

■PMS（月経前症候群）と人間関係に関する意識調査■

PMSで約半数の女性がイライラ！

月経前にパートナーとのケンカが増える人は約6割！
そこから破局に至った人も！

およそ2人に1人が月経前に「わたしらしくなくなる」

ゼリア新薬工業株式会社はPMSと人間関係に関する意識調査を実施しました。

【調査テーマ】PMS（月経前症候群）が人間関係にもたらす影響

調査対象：20～40代の女性1,200名

調査方法：インターネット調査

調査期間：2015年6月13日～14日

調査地域：全国

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合がある。

調査結果ダイジェスト

- 1. 月経前に「イライラ」を感じる人はなんと全体の51.3%！**
PMSを感じる人の55.1%が身近な人に八つ当たり
- 2. 月経前にパートナーとのケンカが増える人は約6割！そこから破局に至った人も！**
およそ2人に1人が月経前に「わたしらしくなくなる」
- 3. 職場で上司、同僚、部下のPMSによる機嫌の変化を感じたことがある人は約3割！**
- 4. 63.2%が月経前は家事に対しパフォーマンスが低下すると回答**
子どもがいる人のおよそ2人に1人が子どもに対し「怒りっぽく」なっている！
- 5. 症状がある人のうち、自身をPMSだと認識しているのは53.4%**
42.3%の女性が「特に対策をとっていない」と回答！

※なお、調査結果をご紹介いただく際にはゼリア新薬調べと注釈を記載いただけますと幸いです。

PMSは、日本産科婦人科学会により「月経開始の3～10日位前から始まる精神的、身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するもの」と定義されており、生殖年齢の女性の約70～80%が月経前に何らかの症状を伴うとされています。（日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会.産婦人科診療ガイドライン婦人科外来編2014.2014;224-7）

- 身体的症状：乳房のほり・痛み、肌荒れ・にきび、下腹部のほり、眠気又は不眠、疲労倦怠感、頭痛、腰痛、むくみ、下腹部痛、のぼせなど
- 精神的症状：イライラ、怒りっぽい、情緒不安定、憂うつ、落ち着かない、緊張感など

