

約6割の女性がPMS(月経前症候群)による美容トラブルを経験!

～「カラダのキモチ」利用者対象 PMSに関するアンケート結果第2弾～

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。

今回の調査の結果、利用者の約6割もの方が生理前の時期に何らかの美容トラブルに悩まされていることが分かりました。また、「カラダのキモチ」で日々の体調や不調の症状の記録を行っている人ほどPMSへの対処ができているという傾向がみられました。

<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」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ており、不調を感じている人ほどPMS(月経前症候群)の認知度が高い
- ②生理前の不調(PMS)があると回答した人のうち、65%が美容トラブルに悩まされている
- ③日々の体調や不調の症状を記録している人ほど、PMSへの対処ができている
- ④利用者の63%が「カラダのキモチ」がPMSの対策に役立っていると回答

<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PMSに関するアドバイスもいただいています。



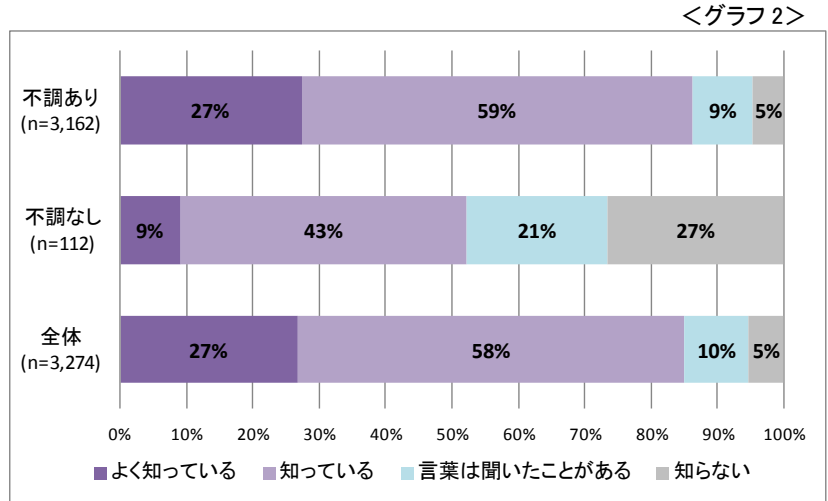
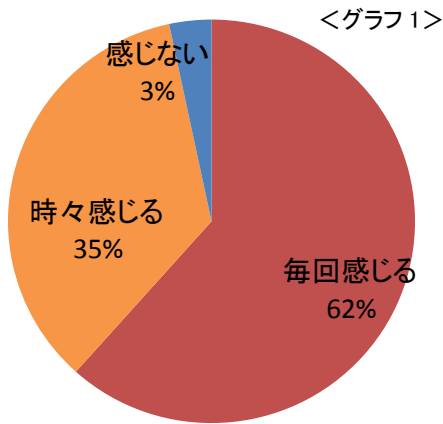
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

＜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ており、不調を感じている人ほど PMS(月経前症候群)の認知度が高い

Q1. 生理前に不調を感じますか？(グラフ 1、n=3,274)

Q2. PMS について知っていますか？(グラフ 2、n=3,274)



※Q1 で「毎回感じる」、「時々感じる」と回答した人を「不調あり」、「感じない」を選択した人を「不調なし」と定義。(グラフ 2)

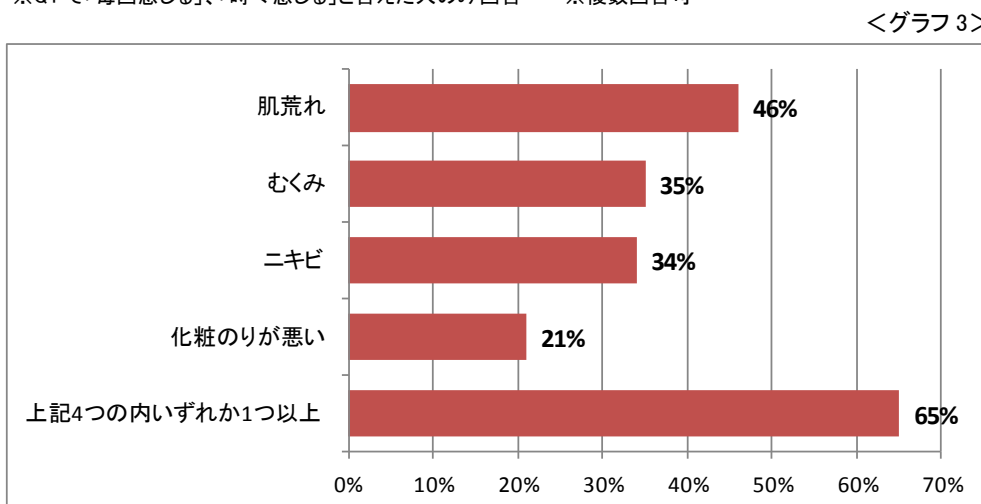
生理前に不調を「毎回感じる」、「時々感じる」と回答した人を合すると、97%もの人が生理前に不調を感じているという結果になりました。

