



# ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2021年12月21日

Vol.49

## LunaLuna

### 【受験×生理】親と子の意識調査

～生理対策も受験対策のひとつ。

不安なく受験本番を迎えるための準備とは？～

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサービス内でさまざまな意識調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

いよいよ受験シーズンを迎えるこの時期、ルナルナ通信 Vol.49 では「【受験×生理】親と子の意識調査」をお届けします。今回の調査では、受験経験のある女性や、娘の受験を見守った母親たちから回答が寄せられ、受験生だからこそ抱える生理の不安や、実際にとられた対策が明らかとなりました。

受験の準備には勉強と同じくらい体調管理も大切で、特に女性は生理に備えることも受験対策のひとつです。本意識調査の結果が、これから受験に臨む一人でも多くの女性や母親のアシストになるよう願っています。

調査実施時期:2021年12月3日(金)～12月7日(火)

調査方法および人数:『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にて調査 10代以上の女性:3,155名

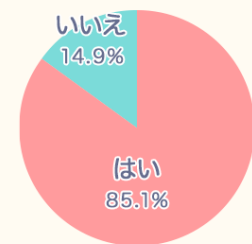
#### ■ 受験と生理が重なった(重なりそうになった)女性の85%以上が「不安だった」という結果に。

Q. 過去に、受験日と生理日が重なった、または重なりそうになったことはありますか。/ Q. 受験日と生理日が重なることで不安はありましたか。

初めに、受験経験のある女性を対象に、受験日と生理日が重なったこと、または重なりそうになったことがあるかを聞くと、「ある」が42.8%という結果となりました。さらに、「ある」と回答した人へ、受験日と生理日が重なることで不安があったかをたずねると、「はい」85.1%となり、実に8割以上の方が受験と生理がかぶってしまうことで何らかの不安を抱えていたことがわかりました。

生理が規則的に来ている場合、1カ月のうちの約1/4が生理中にあたるため、受験シーズンと重なることはよくあることかもしれません。ただ、人生の重要な分岐点になるかもしれない受験の日に生理がやってくることは、やはり多くの女性にとって心配事のようにです。

Q. 受験日と生理日が重なることで不安はありましたか。



ルナルナ調べ (n=1,197)

#### ■ 不安の1位は「生理痛や体調不良」。生理が重なると試験に集中できないという声も…。

Q. 受験日と生理日が重なることで、どのような不安がありましたか。(複数回答)

受験と生理のタイミングが重なることで感じる具体的な不安の内容としては「生理痛や体調不良への不安」が88.8%で最も多くなりました。

生理痛を抱えながらの試験となると、痛みによって集中力が低下するなど試験に支障を来す可能性も高いため、体調面の不安を感じている人が多いことがわかります。生理痛が不安で鎮痛剤を服用するケースもあると思いますが、不安要素の5位には「鎮痛剤などを服用することへの不安」25.7%がランクインしています。薬によっては眠くなる成分

Q. 受験日と生理日が重なることで、どのような不安がありましたか。

生理痛や体調不良への不安	88.8%
トイレやその頻度への不安	63.7%
試験中に経血が漏れないかの不安	63.3%
試験に対して、自分の実力をだしきれぬか不安	58.4%
鎮痛剤などを服用することへの不安	25.7%

(複数回答:上位5つ)

ルナルナ調べ (n=1,009)

が入っていたり、薬の副作用で体調が悪くなる可能性もあります。鎮痛剤を服用する場合は、医師に相談したり、市販薬を選ぶ場合は薬剤師に相談すると安心です。

体調面以外の不安として「トイレやその頻度への不安」63.7%、「試験中に経血が漏れないかの不安」63.3%なども目立ちました。体調は悪くなくても、休み時間ごとにトイレに立ったり、経血で服や椅子を汚す心配を抱えていては試験に集中できないように、受験日に生理が重なることであらゆるストレスがあることがうかがえます。

また、本調査にて、子どもの受験と(子どもの)生理が重なった経験があると回答した母親へ、そのことについて相談があったかをたずねると、68.0%が「あった」と答えました。相談されたという母親を対象に、子どもが抱えていた不安を聞くと、1位は「生理痛や体調不良への不安」で同様の結果でしたが、2位は「試験に対して、自分の実力を出し切れるか不安」64.7%となりました。

