

我が国の若年女子の月経教育に関する文献検討

原 直美¹⁾・富岡 美佳²⁾

Menstrual Education for Young Girls in Japan: A Literature Review

Hara Naomi¹⁾, Tomioka Mika²⁾

本研究の目的は、月経教育内容とその課題を明らかにすることである。方法は、医学中央雑誌Web版で「思春期」「月経」「教育」をキーワードに原著論文を検索した。著作権に配慮し、文献38件を分析した。結果：月経教育の内容は、《学校における月経教育》《生活習慣と月経》《アスリートの月経への影響》《家庭における月経教育》の4カテゴリーで、〈特別支援学校の月経教育〉〈女子留学生への月経教育〉など12サブカテゴリーに分類された。実践内容では、教育を受けた時期は小学生が最も多く、担当者は、学校では担任、家庭では母親であった。内容は、月経のメカニズムやセルフケアなどであった。特別支援学校や外国人留学生への月経教育の充実やアスリートへの運動が月経に及ぼす影響と女性のライフサイクルにおける妊孕性を含めた教育内容を盛り込む必要性が示唆された。

キーワード：若年女子、月経教育、文献検討

Abstract

The study aims to elucidate the contents of menstrual education in Japan and its related challenges. A search was conducted on the online database of the Japanese Medical Abstracts Society for original articles using the keywords puberty, menstruation, and education. Thirty-eight documents were analyzed, with consideration of copyright. Results: The contents of menstrual education were classified under four categories, namely, menstrual education at school; lifestyle and menstruation; effects of sports on menstruation; and menstrual education at home, with twelve subcategories, such as menstrual education in special needs schools and menstrual education for international students. In terms of practical details, the majority of children received menstrual education in elementary school with homeroom teachers and mothers as persons-in-charge of menstrual education at school and at home, respectively. The mechanics of menstruation and self-care were also part of the contents. The results suggest the need to reinforce menstrual education for international students and students in special needs schools, and to introduce pertinent contents, such as the impact of physical activity on menstruation in athletes and on fertility in women's life cycle.

Keywords: young girls, menstrual education, literature review

1) 緒言

2000年に男女共同参画基本計画が閣議決定され、翌年内閣府に男女共同参画局が設置されるなど女性が社会で活躍できる環境が整備され始めた。2012年には「女性が輝く日本」をつくるための政策が重要視され、少子化の日本において、女性への支援が進められている。女性の一生を通したリプロダクティブ・ヘルス/ライツを守るためにも、思春期からの教育が大切である。我が国の思春期女子の平均初経年齢は、12.2歳とされ、1930年頃の14.0歳から15.0歳（守山：1980）に比べると早い時期に初経を迎える女子が増えている。

また、第1子を出産する平均年齢は2016年では30.7歳であり、合計特殊出生率は1.4人となり、以前に比べ現代女性の月経の回数が非常に多くなっている。月経は、社会的現象が種々な影響を及ぼすとされ、適切な時期に適切な月経教育が家庭・学校・地域や企業の協力と理解によって行われなくてはならない（松本：2004）と言われている。思春期からの月経教育の必要性は認識されてきており、普及活動により一定の効果を上げている（高橋：2013）が、社会の変化とともに見直されていく必要がある。

月経に関するこれまでの研究では、思春期女子の月経の受け止めや月経痛などに対するセルフケア行動と

1) 関西福祉大学看護学部・Kansai University of Social Welfare Department of Nursing

2) 姫路大学看護学部・Faculty of Nursing, Himeji University

しての保健行動が母親の影響を受けている事が明らかにされている(鈴木:1998)。また、月経教育に関する調査研究では、月経の不安および悩みがあると答えた高校生は24.8%であることが報告されており、月経不順や月経痛が多くみられていた(蝦名:2010)。我が国の女子が受ける月経教育は、家庭や学校での指導内容が、その後のセルフケア行動にも影響する事が推察される。そこで本研究では、若年女子における月経教育に関する文献を概観し、これまでの月経教育の内容を知り、今後の若年女子の月経教育への示唆を得ることを目的とした。