①【月経前に感じる精神的、身体的症状】

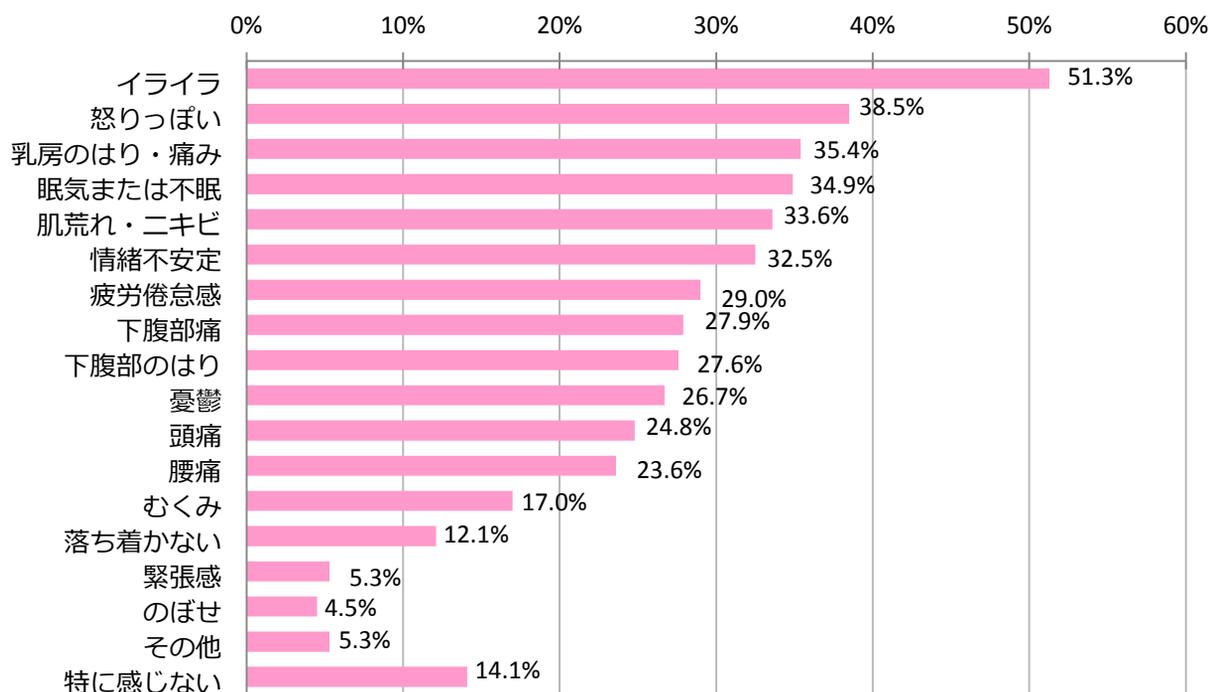
月経前に「イライラ」を感じる人はなんと全体の51.3%！

PMSを感じる人の55.1%が身近な人に八つ当たりをし、多くの女性が自己嫌悪に

「月経前に精神的、身体的症状を感じるか？」という質問に対して、85.9%の人が何らかの症状を感じており、その症状は1位が「イライラ」51.3%、2位が「怒りっぽくなる」38.5%、3位が「乳房のはり・痛み」35.4%となりました。

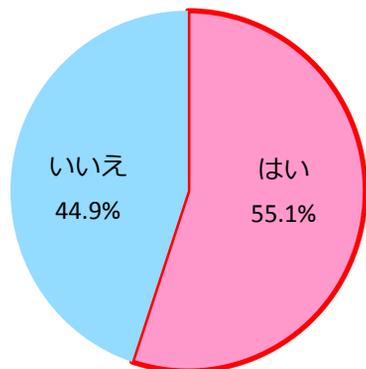
また、PMSが原因で身近な人に八つ当たりをしたことがある人は55.1%で、その後88.6%の人が自己嫌悪に陥っていることから、PMSが周囲との人間関係や自分自身の精神面にマイナスな影響を与える傾向があることが伺えます。

Q1. 月経前に以下のような精神的・身体的症状を感じますか。（複数回答可） [n=1,200]



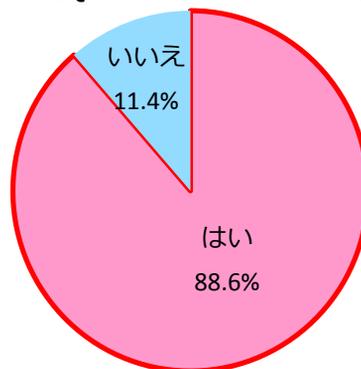
Q2. PMSが原因で身近な人に八つ当たりをしたことがありますか。

[n=1,031 (PMSの症状がある人)]



Q3. 身近な人に八つ当たりをした後、自己嫌悪に陥りましたか。

[n=568 (Q2.で「はい」と回答した人)]

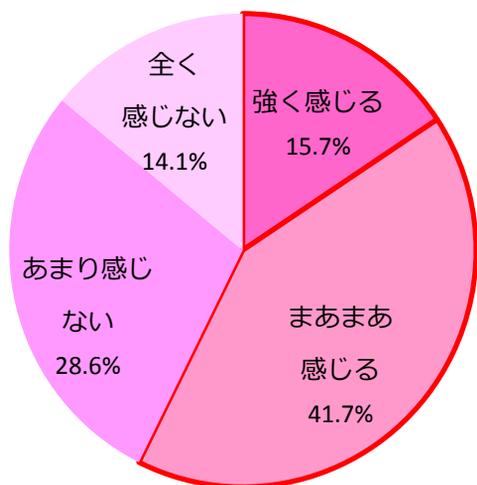


②【身近な人への思いやりや愛情の変化】

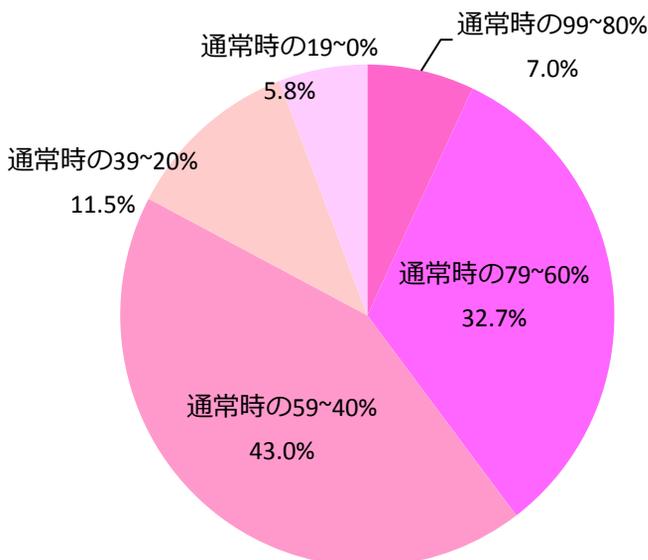
**月経前にパートナーとのケンカが増える人は約6割！
そこから破局に至った人も！
およそ2人に1人が月経前に「わたしらしくなくなる」**