そのほかにも、生理によって受験にどのような影響が出るか、ルナルユーザーから自由回答が数多く寄せられたため、一部を紹介します。

**【受験と生理が重なることで不安なこと、大変だったこと(自由回答)】**

- ★試験中に急に腹痛がひどくなり、退席が出来る時間まで約30分我慢して受験しました。結局、トイレに駆け込んだら生理が予定日でないのに来ていて、試験結果も散々でした。
- ★生理2日目くらいまでは睡魔がすごいので、最悪の場合1日中寝てしまい試験にすら行けないかもしれないという恐怖。
- ★生理痛のせいで試験に集中できず、全てをあきらめる境地になる。
- ★慣れない路線や駅、建物を利用するためトイレの場所がわからない。緊急時に助けを求める相手がいない。
- ★持ち物が増え煩わしい。
- ★試験中に寝てしまったり倒れたりするのではないかという不安。

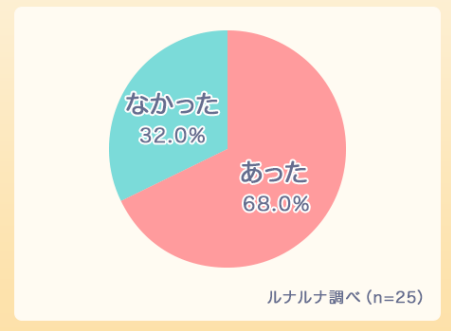
**■ 受験と生理の問題は「誰にも相談しない」が過半数？！**

**Q. 受験日と生理日が重なることについて、相談した相手は誰ですか。(複数回答)**

では、受験と生理が重なることについて、ルナルユーザーは誰に相談したのでしょうか。結果は意外なことに「誰にも相談しなかった」52.5%が最も多い回答となりました。多くの女性が受験と生理の問題を一人で抱えているようです。

ただ、年齢別にみても10代の女性は家族に相談した人が約5割、友人に相談した人が3割弱と、相談する割合が高く、20代から40代にかけて誰にも相談しないと回答した割合が高まっていることがわかりました。前述である通り、子どもの受験日と(子どもの)生理日が重なったことがあると回答した母親へ、子どもから相談があったかをたずねると「あった」が約7割となったことから、少し前の受験生たちは受験と生理の問題を誰にも相談できなかった傾向にあったのに対して、今の若い世代は相談しやすい雰囲気になってきているのかもしれないですね。

**Q. 受験日と生理日が重なることで、お子さんから相談はありましたか。**



**Q. 受験日と生理日が重なることで、お父さんはどのような不安を感じていましたか。**

生理痛や体調不良への不安	82.4%
試験中に経血が漏れないかの不安	64.7%
トイレやその頻度への不安	52.9%
試験中に経血が漏れないかの不安	52.9%
鎮痛剤などを服用することへの不安	41.2%

(複数回答: 上位5つ)      ルナルナ調べ (n=17)

**Q. 受験日と生理日が重なることについて、相談した相手は誰ですか。**

誰にも相談しなかった	52.5%
家族(親・姉妹など)	40.8%
友人・先輩・後輩	15.6%

(複数回答: 上位3つ)      ルナルナ調べ (n=1,004)

■ 7割の受験生が対策済み！生理対策の内容は「夜用ナプキン」や「多めの生理用品」。ピルによる生理日調整は少数派…？

Q. 受験の日、生理への対策はしましたか。

次に、受験と生理が重なった(重なりそうになった)人を対象に、受験の日に生理への対策をしたかをたずねると、「はい」73.1%となり、7割以上が何らかの生理対策をしていたという結果となりました。

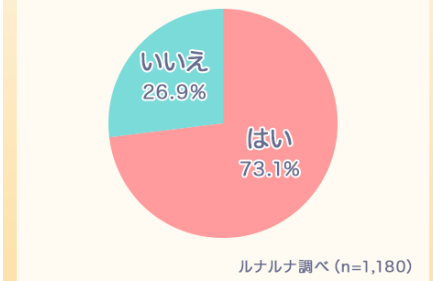
Q. 具体的にどのような対策をとりましたか。(複数回答)