2) 方法

1. 用語の操作的定義

本研究において若年女子とは、思春期の8歳頃から18歳頃までに加えて20歳前半までを含む女性とした。また、月経教育(松本:2006)とは、単なる初経教育ではなく、発達段階に応じた月経教育とした。

2. 研究方法

検索データベースは医学中央雑誌Web版ver5を用い、キーワードを「思春期」、「月経」、「教育」とし、1988年から2018年までの30年間に国内で発表された対象出版物のうち原著論文を検索した。ヒットした文献は計71件であった。論文選定基準は、言語が日本語であり、論文の筆頭者が看護職者や看護学の専門家である論文で、対象者は全て女子とした。また、小学生・中学生・高校生・大学生(助産学生・栄養士課程学生・医療短大生を含む)、思春期女子の母親、学術誌とし、本研究の目的に沿った38件を分析対象とした。対象外の論文として、症例研究(4件)や男子の第二性徴に関する論文(2件)、疾患に関する論文(6件)の他、本研究の目的に沿わない論文(21件)を削除した。分析対象である38文献を表1文献リストとして示した。表1に示した文献を研究目的に沿って文献動向と月経教育に関する内容について検討を行った。月経教育内容の分類プロセスとして、文献が明らかにした結果を抽出し、抽出内容から更に月経教育に関する内容を抽出して文献内容とその文献数を検討し、月経教育の実践内容として示した。

3. 倫理的配慮

著作権の侵害を考慮し、分析対象を文献リストとして掲載した。

3) 結果

1. 月経教育に対する発表文献数の年次推移

年次別に国内で発表された論文数は、2002年以前は

年間僅か1編程度であった。その後は、平均3編と微増し2009年には5編の文献が出版された。2011年以降は、1編から2編と僅かであった。(図1)

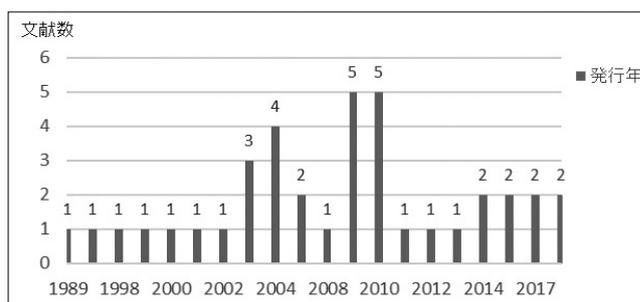


図1 月経教育に対する発表文献数の年次推移

2. 月経教育に関する内容分析

教育内容を検討した結果、《学校における月経教育》《生活習慣と月経》《アスリートの月経への影響》《家庭における月経教育》の4カテゴリー、12サブカテゴリーに分類できた。(表2)以下、カテゴリーを《 》、サブカテゴリーを< >と文中に示す。

1) 《学校における月経教育》

<月経教育の実際>では、随伴症状の理解や対処法、記録や基礎体温の指導について記載されていた。また、小学校時代に受けた教育に対して満足をしていなかったと報告された。

<月経観と教育>では、初経時の肯定的なイメージと初経教育の関連や、学校と家庭・地域が連携していく必要性が記載されていた。<教育プログラム介入>では、月経ヘルスケアプログラムで理解が深まったとあり、<保健体育教科書の分析>では、月経指導の必要性が示唆された。<特別支援学校の月経教育>では、保護者が月経の手当の指導に問題を感じていた。<女子留学生への月経教育>では、女子留学生の日常生活とPMS症状について記載されていた。

2) 《生活習慣と月経》

<ダイエットと月経>では、適正体重の指導の重要性、ダイエットと無月経の関係などが報告された。<栄養と月経>では、月経とダイエットの関連、痩せと貧血や無月経などに関連した報告がされた。

