

## 月経の不調や対策に関するアンケート

- ・ 9割近くが「日常に支障をきたすほどの不調」心身ともに「ある」
- ・ ほとんどの女性が市販薬で対策。温めたり、生理用品での工夫も
- ・ 小中学校の学習では不十分？ 「もっと学ぶ機会欲しかった」9割

時期別の葉酸サプリメントの販売を行うゲンナイ製薬株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：上山永生）は、「月経に関するアンケート調査」を2018年8月17日～21日に行いました。調査対象は、当社の製品を購入したことがある20代～40代の女性で、有効回答数は2,188名です。

### 月経時の具体的な不調や対策を調査

女性特有の悩みでもある「月経」は、痛みなどをはじめとする不調を伴うことが一般的に知られていますが、その重さやつらさの度合は人それぞれで、なかなか比べられないもの。実際、女性は月経時にどのような不調を感じ、どのような対策をしているのでしょうか？

### 日常に支障をきたすほどの不調がある 9割近く

「月経で日常に支障をきたすほどの不調を感じたことがありますか」の問いに対し、不調を「感じたことはない」と答えた方は全体の約14%で、9割近くの方は月経で何かしら日常に支障をきたすほどの不調を感じていることがわかります。具体的な不調の内容として、7割近くが「腹痛」、およそ3名に1名が「だるさ」「眠気」、およそ4名に1名が「頭痛」「子宮痛」と答えており、以降は「貧血」「吐き気」「経血量過多」と続きます。

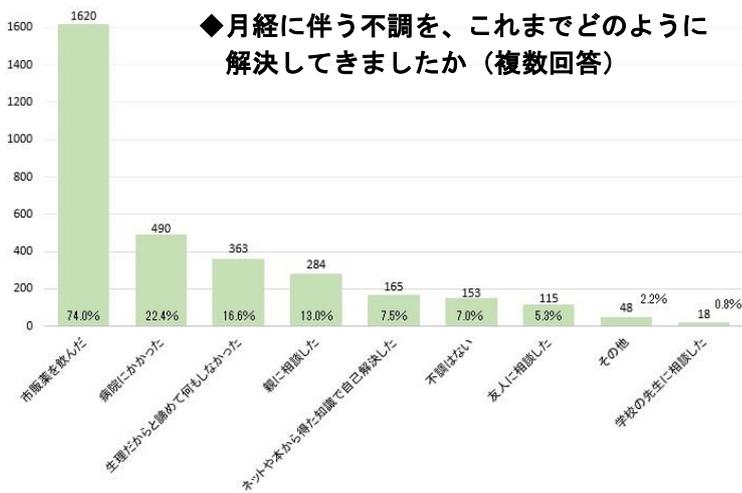
自由回答による「その他」の内容としては、腰痛・下痢・便秘・胃痛・めまい・耳鳴り・胸のはりなどの不調があがりました。中には、足の付け根が痛む、お尻が痛む、排尿痛や排便痛があると答えた方も……。また、気分の落ち込み・イライラ・情緒不安定など、精神的な不調に関する回答も見られました。



