

《論文》

# 月経随伴症状が女子大学生ライフセーバーの 監視救助活動に及ぼす影響

稲垣 裕美, 山本 利春, 小峯 力

Effect of lifesaving activity by amenstruation-related symptoms for  
the female college student lifesaver.

Yuumi INAGAKI, Toshiharu YAMAMOTO, Tsutomu KOMINE

キーワード：月経随伴症状, 女性ライフセーバー, 監視救助活動, コンディショニング

Key Word : Amenstruation-related symptoms, Woman lifesaver, lifesaving activity, Conditioning

## 1 はじめに

ライフセービングは、水辺の事故を防止することを目的とした活動であり、一次救命の実践活動を中心とする歴史のある活動として、国際的に広く社会的市民権を得ている。世界には、ライフセーバーが公務員として従事する国も存在しており、国際ライフセービング連盟（ILS：International Life Saving Federation）には現在、世界130カ国以上が加盟しているが、その日本代表機関として、日本ライフセービング協会（JLA：Japan Life Saving Association）が中心的な役割を果たしている。1991年4月1日の設立以来、現在に至るまで30000人以上の有資格者を輩出している。JLAでは、「救命：Lifesaving」, 「スポーツ：Sports」, 「教育：Education」, に関する分野での活動に力が注がれており、ライフセービング活動では、「いのち」の尊厳やそれを守る

ための教育はもちろんのこと、水辺における監視救助活動も重要な位置を占めている。ライフセーバーは、水辺の事故を防止するために真夏の炎天下での監視や救助活動などにおいて、長時間に及ぶ緊張や自然環境の変化により様々なストレスの影響を日々受けている。この活動には、女性も男性も関係なく携わっている。ライフセービングの先進国であるオーストラリアでは、オーストラリア・サーフ・ライフセービング協会が、1995年に組織の政策として「サーフライフセービングにおける男女平等」を採択して以降、女性のライフセーバーは増加傾向にある。また、国内で活動するライフセーバーの半数近くが女性であり、その存在は必要不可欠であるといっても過言ではない。その女性のみにもみられる特有の症状で、下腹部痛や腰痛、全身の倦怠感などを月経周期に伴って生じさせる月経随伴症状がある。この症状は、女性が監視救助活動を行う上でコンディションを崩す1つの

要因として考えられる。症状に個人差はあるものの女性ライフセーバーにとって、月経期間中のコンディショニングは大変重要となる。

そこで本研究では、女子大学生ライフセーバーにおける監視救助活動中の「月経随伴症状」のコンディショニングに焦点をあて、その実態調査から女子大学生ライフセーバーのコンディショニングの課題について検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 2-1. 対象と調査時期

全国でライフセービング活動に携わる14大学の女子大学生ライフセーバー138名を対象にアンケート調査を行った。調査時期は2007年9月から10月とし、有効回答率85.3%であった。

### 2-2. 調査内容

調査内容は、月経随伴症状の有無、監視救助活動へ及ぼす影響、月経随伴症状の種類、ライフセーバー特有症状の種類、対処法の種類に関するものであった。

月経随伴症状の種類については、次の1)から10)までの項目とした。1) 下腹部症状：下腹部が痛くなる、下腹部が張る、腰が痛くなる。2) 血管神経症状：肩がこる、めまいがする、頭が痛くなる、頭が重くなる、耳鳴りがする。3) 消化器症状：食欲が無くなる、食欲が増す、胃が痛くなる、下痢になる、便秘になる。4) 水分代謝症状：身体がむくむ、尿量の減少、喉が渇くようになる。5) 精神症状：いらいらする、怒りやすくなる、落ち着きが無くなる、集中力が落ちる、人のことが気になる、細かいことが気になる、気分が憂鬱になる。6) 体重

増加：体重が増える。7) 動悸：動悸がする。

8) 吐き気：吐き気がする。9) 倦怠感：疲れやすくなる、だるさを感じる。10) その他の症状：眠くなる、眠れなくなる、胸が張る、にきびができる、肌が荒れる、おりものが気になる。

また、ライフセーバー特有の症状の種類については、現場で活動するライフセーバーの意見を参考に検討し、次の1)から8)までの症状とした。1) 水に入るのが憂鬱、2) 水着になりたくない、3) 生理用ナプキンが自由に換えられない、4) 血液の漏れが気になる、5) 立ち続けているのが辛い、6) 座る時座席に血液がつきそうで不安、7) 体調不良のためレスキューに不安を持つ、8) 男性ライフセーバーばかりで不安。

## 3. 結果と考察

### 3-1. 対象者の身体的特徴

対象とした女子大学生ライフセーバーの身体的特徴は表1の通りで、年齢は $20.1 \pm 1.7$ 歳、身長は $159.6 \pm 5.0$ cm、体重は $53.8 \pm 5.8$ kg、初経年齢は $12.5 \pm 1.3$ 歳、ライフセービングにおける競技歴は、 $2.2 \pm 1.2$ 年であった。