3) 《アスリートの月経への影響》

<アスリートの月経異常>では、運動過多による成長障害やエネルギー不足による無月経や骨折などへの警告がされていた。<運動と月経>では、初経の遅延との関連が報告された。

4) 《家庭における月経教育》

<家庭における性教育>では、母親の経験が関係する事や家庭での性教育の内容は「月経の手当・対処」が挙げられていた。<家庭教育との連携>では、月

表1 文献リスト

No	論文名
1)	ヘモグロビン推定値の測定による女子大学生への健康教育（小粥 他, 2018）
2)	母親の月経に対する態度・意識・行動と思春期女子への母親による家庭内月経教育の実際（工藤, 2018）
3)	大分県サッカー女子トレセン選手におけるコンディショニング調査（岡村 他, 2017）
4)	学習指導要領とその解説および体育科・保健体育科の教科書における月経に関連する記載内容と保健指導への一考察（外 他, 2017）
5)	女子留学生の日常生活ストレスと月経前症候群の関係（東 他, 2015）
6)	中学生の保護者が希望する性教育と家庭での親子の会話（野々山, 2015）
7)	思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究（蝦名 他, 2014）
8)	月経ヘルスケアプログラムの課題と方向性 3年間の実践の分析から（長友 他, 2014）
9)	ニーズに応える月経教育の検討 女子大生が受けてきた月経教育に焦点をあてて（神谷 他, 2013）
10)	思春期の月経ヘルスケアプログラムの実践の効果 参加者の感想からの分析（長津 他, 2012）
11)	不妊症予防を視座においた思春期健康教育について 女子高校生対象の調査結果からの考察（深澤 他, 2011）
12)	女子中学生における体重の減量願望と健康意識に関する研究（片岡 他, 2010）
13)	特別支援学校の児童生徒の性に関する調査 保護者を対象として（菊地 他, 2010）
14)	小・中学生における成熟度、身体活動及び牛乳・乳製品の摂取頻度と踵骨骨量との関連（古泉 他, 2010）
15)	初経遅延評価システム適用による思春期女子における初経遅延と初経早経の検証 運動実施状況との関係（藤井 他, 2010）
16)	女子学生の月経の経験と自己肯定感 初経教育およびその後の月経の経験と自己肯定感との関連（甲斐村, 2010）
17)	助産学生の月経に対する認識と重要視する初経教育の内容との関連性（伊藤 他, 2009）
18)	思春期女子の減量行動に関する研究 BMI、ボディイメージ、自覚症状と減量パターンとの関連（日下, 2009）
19)	高校生における月経随伴症状と月経教育の実態（戸田 他, 2009）
20)	現代女子高校生の初経および保健教育に関する意識（田島 他, 2009）
21)	中学生女子の月経随伴症状と家庭における月経教育の実態（梅村, 2009）
22)	思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題（泉澤 他, 2009）
23)	女子長距離走選手における初経発来前のトレーニング開始は初経発来遅延や骨密度低下と関係する（鳥居, 2006）
24)	月経時の水泳に関する保健体育教科書の記載と大学新入生の理解（藤原, 2006）
25)	無月経とダイエット経験との関連 思春期の栄養教育についての一考察（丸山 他, 2004）
26)	月経痛とそれに対するセルフケアの実態調査 月経教育と関連させて（小澤 他, 2004）
27)	女子大学生の月経の実態と月経観との関連（長, 2004）
28)	思春期における子どもの性教育のあり方（その1） 中学校3年生の家庭における性教育の現状と課題（石沢, 2004）
29)	思春期女性の性成熟と栄養・食生活の関連（岡崎 他, 2003）
30)	栄養士教育課程学生における摂食規律性と月経規則性との関連（丸山 他, 2003）
31)	初経及びその後の月経経験からみた女子大学生の月経イメージに関する検討（左合, 2003）
32)	思春期女性の健康管理における産婦人科医師の役割 女子水泳選手への応用（藤井 他, 2002）
33)	思春期女子学生の健康課題 月経の実態調査と今後の健康教育（御田村 他, 2001）
34)	女子学生への月経教育プログラムの試み（服部 他, 2000）
35)	医療短大生の月経に関する調査（松宮 他, 1999）
36)	月経に関する思春期女性の保健行動に影響する因子 母親と娘の関連を中心として（鈴木, 1998）
37)	これからの月経教育（高村, 1991）
38)	女子大学生の体重減少に伴う月経異常（田中 他, 1988）