### ほとんどのの方が、市販薬で対策経験あり

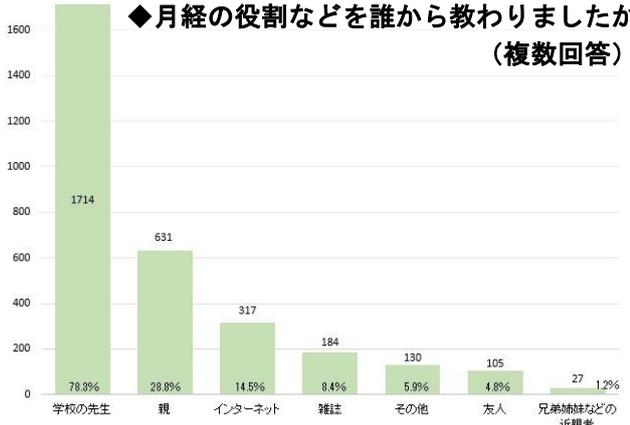
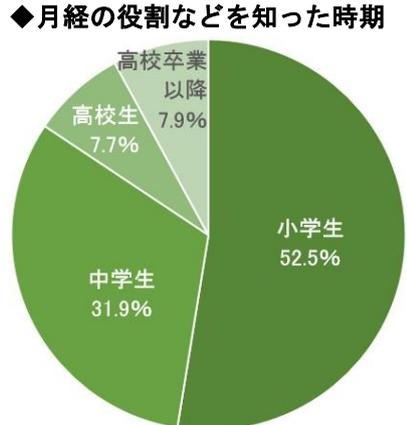
「これまで月経に伴う不調をどのように解決してきましたか」の質問には、約74%の方が「市販薬を飲んだ」と答えています。全回答者のうち「生理だからとあきらめて何もしなかった」方が約16.6%、「不調がない」方が約7%なので、不調があってその解決を望まれた方のほとんどは、これまでに市販薬を飲んで対策をしたことがあると見ることができます。自由回答による「その他」の内容として

は、カイロを貼る・腹巻をする・お灸をするなどの「身体を温める（冷やさない）」方法と、布ナプキンに変えた・タンポンを使うなどの「生理用品で工夫する」方法の二傾向が多く見られました。



また、「月経についての悩みを誰かに相談することを恥ずかしいと感じたことはありますか」の問いに対して、「はい」と答えた方は699名で、約7割にあたる1,489名が「いいえ」と答えています。そして、これまで実際に悩みを話したことがある方の相談先としては、「病院」がもっとも多く約22%で、身近な相手の中では「親」が約13%、「友人」が約5%、「学校の先生」が0.8%でした。

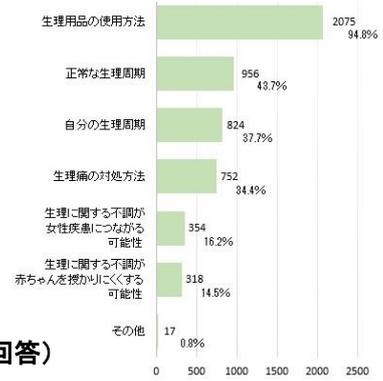
**小中学校で学習、しかし高校生で知識不十分**



では、最初に月経に関する知識を得たのは、いつ、誰からなのでしょう。 「月経の役割などを知った時期」を質問したところ、過半数は「小学生」ですが「高校卒業以降」と答えた方も8%近くいました。「誰から教えてもらいましたか」を複数回答で聞いたところ、「学校の先生」がもっとも多く約8割、次いで「親」が約3割、「インターネット」は「雑誌」よりも多く1割以上でした。「その他」には、「役割など考えたこともなかった」「妊活を始めてから知った」という回答も。

8割以上が小中学時代に月経の役割などを知りましたが、高校時代ではもっと深く知っていたのでしょうか。生理周期に関し「正常な周期」と「自分の周期」はそれぞれ4割程度、生理についての不調に関し「女性疾患につながる可能性」は約16%、「赤ちゃんを授かりにくくする可能性」は約15%と、ほとんどの方が「生理用品の使用法」以外の詳しい知識はなかったことがわかりました。