さらに、PMS(月経前症候群)を「よく知っている」、「知っている」と回答した人は、生理前の不調がある人では 86%、「不調を感じない」と回答した人では 52%と、30%以上の差がありました。生理前に不調を感じる人ほど PMS(月経前症候群)の認知度が高くなっています。

②生理前の不調(PMS)があると回答した人のうち 65%が美容トラブルに悩まされている

Q3. どんな不調がありますか。(グラフ 3、n=3,162)

※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

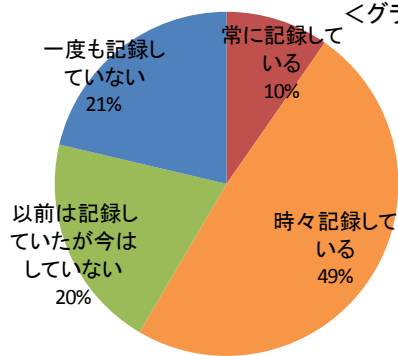


生理前の不調(PMS)を「毎回感じる」「時々感じる」と回答した人に具体的な症状を聞いたところ、「肌荒れ」、「むくみ」、「ニキビ」、「化粧のりが悪い」のうちいずれか 1 つ以上の美容トラブルを選択した人の割合は 65%にのびりました。半数以上もの人が生理前に何らかの美容トラブルに悩まされていることがわかります。

③日々の体調や症状を記録している人ほど PMS への対処ができています

Q4. 「カラダのキモチ」のスタンプやメモで症状の記録をしていますか？(グラフ 4、n=3,162)

※Q1 で「毎回感じる」、「時々感じる」と答えた人のみ回答



<グラフ 4>

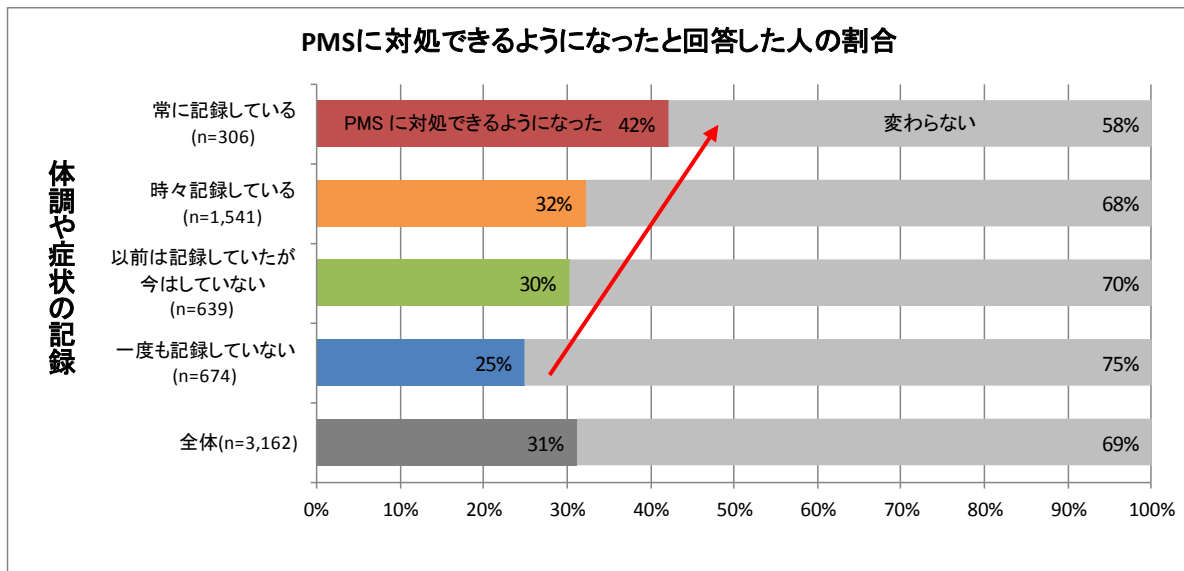
「カラダのキモチ」には、日々の体調や不調の症状を記録する機能がありますが、その機能の使用頻度を聞いたところ、「常に記録している」、「時々記録している」を合わせると、全体の 59%に上りました。