表2 月経教育に関する内容分析

カテゴリー	サブカテゴリー	文献記述内容
学校における月経教育 (21)	月経教育の実際 (10)	・血中Hb値の非侵襲的測定器を用いて測定し、結果から保健指導を行い有用性が認められた 1)
		・思春期後期の月経教育の重点課題から対象者の行動変容をねらいとした教育方法の改善が望まれる 7)
		・小学校から高校での月経教育では、月経への対処能力を高める教育が不十分である 9)
		・不妊症予防を視座においた思春期健康教育では、不妊症への関心は、「どちらでもない」が半数であった11)
		・思春期の各時期に合わせた月経に関連した知識の提供等、正しい知識の提供が必要である 19)
		・助産婦は、初経時からの教育を通し月経への意識を肯定的に捉えるように支援する 17)
		・養護教諭の課題は、初経教育において家族の関りが重要であると伝えることである 20)
		・学校現場での月経教育の実態と、月経痛・月経知識への満足感など明らかになった 22)
		・小学校等で月経教育を受けていたが、3分の1は教育内容に満足していない26)
	・多くの学生は学校で保健教育を受けてもセルフケア能力向上に結び付いていない33)	
	月経観と教育 (4)	・発達段階や月経の成熟に応じた教育を家庭・学校・地域が連携して行う必要がある16)
		・初経教育が初経経験以前に行われていると、肯定的な初経経験時の感想に結び付く 27)
		・健康な自己確立の為の性教育には、19歳を境界年齢として、教育的アプローチが必須37)
	教育プログラム介入 (3)	・初経時からの月経に関する体験は、その後の月経イメージを左右するものである31)
・県教育委員会と高校養護教諭の代表者で学校版月経ヘルスケアプログラム作成中8)		
保健体育教科書の分析 (2)	・月経プログラム効果に月経への理解の深まり、月経に対する考え方の変化が抽出10)	
	・月経時および月経前の症状の全ての領域でプログラム実施前後の方が低値の傾向34)	
・思春期女子に対する<月経の正常と異常>・<月経随伴症状>に関して保健指導の必要 4)		
・将来学校で水泳指導・月経指導を行う者は月経期間中の水泳について理解する24)		
特別支援学校の月経教育 (1)	・月経がある女子の保護者は月経の手当に問題を感じていた14)	
女子留学生への月経教育 (1)	・女子留学生の日常生活ストレスは、PMS症状の程度に関連する 5)	
生活習慣と月経 (7)	ダイエットと月経 (5)	・女子中学生への健康教育として性成熟に向けた体重増加の必要性を理解させる12)
		・無月経群では、高校時代にダイエット経験している者が多かった25)
		・ダイエット経験のある学生のうち体調の変化のあった者は50%、月経不順は半数35)
		・体重減少による無月経・無排卵は、体重減少後ただちに起こりその症状は持続38)
	・急速に成長が促進する時期は、適正体重を取り入れた健康的な生活教育が必要18)	
栄養と月経 (2)	・未成熟群は成熟群に比べ、食生活に問題があった29)	
・思春期後期における月経の不規則性は、摂食規律性の影響が推察された30)		
アスリートの月経への影響 (5)	アスリートの月経異常 (3)	・選手の月経状態の把握を行うことや選手が相談できる窓口を設置する必要がある 3)
		・初経発来前にトレーニングを開始した群では、初経発来月齢は有意に遅延した23)
	運動と月経 (2)	・女子水泳選手として活動している者は医師の健康管理と指導が可能である32)
		・初経遅延と判定された群は運動実施度が高かった15)
・音響的骨評価値は中学生女子では体重及び除脂肪量と正の相関関係を示した14)		
家庭における月経教育 (5)	家庭における性教育 (3)	・母親の月経に関する知識は自分の思春期時代に得た知識であることが多い 2)
		・親・家庭での教育が望ましいのは「月経の手当・対処法」「男女交際」などである 6)
		・家庭での性教育の担い手は母親が55%、両親の分担は28%、父親は3%であった28)
	家庭教育との連携 (2)	・保健医療従事者による健康教育は、思春期女性への月経教育体制の整備が必要21)
・思春期女性の月経に関する適切な保健行動には、根拠を踏まえた教育が必要36)		