◆高校生のとき月経について理解していた事柄（複数回答）

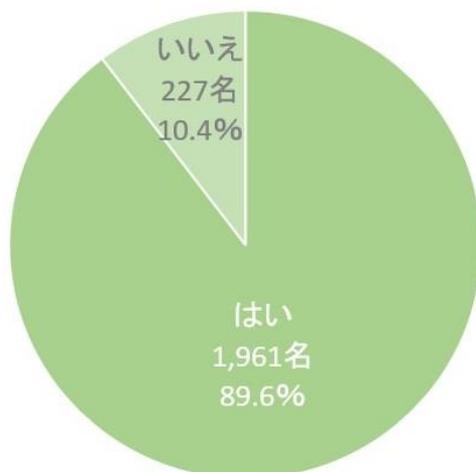


## 「もっと学ぶ機会が欲しかった」9割、「時期に合った情報を知りたい」の意見も

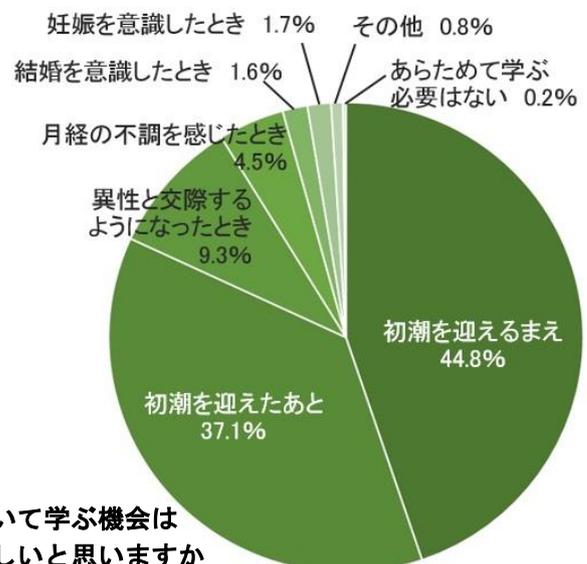
「もっと女性の体の仕組みについて正しく学べる機会が必要だったと感じますか」の質問に対して、およそ9割の方が「はい」と答えています。学習の望ましい時期については、「初潮を迎えるまえ」がもっとも多い約45%、「初潮を迎えたあと」が約37%と続いたほか、「交際するようになったとき」「結婚や妊娠などを意識したとき」など、女性として変化がある時期が挙げられました。「あらためて学ぶ必要はない」と答えた方は2,188名中わずか4名で、多くの方は機会があれば学びたいと考えていることが窺えます。

自由回答では、「何度か聞いた内容でも、その時どきの最新の情報と合わせて学ぶ機会が欲しい」、「高校進学や大学進学などの区切りで、年齢に合わせた情報を知りたい」などの意見があがりました。「婦人科医の講演に参加し、その時の自分に必要な対処法を聞いた」という積極的な方もおり、たとえ過去に一度は学んだ内容であっても、ライフステージや体調の変化などによって、追加で必要な情報が異なることが読み取れます。

### ◆もっと女性の体の仕組みについて 正しく学べる機会が必要だったと感じますか



### ◆女性の体について学ぶ機会は いつ頃が望ましいと思いますか



ゲンナイ製薬株式会社は、ライフステージにより変化する女性の健やかな体づくりを応援してまいります。

調査タイトル	: 月経に関するアンケート調査
調査対象	: 当社の製品を購入したことがある20代～40代の女性
調査期間	: 2018年8月17日～2018年8月21日
調査方法	: LINEアンケート調査
調査地域	: 全国
有効回答	: 2,188サンプル

本リリース内容の転載にあたりましては、  
「時期別の葉酸サプリメントを販売するゲンナイ製薬調べ」もしくは「ゲンナイ製薬調べ」と記載頂きますよう、お願い申し上げます。

## 【会社概要】

社名                    ゲンナイ製薬株式会社  
代表                    上山 永生（うえやま ひさお）  
本社所在地          東京都中央区新川 2-9-6 シュテルン中央ビル 3 階  
ホームページ        <http://www.gennai-seiyaku.co.jp>  
設立                    2009 年 6 月  
資本金                1,000 万円  
売上高                7 億 5,000 万円（9 期）  
従業員数            8 名（男性 2 名、女性 6 名）  
事業内容            化粧品、医薬部外品製造販売／サプリメント販売／情報提供サイトの運営

### <本件に関するお問い合わせ先>

ゲンナイ製薬株式会社 広報担当： 溝口、塚本 電話：            03-6222-8416 E-mail：        ko-ho@gennai-seiyaku.co.jp	ゲンナイ製薬 PR 事務局 担当：        毛利 電話：        03-5411-0066、080-9874-4857 E-mail：        pr@netamoto.co.jp
---	---