対策の具体的な回答をみると「夜用など、長時間使用できる生理用ナプキンをしていった」68.9%が1位となり、次いで「生理用品を多めに持参した」66.0%、「お腹などが冷えないようカイロを持っていった」53.1%となりました。

一方で、そもそも受験日と生理日をずらすための対処法である「ピルを処方してもらい、生理日を調整した」の回答は4.1%にとどまりました。

また、生理への対策を取らなかった人の理由としては「我慢するしかないと思ったから」35.4%が1位となり、生理による不安やストレスの解消を諦めている人も少なくないようです。ただ最近では、「フェムテック」や「フェムケア」※1の新しいサービス・商品が数多く誕生しています。例えば、月経カップなら長時間装着可能なためトイレの心配が軽減しますし、生理用品と吸水ショーツを併用すれば、経血漏れの不安が少なくなり、より試験に集中できるのではないのでしょうか。生理の負担を軽くするアイテムを上手に取り入れて大事な受験を乗り越えられる女性が一人でも増えれば嬉しいです。

Q. 受験の日、生理への対策はしましたか。



Q. 具体的にどのような対策をとりましたか。

夜用など、長時間使用できる生理用ナプキンをしていった	68.9%
生理用品を多めに持参した	66.0%
お腹などが冷えないようカイロを持っていった	53.1%
鎮痛剤を持っていった	49.8%
お腹などが冷えないよう厚着をしていった	33.3%
黒い服を着ていった	13.2%
生理用ナプキンとタンポンの両方を使った	9.6%
ピルを処方してもらい、生理日を調整した	4.1%
その他	1.6%

(複数回答) ルナルナ調べ (n=861)

■ 受験と生理が重なったとき、女性たちが望む対応や、受験前からしておきたい準備とは？

Q. 受験と生理に関する事で、どのような配慮があるといいと思いますか。

これまでの結果から、多くの女性が、受験と生理が重なることで不安を抱えたり、生理用品を変える・冷え防止をするなど、特別な準備をしていることが明らかになりました。

では、女性たちは受験と生理に関する事でどのような配慮を望んでいるのでしょうか。ルナルナユーザーから寄せられた自由回答の一部を紹介します。

- ★受験会場のトイレにナプキンがあったらいいと思う。
- ★具合が悪くなった場合に伝えやすい環境・トイレ休憩時間に余裕があること。
- ★私の場合、生理痛は冷えからくるので、体を温めるグッズなどが置いてあるととてもありがたいです。膝掛けやカイロの貸し出しがあると助かります。
- ★直前になって慌てることがないように、学校側から事前のインプット(受験と生理が被るかもしれないこと、受験日に突然生理が来るかもしれないこと、生理が重くて不安な人は事前に婦人科に通って生理日を調整することも選択肢としてあること等)をしてもらえたらありがたいと思った。
- ★試験会場が暖かい空間であることや制服でない服装でも受験できること。真冬の生理中にスカートは身体が



冷えるし制服を汚したくないため。

★受験日と生理が被って体調が悪く受験できそうにない場合は、別日があるなどの配慮があるといいと思う。

受験という公平性が大切になる場面において、生理中の女性だけに絞った配慮というのはもしかすると難しいかもしれませんが、生理中であっても大切な試験で実力が出し切れるような環境の整備は、女性の受験生にとって大きな安心材料になるのではないのでしょうか。

また、中学受験などでは初潮を迎えたばかりで生理への不安が大きい受験生も多いことが予想されるため、学校や塾などで生理対策について事前の情報提供などがあると心強いサポートになるでしょう。

### ■ 受験生の新常識になるか！？ 受験対策としてのピル服薬には約7割が好意的

Q. 低用量ピルを使って(※)生理日の開始を早めたり、遅らせたりという生理日の移動ができることを知っていますか。(※産婦人科での受診が必要)

最後に、受験対策としての低用量ピル(以下「ピル」)の服薬についてルナルナユーザーはどのような意識を持っているのかを聞いてみました。まずは、低用量ピルを使って生理日の移動ができることを知っているかという質問をしてみると「知っている」88.5%という結果となり、さすがルナルナユーザーといえる高い認知度となりました。