経教育は保健医療従事者や学校、家庭が連携して進める事が示唆された。

3. 月経教育の実践内容

月経に関する教育方法と教育内容を検討した結果、《教育を受けた時期》《教育担当者》《教育内容》の3カテゴリー、11サブカテゴリーに分類できた。(表3)

1) 《教育を受けた時期》

＜小学生＞が最も多く、次いで＜中学生＞、＜高校生以上＞の順であった。＜月経の時期＞では、月経開始前・月経開始時・月経開始後に受けたと記載し

た文献があった。

2) 《教育担当者》

＜学校＞では、主に担任や教員・養護教諭、＜家庭＞では、母親・保護者が中心であった。

3) 《教育内容》

学校・家庭ともに＜月経の意義やメカニズム＞、＜セルフケアや月経中の生活＞であった。但し、月経の正常・異常、それに伴う病気について記載した文献は僅かであった。＜知的障害のある児童・生徒への性教育＞の内容は、生活指導中心であった。

表3 月経に関する教育方法と教育内容

カテゴリー	サブカテゴリー	文献記述内容
教育を受けた時期 (48)	小学生 (18)	小学生 (小学部 7.) 8.) 9.) 10.) 13.) 26.) 28.)
		1年生～4年生 4.) 16.) 20.) 22.) 27.) 37.)
		5年生～6年生 16.) 20.) 22.) 27.) 37.)
	中学生 (12)	中学生 (中学部 4.) 6.) 7.) 8.) 9.) 10.) 13.) 20.) 26.) 28.)
		1年生 22.)
		3年生 28.)
	高校生以上 (10)	高校生 (高等部 4.) 7.) 8.) 9.) 10.) 13.) 26.)
		大学生 8.) 26.)
		看護学生 32.)
	月経の時期 (8)	月経開始前 2.) 9.) 21.)
月経開始時 2.) 21.)		
月経開始後 2.) 9.) 21.)		
教育担当者 (40)	学校 (20)	担任・教員 6.) 7.) 8.) 9.) 10.) 16.) 19.) 21.) 22.) 26.) 36.) 37.)
		保健体育教員 4.) 9.)
		養護教諭 9.) 16.) 19.) 21.) 22.) 37.)
	家庭 (13)	母親・保護者 2.) 6.) 13.) 16.) 19.) 21.) 22.) 26.) 27.) 28.) 36.) 37.)
		姉妹 19.)
	その他 (7)	保健医療関係者・外部講師 6.) 19.) 21.) 26.) 32.)
友達 22.) 36.)		
教育内容 (74)	月経の意義・メカニズム (34)	月経の意義・月経のメカニズム 2.) 4.) 7.) 9.) 10.) 16.) 17.) 19.) 20.) 22.) 27.) 28.) 37.)
		第二性徴・初経 2.) 4.) 7.) 28.)
		性周期, 月経の正常・異常 4.) 32.)
		月経の観察と記録 4.) 7.) 9.) 17.) 22.) 32.)
	セルフケア・月経中の生活 (26)	月経の手当, 月経用品の準備, 月経中の生活, 月経への心構え 2.) 6.) 7.) 9.) 10.) 16.) 17.) 19.) 20.) 21.) 26.) 27.) 36.) 37.)
		月経随伴症状と対処法 2.) 4.) 6.) 7.) 8.) 10.) 22.) 26.) 36.)
		月経痛と病気 6.) 7.) 22.)
	性教育に関するもの (13)	性感染症 6.) 19.) 28.) 32.)
		男女交際 6.) 7.) 28.)
		援助交際, 売買春, 性被害 6.) 7.)
女性役割, 命の大切さ・出産と育児 7.) 17.) 28.) 37.)		
知的障害のある児童・生徒への性教育 (1)	体の清潔・自分の身を守る・男女の体の違い 13.)	

