＜報道関係者各位＞

2016 年 11 月 30 日
ドコモ・ヘルスケア株式会社

「カラダのキモチ」利用者対象　PMS に関するアンケート結果
月経前症候群(PMS)が SNS でのネガティブ投稿や既読スルーの一因に!?
アプリ利用者の 97%が生理前に不調を感じていると回答

ドコモ・ヘルスケア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア）は、女性のカラダとココロをサポートする、大人女子のかかりつけアプリ「カラダのキモチ」の利用者を対象に、月経前症候群(PMS)に関するアンケート調査を実施いたしました。

「カラダのキモチ」は、生理日・排卵日予測や女性特有の体調の周期に合わせたアドバイスを提供するヘルスケアアプリです。毎日の健康管理、生活アドバイス、婦人科疾病の兆候の通知、通院時のお見舞金制度などで女性の生活・健康管理をサポートしています。

今回の調査では、「カラダのキモチ」利用者を対象に、生理前に体と心に不調が起こる月経前症候群(PMS)に関するアンケート調査を行い、データを分析しました。その結果、年代を問わず多くの女性が生理前に何らかの不調を感じていることが分かりました。さらに、PMS が原因で身近な人に不機嫌な態度をとったり、SNS で自分らしくない書き込みや行動をとったりした経験があるという回答も多くみられました。

＜月経前症候群(PMS)に関するアンケート概要＞

・調査主体　：　ドコモ・ヘルスケア
・調査期間　：　2016 年 10 月 31 日(月)～11 月 14 日(月)
・分析対象　：　「カラダのキモチ」アプリを利用している 20～40 代の女性
・調査方法　：　ウェブでのアンケートを実施し、回答結果を分析
・有効回答数：　3,274 人

＜調査結果サマリー＞

①利用者の 97%が生理前に不調を感じると回答し、具体的な症状は 1 位「イライラ」、2 位「眠気」、3 位「だるさ」

②利用者の 84%が PMS が原因で身近な人に「不機嫌な態度をとった」経験があると回答

③PMS による不調が「仕事を休む」、「家族にきつく当たる」など、職場や家庭にも影響

④利用者の約半数が、PMS が原因で SNS 上で自分らしくない書き込み等をした経験があると回答

⑤PMS が原因で SNS 上で「ネガティブな投稿」や「既読スルー」をした経験が多いのは 20 代

＜宋美玄先生からのコメント＞

・「カラダのキモチ」の総合監修を務める産婦人科専門医　宋美玄先生からの
　PMS に関するアドバイス

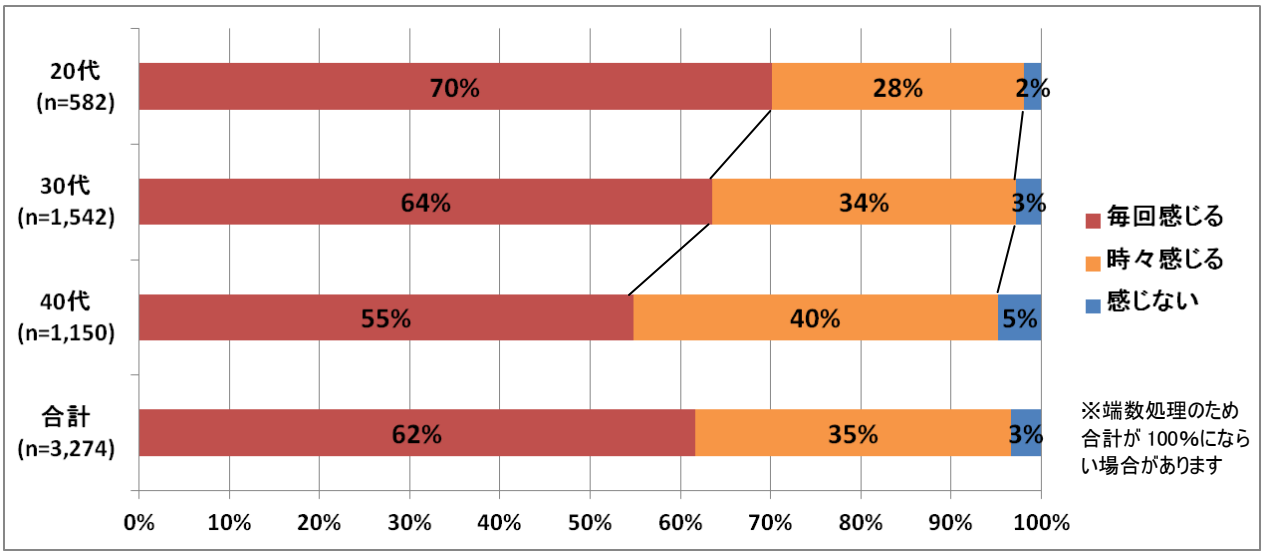
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