表1 対象者のプロフィール

年齢 (歳)	$20.1 \pm 1.7$
身長 (cm)	$159.6 \pm 5.0$
体重 (kg)	$53.8 \pm 5.8$
BMI	$21.1 \pm 1.8$
初経年齢 (歳)	$12.5 \pm 1.3$
競技歴 (年)	$2.2 \pm 1.2$

### 3-2. 月経随伴症状と監視救助活動

ライフセーバーの月経随伴症状の有無を調査した結果では、図1の通り、経験している者は84.8%と経験していない者の15.2%より5倍以

上多く存在し、実際に多くの女子大学生ライフセーバーが月経随伴症状を持っていた。

月経随伴症状を持っている女子大学生ライフセーバーにとって、その随伴症状が監視救助活動にどの程度影響を及ぼしているかを調査した結果では、図2の通り、やや影響するが45.9%、強く影響するが36.8%となり、合わせて82.7%のライフセーバーが影響ありと答えていた。

月経随伴症状は、実際の監視救助活動に何らかの影響を及ぼしていることが考えられ、その影響は月経随伴症状の特徴からも、マイナスなものであることが推察された。

月経随伴症状のどのような症状が監視救助活動に影響を及ぼしているのかを調査した結果では、図3の通り、ライフセーバー特有症状が26.7%と最も多く、次いで下腹部症状が26.5%、

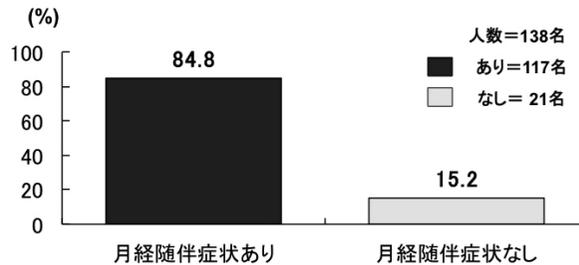


図1 月経随伴症状保有の有無

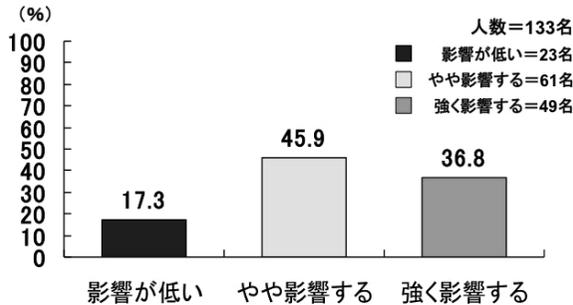


図2 月経随伴症状が監視救助活動へ及ぼす影響

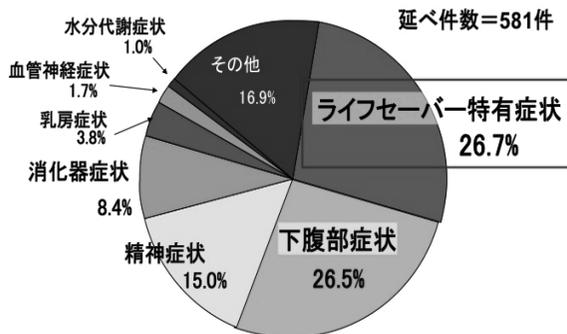


図3 月経随伴症状の分類

精神症状が15.0%，消化器症状が8.4%，乳房症状が3.8%であった。

さらに、監視救助活動に影響を及ぼしているライフセーバー特有症状について調査した結果では、図4の通り、生理用品が自由に換えられないが28.4%と最も多く、次いで血液の漏れが気になる20.6%であり、これらの結果から、身体的症状や精神的症状よりも、活動中の出血の処理が気になっていることが明らかとなった。実際の監視や救助活動では、いかなる事故にも即座に救助を行えるように常に集中し、気を配ることが要求されている。そのため、自由にトイレに行くなど、時間的制約のない十分な休憩を取ることが難しい状況にあることが推測される。よって、通常、一般女性が日常生活でできている生理用品をこまめに交換することが、女子大学生ライフセーバーにとっては、監視救助活動中となると思うようにできていない現状にあると考えられる。これらのことは、集中力を損なうことにつながっているのではないだろうか。また、水着になりたくない、座席に血液がつきそうで不安と回答した者も多くおり、既存の水着や服装では十分な保温や保護になっておらず、また出血時の処理がうまくいっていない