4) 考 察

本研究の結果から、月経教育に関する論文は年間報告されているが数は多くはなく、月経教育に関する論文を抽出した。月経は、女性にとって不快な症状を伴うことや、日常生活や運動や活動にも影響を及ぼす生理現象である。女性のライフサイクルにおいて、月経のみならず、妊娠や出産などを含めた女性の健康教育は、受診行動やセルフケア行動を助長するためにも重要である。これまでの研究成果に続いて、現代の若年女子の研究を続けていく事が重要である。

研究論文の内容分析の結果、《学校における月経教育》《生活習慣と月経》《アスリートの月経への影響》《家庭教育》の4つのカテゴリーに分類ができた。これらの論文の中で特徴的な傾向として、2010年以降、特別支援学校生徒、女子留学生、女子アスリートなどへの月経教育に関する研究が散見されるようになった。社会の変化により月経教育に関する現代的な健康課題が認められるようになったためだと推察される。

2019年の文部科学省調査結果⁹⁾によると、義務教育段階において特別支援学校及び小学校・中学校の特別支援学級の在籍者並びに通級による指導を受けている児童生徒の総数の占める割合は約4.2% (約41万7千人)と増加傾向にあり、児童・生徒への月経教育の充実の必要性が示唆された。特別支援学校の性教育^{文献リスト13)}については、二次性徴が起こり体の変化に戸惑わないように障害の程度に応じた関わりと指導が必要である。また、症状や状況を的確に伝えられない場合を想定して日常の変化を見逃さないようにしなければならないと考えられる。月経教育や性教育を分かりやすくすることやプライベートゾーンの大切さを伝えることも重要である。

本研究で概観した論文では、月経の手当にも保護者が戸惑いを示していた^{文献リスト13)}。今後、支援の必要な生徒や保護者への月経教育の充実が必要であることが示唆された。

本研究において《学校における月経教育》の中で、文献数は僅かだが、＜女子留学生への月経教育＞について論じている論文があった。

独立行政法人日本学生支援機構の令和2年度外国人留学生在籍状況調査結果¹⁰⁾は、279,597人(前年比10.4% 32,617人減)であった。女性の占める割合は44.5%である。新型コロナウイルスのパンデミックによる外国人留学生在籍数の減少があったものの、今後も外国人の若年女性は増加することが推察される。環境・文化の違う女性に対して、大学だけではなく各発達段階での月経教育の必要性があると考えられる。在日女子留学生が充実した学生生活を行うためにリプロ

ダクティブ・ヘルス教育及び日常生活支援の必要性を述べていて(山本:2017)、ヘルスリテラシーの向上に加え、女性のライフサイクルを通して、文化を尊重しながら健康支援を行う必要があると考えられる。

