

修 士 論 文 要 旨

看護学専攻 生涯看護学 分野 母性看護学 領域	学籍番号 216601 氏 名 市川 陽子
論文題目	成熟期女性の月経周期が精神作業時の生体負担におよぼす影響
キーワード	成熟期女性、月経周期、テレワーク、精神作業、生体負担
<p>【目的】 成熟期女性は月経周期により心身の状態が変化するが、月経周期を考慮して働くことは少ない。女性の働き方は多様化しており、今後、時間や場所にとらわれずに働く女性テレワーカーが増加すると予測する。しかし、精神作業負荷時の女性の生体負担や女性テレワーカーが健康に働くための方法は十分に検討されていない。そこで、本研究は成熟期女性の月経周期が精神作業時の生体負担におよぼす影響を明らかにすることを目的とした。</p> <p>【方法】 研究参加者は、研究への同意が得られた 21.4(±1.1)歳の健康な女性 13 名であった。実験は、各参加者につき卵胞期と黄体期の各々1日、合計2日とした。実験時間は同日の昼間および夜間とした。昼間の実験は9時から開始し、夜間の実験は21時から開始した。参加者は実験室入室後、安静時間を経て精神作業を1時間実施し、作業後2時間座位にて過ごした。精神作業はノート型パソコンを用いた Visual Display Terminals 作業とし、課題は2桁の加算課題とワーキングメモリ課題の組合せとした。生体負担の測定項目は、作業能率（解答数・正答率）、覚醒水準（フリッカー検査）、眠気感（関西学院式眠気尺度）、疲労感（自覚症しらべ）、およびメンタルワークロード（NASA-TLX）とした。作業能率の測定は作業時、メンタルワークロードの測定は作業直後、その他の測定は、作業直前、作業直後、作業の30分後、60分後、90分後、120分後とした。覚醒水準、眠気感、疲労感については、月経周期、昼夜、時間を独立変数とする3要因の分散分析を施し、作業能率は月経周期と昼夜を独立変数とする2要因の分散分析を施し、有意差が認められた場合には対応のあるt検定あるいはDunnettの多重比較を施した。メンタルワークロードについては、対応のあるt検定を施した。本研究は、三重県立看護大学研究倫理審査会の承認を得て実施した（No. 170302）。</p> <p>【結果】 課題の解答数と正答率は、月経周期による有意差を認めなかった。フリッカー値は、卵胞期に比して黄体期に有意に低下率が小さく（$p<0.05$）、作業後の変化が不安定であることが示された。関西学院式眠気尺度の得点は、卵胞期に比して黄体期に有意に高かった（$p<0.05$）。自覚症しらべの得点は月経周期による有意差を認めなかった。NASA-TLXの得点は、卵胞期に比して黄体期に、昼間の身体的要求に関しては有意に高く（$p<0.01$）、夜間のタイムプレッシャーに関しては有意に低かった（$p<0.01$）。</p> <p>【考察】 黄体期は作業負荷後に眠気を感じても覚醒水準が大きく低下しないが、覚醒水準が不安定であることが示唆された。黄体期は疲労症状を眠気として感じても覚醒水準が維持されており作業能率が低下しないため無理しやすいことが危惧される。</p> <p>【結論】 昼夜精神作業時の成熟期女性の生体負担は、卵胞期と黄体期で異なることが示唆された。女性テレワーカーが健康に働くためには、月経周期に応じて作業スケジュールを調整するなどのセルフケアや作業管理が必要である。</p>	