月経前に家族や友人、恋人など身近な人への思いやりが欠けると感じる人は全体の57.4%に上り、相手への思いやりや愛情は通常時の59~40%になると答えた人が最も多い(43.0%)結果になりました。また、パートナーとのケンカの頻度が増える人は全体の58.0%、またパートナーがいたことのある人の4.4%のカップルが月経前のケンカが原因で破局しています。「月経前、周囲への振る舞い方がわたしらしくないと感じるか」という質問には、全体の49.5%が「強く感じる」または「まあまあ感じる」と回答。月経前には身近な人への思いやりや愛情などに変化があらわれ、自分らしさを失いがちであることがわかりました。

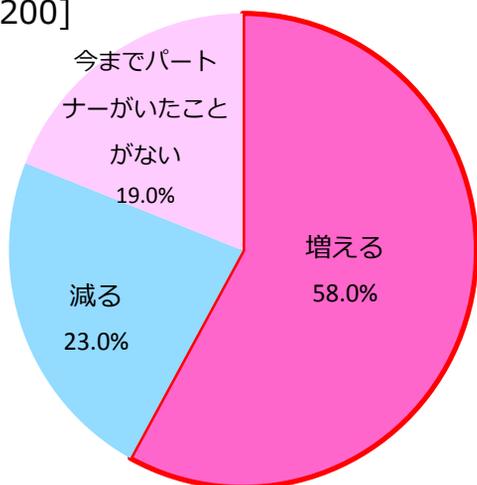
Q4.月経前に家族や友人、恋人など身近な人への思いやりが欠けると感じますか。
[n=1,200]



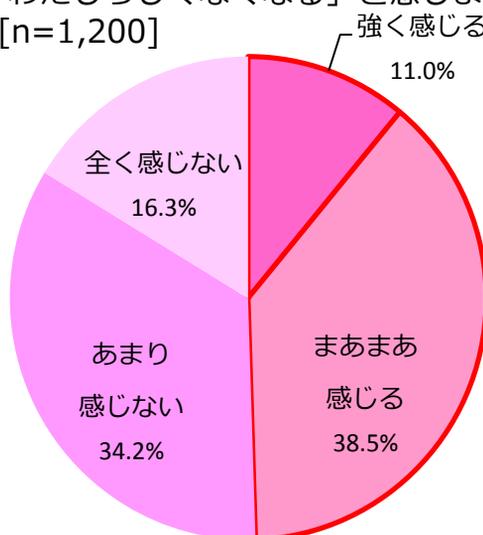
Q5.相手に対する思いやり/愛情は通常時と比較してどの程度になりますか。
[n=688 (思いやりが欠けると感じる人)]



Q6.月経前はそれ以外の時期に比べパートナーとのケンカの頻度はどうなりますか。
[n=1,200]



Q7.月経前、周囲への振る舞い方が「わたしらしくなくなる」と感じますか。
[n=1,200]