女性アスリートに対してスポーツ庁は、成長期に急激な心身の変化や女性特有の課題に対する支援体制を取り始めている¹¹⁾が、スポーツ年齢は思春期前期や幼少期に始まる事もあり、今後も引き続き情報の提供を行う必要がある。アスリートの月経に関する最近の研究(大須賀:2016)では、利用可能エネルギーの不足による月経不順や無月経から起こる疲労骨折を予防するために、競技レベルや競技特性を問わず、16~17歳のジュニア期に取り組む課題として女性アスリートの三徴候(Female Athlete triad: FAT)予防の重要性が明らかになる等、女性アスリートの月経への影響の研究が進んできている。同様に、ダイエットなどの影響も指摘されている。女性がこれらの健康に関する情報を得て、セルフケアができるようにしていく必要がある。また、やせ願望は、標準体重でやせ気味の若い未婚女性にみられる傾向がある。従って、ダイエットと月経は、今後も継続した課題になると考えられる。運動やダイエットといった若年女子に多く見られる行動に対する科学的根拠を持った指導内容が必要であることが示唆された。

5) 結 論

月経に関する教育方法と教育内容の分析から見えてきた従来の月経教育は、月経の意義やメカニズムと言った知識の提供と月経時の手当法や随伴症状への対処法を中心とした教育がなされていた。女性一人ひとりの生き方が多様化している現代においては、若年女子に対して妊孕性を含めた教育を行い、女性の月経周期とライフサイクルを踏まえたセルフケア教育の機会とすることで不妊症予防や女性特有の疾患などリプロダクティブ・ヘルスの実現に向けた行動をとることが期待できる。特別支援学校生徒や女子留学生への月経教育に関する研究を進めることは急務な課題と言える。本研究の限界は、国内の医学系論文のみであったため、今後は教育分野などの文献についても検討していく必要がある。

本研究は、第60回日本母性衛生学会学術集会にてポスター発表したものの一部を加筆修正したものである。本研究に関し開示すべき利益相反関係はない。

文 献

- 1) 大須賀穰, 能瀬さやか: アスリートの月経周期異

- 常の現状と無月経に影響を与える因子の検討, 日本産科婦人科学会雑誌, 2016, 68, 4-15.
- 2) 蝦名智子, 松浦和代: 思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究, 母性衛生, 2010, 51 (1), 111-118.
 - 3) 鈴木幸子: 月経に関する思春期女性の保健行動に影響する因子 母親と娘の関連を中心として, 千葉看護学会会誌, 1998, 4 (2), 22-30.
 - 4) 高橋佳子: 思春期女子への月経教育の今後の課題, 青森中央短期大学研究紀要 (26), 59-65, 2013.
 - 5) 松本清一: 月経の社会学・疫学, HORMONE FRONTIER IN GYNECOLOGY, 2004, 11 (2), 11-17.
 - 6) 松本清一監修: 月経らくらく講座ーもっと上手に付き合い素敵に生きるためにー, 文光堂, 2006.
 - 7) 守山正樹, 柏崎浩, 鈴木継美: 日本における初潮年齢の推移, 民族衛生, 1980, 46 (1), 22-32.
 - 8) 山本直子, 松本彩, 永橋美幸, 他: 在日女子留学生の月経前症候群に関する医学的社会的要因の検討, 母性衛生, 2017, 58 (2), 287-295.
 - 9) 文部科学省ホームページ 日本の特別支援教育の現況について, 2019. <https://www.mext.go.jp/kaigisiryō/2019/09/_icsFiles/afieldfile/2019/09/24/1421554_3_1.pdf> (アクセス: 2021年9月10日)
 - 10) 日本学生支援機構 2020年度外国人留学生在籍状況調査. <<https://www.studyinjapan.go.jp/ja/statistics/zaiseki/data/2019.html>> (アクセス: 2021年9月10日)
 - 11) ハイパフォーマンススポーツセンター スポーツ庁委託事業女性アスリートの育成・支援プロジェクト, 2013. <<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1315/Default.aspx>> (アクセス: 2021年9月10日)