問題も浮き彫りになった。

これらのライフセーバー特有の症状や月経随伴症状に対して、現場ではどのように対応しているかを調査した結果では、図5の通り、とにかく我慢するが18.4%と最も多く、続いて気分転換をするが10.2%、下腹部の保温が9.1%となっていた。その他の中には少数ではあるが、サーフパンツ・ラッシュを着る工夫をする、救助活動の内容を変える、鎮痛剤の服用などの対処法があげられた。中でも、サーフパンツ・ラッシュを着る工夫をするに関しては、監視救助活動中に一般女性が行っているようなホッカイロなどによる保温対策ができないため、女子大学生ライフセーバー自身が独自に工夫して実施している効果的な方法ではないかと考えられた。また、とにかく我慢するの実施人数が最も多かったという調査結果は、女子学生ライフセーバーにとって、監視救助活動をするが大変過酷なものであることを示すものであり、その背景には、対処法を知らなかったり、監視救助活動中には一般女性が用いているような対処法を行うことが困難であったりという理由があることが考えられる。

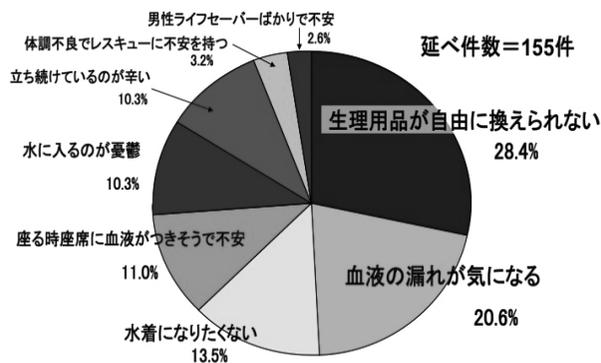


図4 ライフセーバー特有の症状

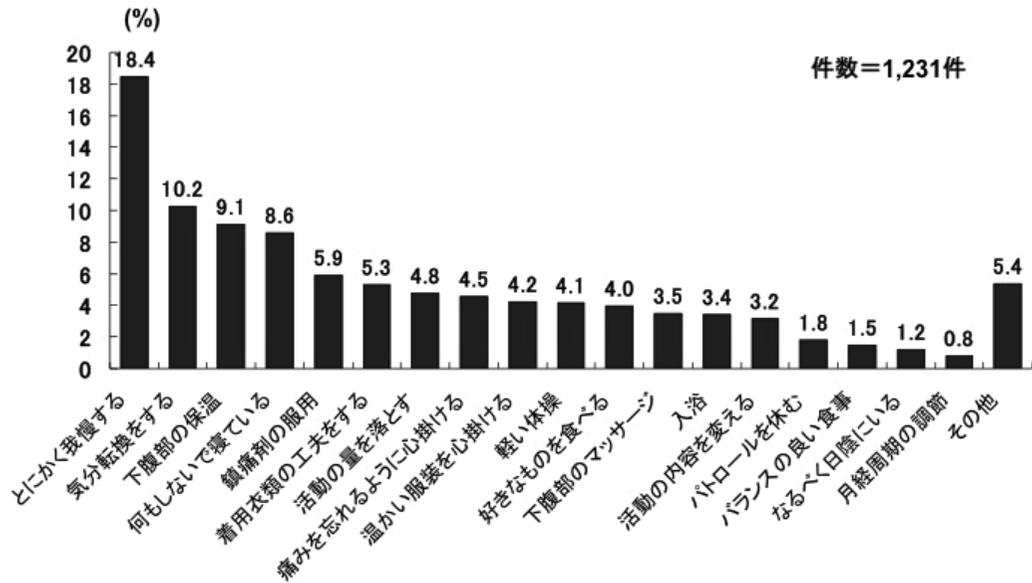


図5 ライフセーバー特有の症状や月経随伴症状への対処法

#### 4. まとめ

女子大学生ライフセーバーは月経随伴症状保有者が多く、症状は、月経随伴症状に伴う身体的な症状のみではなく、水着への抵抗感や生理用品の扱いに対する問題意識が強いことが明らかとなった。また、これらの症状は監視救助活動に対し、何らかの支障をきたしていることが推察された。実際のライフセービングにおける監視救助活動では高い集中力が要求されている。したがって、今後に向けた改善策として、女性が着用する衣類の工夫、監視救助活動中の休息時間の確保、月経周期中の監視救助に従事する際のシフト面での配慮が必要になってくるので

はないだろうか。また、女子大学生ライフセーバー自身がコンディショニングに関する意識を高めるとともに、監視救助に携わっているチームメンバー全員で、コンディショニングの必要性やその具体的な方法について検討していくことも重要である。

#### 参考文献

1. 小峯力・小粥智浩・稲垣裕美 (2008) 「体育・スポーツ系大学におけるLifesaving教育の体系化：救命・トレーナーの視点からBLSへの試み」『流通経済大学スポーツ健康科学部紀要』1(1) 45-53
2. 高松 潔 (2006) 「月経周期と心身におけるコンディショニング」『臨床スポーツ医学会誌』14(2) 182-189