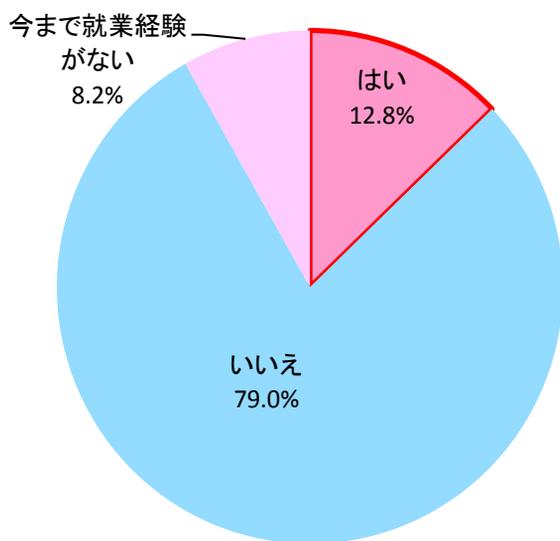
③ 【職場での人間関係】

職場で上司、同僚、部下のPMSによる機嫌の変化を感じたことがある人は約3割！ 7.4% がPMSが原因で仕事上のトラブルを経験

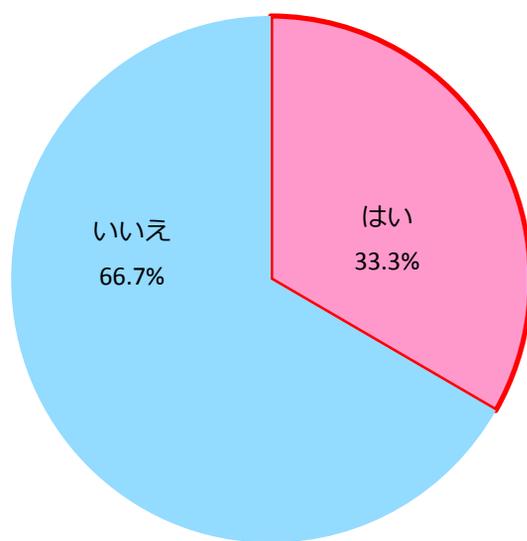
PMSが原因で同僚や部下に八つ当たりをしたことがある人は12.8%でしたが、逆に職場で周囲の人（上司、同僚、部下）のPMSによる機嫌の変化を感じたことがある人は33.3%にのばりました。

また、7.4%の人がPMSによる仕事上のトラブルを経験しており、具体的には「同僚とぶつかる」「口論が多くなる」「機嫌が悪く他人とコミュニケーションをとることがストレス」「集中できずミスが多くなる」など、PMSは仕事面でもよくない影響があることがわかりました。

Q8. PMSが原因で同僚や部下に八つ当たりをしたことがありますか。
[n=1,200]



Q9. 職場の上司、同僚、部下のPMSによる機嫌の変化を感じたことがありますか。
[n=1,102 (就業経験がある人)]



自分や周囲のPMSが原因で、仕事上のトラブルになったことがある人が**7.4%**という結果に。
以下、実際のトラブルの事例を紹介します。

- ・ミスが多くなる
- ・集中できずトイレに閉じこもる
- ・口論が多くなる
- ・些細なミスで大喧嘩になり相手が仕事を辞めてしまった
- ・体調が悪く仕事がおろそかになる
- ・八つ当たりし相手にされなくなる
- ・暴言を吐く
- ・休職した
- ・責任のなすりつけ
- ・被害妄想
- ・イライラしてお客様と口論になり契約破棄になるところだった
- ・口調が強くなる
- ・慣れている仕事を失敗し八つ当たりをした
- ・悪質な意地悪をされた
- ・常に機嫌が悪く、話しかけられない
- ・理不尽なことで必要以上の叱責を受ける