＜アンケート結果詳細＞

①利用者の 97%が生理前に不調を感じると回答し、具体的な症状は 1 位「イライラ」、2 位「眠気」、3 位「だるさ」

Q1.生理前に不調を感じますか？(表 1、n=3,274)

＜表 1＞



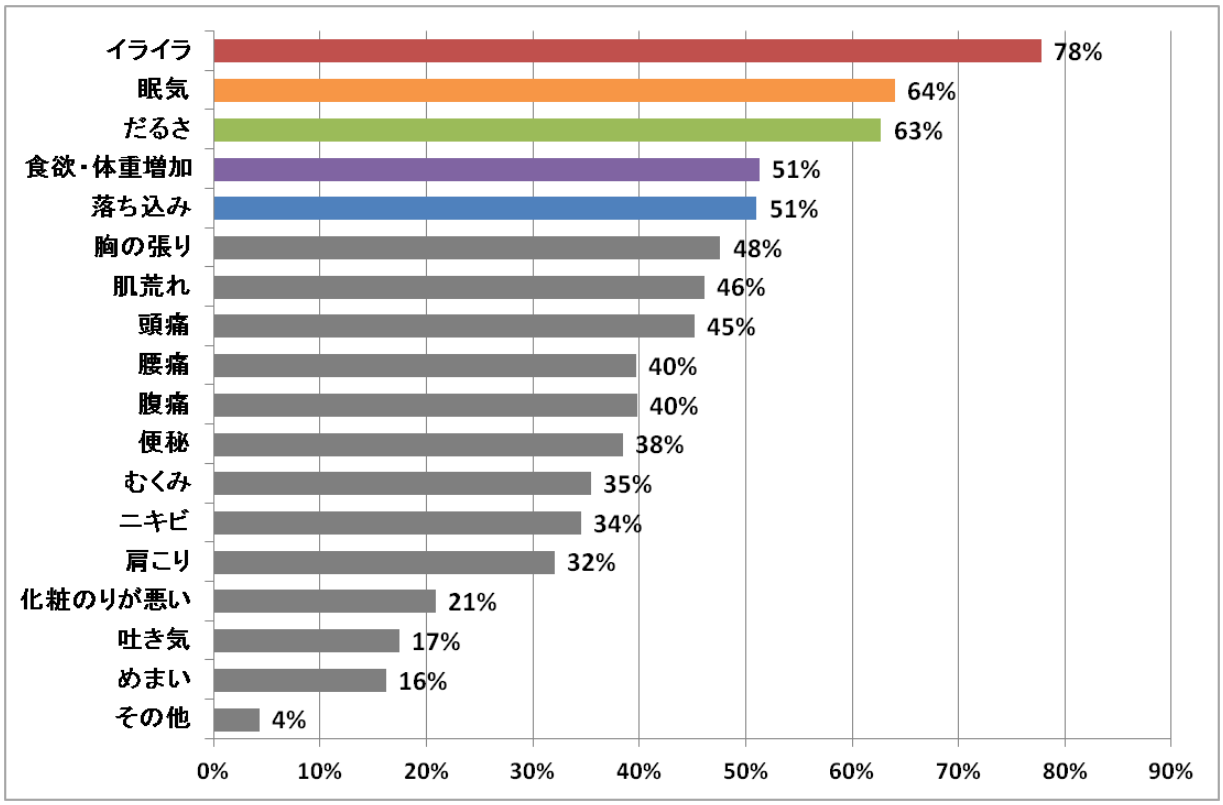
生理前に不調があるか聞いたところ、「毎回感じる」、「時々感じる」を合わせると、全体で 97%もの人が、生理前に何らかの不調を感じているという結果になりました。「カラダのキモチ」利用者の大部分が、月経前症候群(PMS)に悩まされているということが分かります。

生理前に「毎回不調を感じる」と回答した人を年代別に見てみると、20 代では 70%、30 代では 64%、40 代では 55%と、若い年代ほど毎回不調を感じる人が多くみられました。

Q2. どんな不調がありますか。

※Q1.で「毎回感じる」,「時々感じる」と答えた人のみ回答、複数回答可(表 2、n=3,162)