※「イライラ」「頭痛」「肌荒れ」「むくみ」などスタンプ機能を使って、カレンダーに体調を簡単に記録できます。

Q5. 「カラダのキモチ」を使うことで、使用前と比べてどうなりましたか？ (グラフ 5、n=3,162)

※Q1 で「毎回感じる」、「時々感じる」と答えた人のみ回答、Q4 の回答別

<グラフ 5>



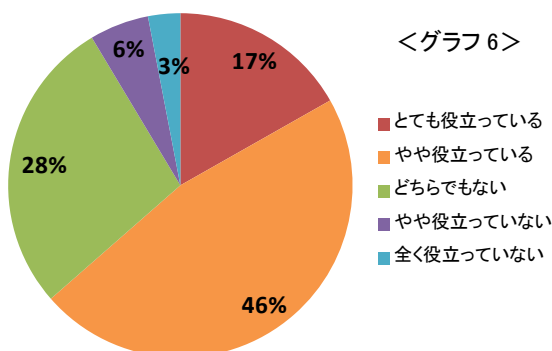
また、「カラダのキモチ」を使うことで、PMS への対処ができるようになったか聞いてみたところ、全体の 30%以上が、対処できるようになったと回答しました。

さらに、「カラダのキモチ」で体調や不調の症状の記録をしている頻度別(Q4)に回答を見てみたところ、記録している頻度が高いほど PMS への対処ができていると回答した比率が高いという結果になりました。この結果から体調の記録をすることが PMS の対処につながっていると考えられます。体調や不調の症状の記録を後から見直すことで、自分の不調のパターンを知ることができ、対処がしやすくなっているようです。

④利用者の 63%が「カラダのキモチ」が PMS への対策に役立っていると回答

Q6. PMS(生理前不調)の対策に「カラダのキモチ」は役立っていますか？(グラフ 6、n=3,162)

※Q1 で「毎回感じる」、「時々感じる」と答えた人のみ回答



<グラフ 6>

「とても役立っている」、「やや役立っている」を合わせると、PMS の症状があると回答した人のうち、63%が「カラダのキモチ」が PMS の対策に役立っていると回答しました。

どのように役立っているかという問いに対しては、以下のような回答がありました。

- ・体調不良の原因がわかる。(30代)
- ・PMSの症状や時期がわかるので、対策がとれる(20代)
- ・生理前の時期にあったアロマやヨガ、ツボのアドバイスを教えてくれる(30代)
- ・ストレッチや食べ物のアドバイスが、優しいので心が安らぐ。(40代)

＜宋美玄先生からのコメント＞

生理前に吹き出物や肌荒れなどの美容トラブルがよく起こるなら、それはPMSかもしれません。排卵から月経が起こる間には女性ホルモンであるエストロゲンとプロゲステロンの分泌が増えます。これらのホルモンの影響により、皮脂分泌が促進されたり、むくんだりすることがあります。



「カラダのキモチ」総合監修
産婦人科専門医
宋美玄先生

自分の肌トラブルや美容トラブルが、PMSによる症状なのか、それとも生活習慣によるものなのか、まずは知ることから始めましょう。PMSは、お肌や体だけでなく、イライラや落ち込みなど心の変化も生じさせます。どんな不調がいつ生じたのか記録することで、自分のPMSのパターンが把握でき、対処もしやすくなりますよ。

PMSの症状がひどい場合は、婦人科でホルモンの量を調節する治療法で改善もできますよ。いつどんな症状が出ているのか記録して持っていくと、診断にも役に立ちます。

■「カラダのキモチ」でPMSの記録・対策をしましょう

「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”であることができるため、自身の体調の変化を簡単に管理することができます。また、一人ひとりのカラダの周期に合わせて、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お届けしています。生理前に合わせた過ごし方やPMSの対策法に関するアドバイスも参考にしてみてください。



症状のスタンプは
20種類



マッサージなどの
アドバイスもお届け

■関連コラム「生理周期で対策！肌荒れ改善法を取り入れて美肌を手に入れよう」。

生理周期で変わる肌に合わせたお手入れ方法を、ドコモ・ヘルスケアの「カラダのキモチコラム」で詳しく紹介しています。

<http://www.d-healthcare.co.jp/kimochi-column/women-period161134/>