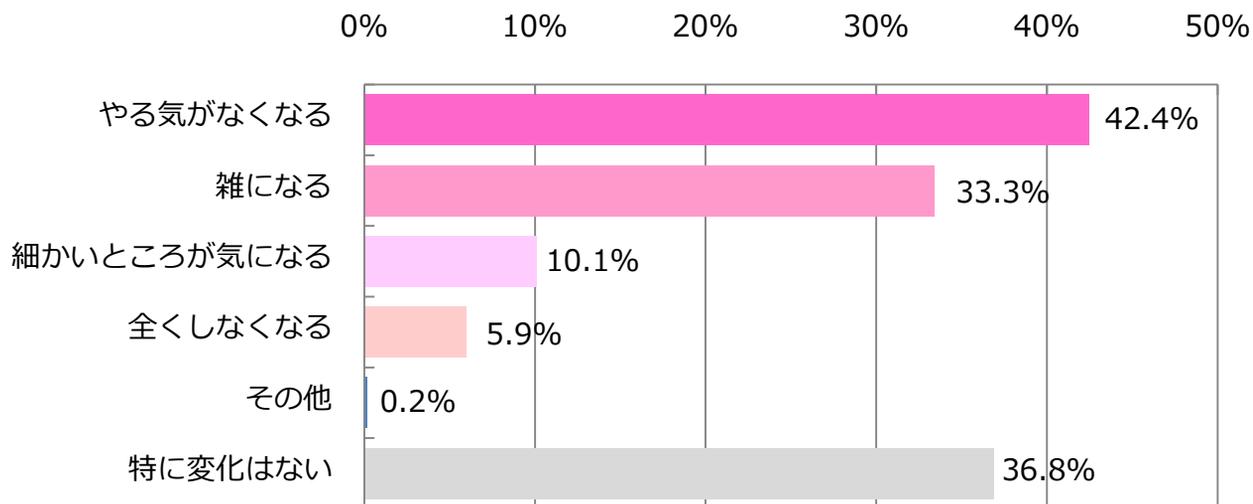
④ 【家事・育児に対する意識と行動の変化】

63.2%が月経前は家事に対しパフォーマンスが低下すると回答 子どもがいる人のおよそ2人に1人が子どもに対し「怒りっぽく」なっている！

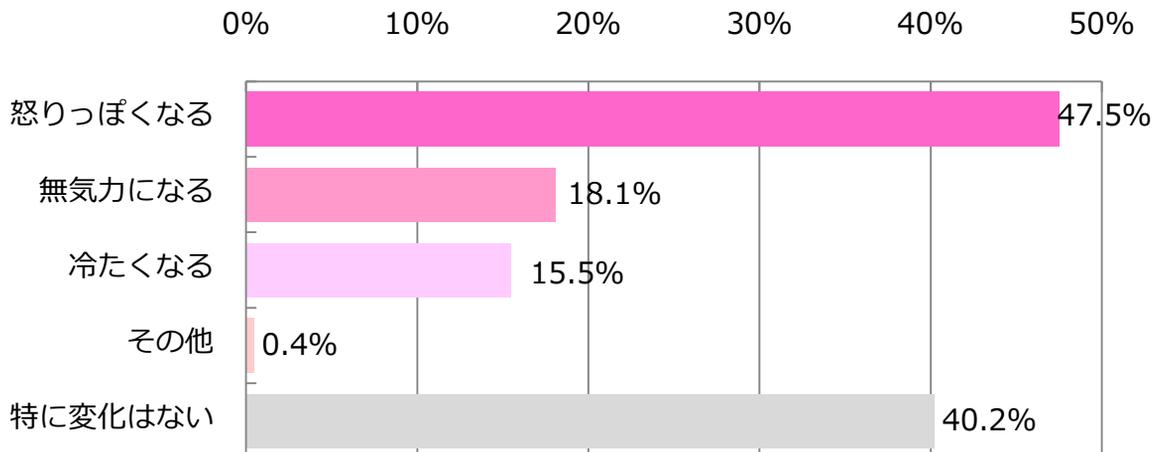
「月経前、家事に対する気持ちや行動に変化はありますか。」という質問に対し、「やる気がなくなる」が42.4%、「雑になる」が33.3%と続き、月経前は身の回りのことへの気配りや集中力が散漫になることが判明しました。

また、子どもがいる人に「月経前、育児に対する気持ちや行動に変化はありますか。」という質問では「怒りっぽくなる」が47.5%、「冷たくなる」が15.5%と、月経前は自分で感情をコントロールできず子供に当たってしまう人が半数近くに及んでいます。

Q10.月経前、家事に対する気持ちや行動に変化はありますか。（複数回答可） [n=1,200]



Q11.月経前、育児に対する気持ちや行動に変化はありますか。（複数回答可）
[n=465（子供がいる人）]

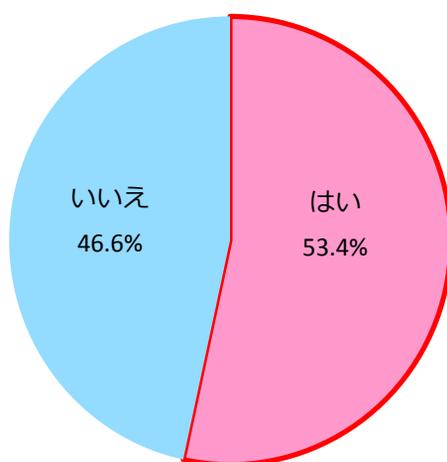


⑤ 【PMSの認知と対策】

**症状がある人のうち、自身をPMSだと認識しているのは53.4%
42.3%の女性が「特に対策をとっていない」と回答！**

月経前に何らかの精神的、身体的症状を感じている人に対して、「自身をPMSだと認識していたか。」という質問をしたところ、「はい」と回答した人は53.4%にとどまりました。さらに症状を感じながらそれに対して「特に対策をとっていない」が42.3%という結果となり、月経前の精神的・身体的症状を感じながらそれをPMSだと認識していない、また症状に対する対策もとっていない人がまだまだ多く存在する現状が浮き彫りとなりました。

Q12.自身を「PMS」だと認識していましたか。[n=1,031 (PMSの症状を感じる人)]



Q13.月経前の精神的、身体的症状に対しどのような対策をとっていますか。(複数回答可)
[n=1,031]