＜表 2＞



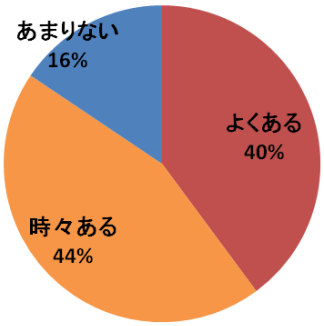
PMS による具体的な症状を見てみると、「イライラ」と回答した人の割合が 78%と最も多く、2 位「眠気」(64%)と差がみられました。以降は 3 位「だるさ」、4 位「食欲・体重増加」、5 位「落ち込み」と続いています。

それ以外にも、腰痛や便秘、むくみ、ニキビ、肩こりなどがあり、複数の症状が現れているケースも多く、症状は多岐にわたり、心も体も負担がかかっていることがわかりました。

②利用者の 84%が、PMS が原因で身近な人に「不機嫌な態度をとった」経験があると回答

Q3.生理前の不調が原因で、身近な人に不機嫌な態度を取ったことはありますか？

※Q1.で「毎回感じる」,「時々感じる」と答えた人のみ回答(表 3、n=3,162)



＜表 3＞

「よくある」、「時々ある」を合わせると、PMS が原因で身近な人に不機嫌な態度を取った経験がある人は、84%にものぼりました。

③PMS による不調が、「仕事を休む」「家族にきつく当たる」など、職場や家庭にも影響

PMS が原因で身近な人に不機嫌な態度を取った経験がある方に、さらに具体的なエピソードを聞いたところ、以下のような回答がありました。

・母親や妹など、特に同性の家族にキツく当たってしまい自己嫌悪に陥る。(30 代)
・掃除、洗濯、食事の準備など、家事を全くやる気にならない(30 代)
・仕事の能率が下がる。やる気や体力がでないので休む時間が多くなる。(30 代)
・体調がひどくなって、会社を休んでしまう。(30 代)
・仕事で普段だったら気にせず済ませられる些細なことも気になり、相手の気持ちを考えずにきつくあたってしまう。(20 代)

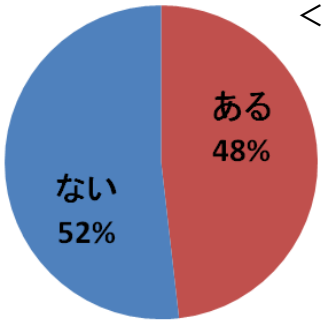
④利用者の約半数が、PMS が原因で SNS 上で自分らしくない書き込み等をした経験があると回答

Q4　生理前の不調が原因で、SNS 上(LINE・Facebook など)で自分らしくない書き込みや行動をしたことがあれば教えてください。

※Q1.で「毎回感じる」,「時々感じる」と答え、かつ SNS(LINE・Facebook・Twitter・Instagram・mixi)を利用している人のみ回答、複数回答可(表 4、n=2,939)、　複数回答可(表 5、n=1,416)

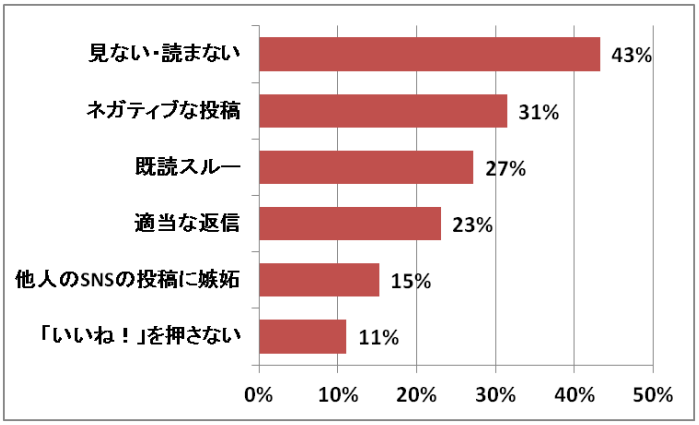
PMSが原因でSNS上で自分らしくない
書き込みや行動をした経験

＜表 4＞



※「自分らしくない書き込みや行動はしたことがない」と回答した人を「ない」、それ以外の「書き込みや行動の具体的な経験」を回答した人を「ある」と定義。

＜表 5＞



※表 4 の「ある」に該当する人に占める割合。

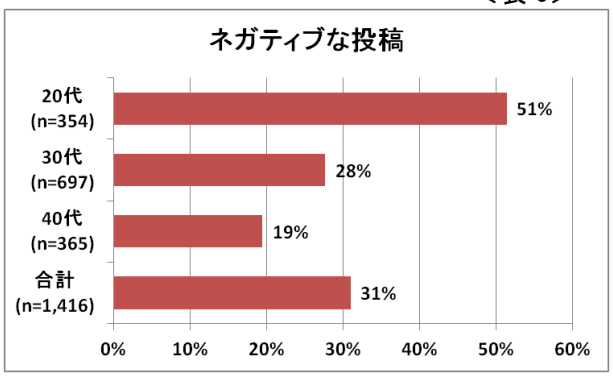
生理前に不調を「毎回感じる」,「時々感じる」と回答した人のうち、「SNS で自分らしくない書き込みや行動をしたことがある」と答えた方が全体の約半数という結果になりました。PMS によるイライラや気分の落ち込みが、SNS 上での書き込みや行動に表れてしまう経験がある人が多いことが分かります。

具体的な行動としては、SNS を「見ない・読まない」という回答が最も多い結果になり、SNS を使う気にならない、またはネガティブな投稿をしないように、SNS から距離を置いて対処しているのかもしれません。

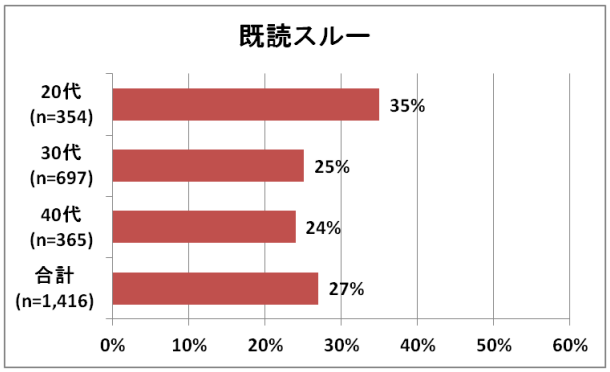
⑤PMS が原因で SNS 上で「ネガティブな投稿」や「既読スルー」をした経験が多いのは 20 代

※表 5 の各年代における割合を回答項目別にグラフ化（表 6・7、n=1,416）

＜表 6＞



＜表 7＞



回答を年代別に見てみると、20 代では「ネガティブな投稿」と「既読スルー」をしたことがある人の割合が、30, 40 代と比べて 10%以上多い結果となりました。

＜宋美玄先生からのコメント＞

「カラダのキモチ」総合監修
産婦人科専門医
そん みひょん
宋 美玄 先生

PMS は最近になって、ようやく認知が広まってきました。女性は生理前に女性ホルモンの影響で不調が出やすく、悩んでいる方が本当に多くいらっしゃいます。ですが、我慢してしまったり、市販薬を服用したりして、婦人科を受診する人はまだまだ少ないです。

まずは自分がどんな症状が出やすいのか、症状の出る時期を把握してみましょう。症状の種類や時期が分かっているだけでも、心の準備・対処ができるようになります。PMS の不調は改善できる場合もたくさんありますので、我慢せずに気軽に婦人科を受診してみてください。自分では我慢しているつもりでも、SNS で知らず知らずに「PMS ソーシャルクライシス※」になっているかもしれません。メンタルが安定すると、自分のためだけでなく、家族や周りの方のためにもなりますよ。

男性のみなさんには、女性がホルモンバランスによる体調不良を毎月抱えながら生活していることを知ったうえで、接していただきたいですね。

※産後にホルモンバランスの変化で起こる「産後クライシス」のように、PMS でも似たような人間関係の危機が生じること。

■「カラダのキモチ」で自分の PMS の時期を知りましょう

「カラダのキモチ」は、生理日・排卵日予測や基礎体温の記録などができる、“大人女子のかかりつけアプリ”です。入力された基礎体温・生理周期データをもとに、生理不順や排卵異常が推定された場合には、医療機関での受診を促すメッセージを表示し、診察にかかる一部費用を「お見舞金」でサポートいたします。

「カラダのキモチ」を利用すれば、自分のカラダやココロに不調が起こりやすい時期を事前に把握することができます。また、宋美玄先生をはじめとする専門家監修の健康に関するアドバイスも毎日お届けいたします。

※「カラダのキモチ」の詳細 ： http://www.d-healthcare.co.jp/products/kimochi/

「カラダのキモチ」アプリでは
毎日の体調記録も可能