Q. 受験の対策の一つとして、ピルを服薬して生理日を移動させることをどう思いますか。

また、受験対策のひとつとしてピルを服薬して生理日を移動させることについては「とても良いと思う」25.0%、「良いと思う」45.3%と、合わせて7割以上の方がポジティブにとらえていることがわかります。ピルによって生理日を移動させると、受験当日の体調はもちろん、トイレや経血漏れの心配も不要となります。受験生の生理対策の結果をみるとまだまだ浸透しているとは言えないピルですが、今後、ピル服薬が受験生にとって対策の選択肢になればと思います。

一方、「あまり良いとは思わない」「良いとは思わない」「わからない」と回答した人の理由としては「副作用が怖いから」61.1%が最も多い意見で、次いで「ピルのことを知らないから」31.5%でした。

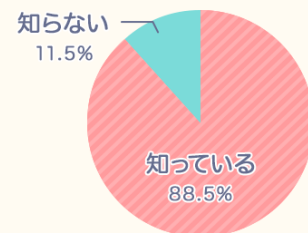
『ルナルナ』にて以前実施したピル服薬経験者への意識調査※2によると、服薬中に副作用がなかった人の割合は54.7%で、あった人の45.3%を上回る結果となりました。ピルや服薬による副作用についてなど正しい知識を身に着ける機会が増えれば、受験と生理日が重なることを不安視する女性にとって新しい選択肢が広がるのではないのでしょうか。

ピルを服薬する場合は、服薬初期に出やすい副作用なども心配なため、ピルに慣れておくことも必要です。婦人科を受診し、受験日から逆算した服薬スケジュールを医師と相談しておくことで安心ですね。

『ルナルナ』では「ピル(OC/LEP)モード」も選べるようになっており、服薬や通院のスケジュール管理のほか、服薬期間に応じたメッセージ通知など服薬をサポートしています。受験に限らず大事な日に生理が重ならないためや、生理による体調不良がづらい人は、ピルも選択肢のひとつとしてぜひ活用してみてください。

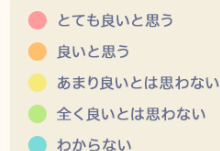
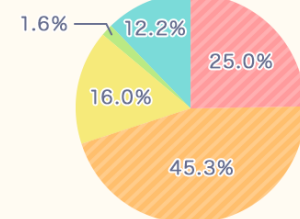
Q. 低用量ピルを使って※生理日の開始を早めたり、遅らせたりという生理日の移動ができることを知っていますか。

※産婦人科での受診が必要



ルナルナ調べ (n=2,745)

Q. 受験の対策の一つとして、ピルを服薬して生理日を移動させることをどう思いますか。



ルナルナ調べ (n=2,820)

## 《東京大学 大学院医学系研究科 産婦人科学講座 准教授 医学博士 甲賀かをり先生のコメント》



今回の意識調査にて、受験という人生の大事な場面においても生理を我慢するしかない問題と考えている女性が少なくないことにショックを受けました。これは、女性が自分の能力を最大限発揮して活躍する世の中を目指すにあたって解決すべき課題だと改めて強く感じます。

一方で、受験対策としてのピルの服薬にルナルナユーザーが前向きであることは喜ばしいことです。ピルは、婦人科を受診して医師と相談しながら服薬すれば、多くの受験生を生理の不安から解放でき、受験生ご本人はもちろん、受験生の保護者の皆さまにも大きなメリットがあると思います。ピルの服薬に限らず、受験の時に慌てないためにも、普段から自分のカラダをきちんと把握・管理できるよう、普段からかかりつけの婦人科を作って何でも相談してください。生理に振り回されず、すべての受験生が万全の体調で100%実力を発揮できることを願っています。

『ルナルナ』は今後も、「FEMCATION®(フェムケーション)※3」を通じて、年齢や性別を問わず誰もが、女性のカラダやココロについて正しく学べる機会を創出し、あらゆる女性たちが、より生きやすく、暮らしやすく、働きやすい社会の実現の一助となることを目指します。

※1: フェムテックとは、Female(女性)とテクノロジー(Technology)の掛け合わせで、女性の健康課題を、テクノロジーを通じて解決するサービスや商品のこと。フェムケアとは、Feminine(女性の)とケア(Care)の掛け合わせで、女性の健康をケアする製品・サービスをあらわしています。

※2: Shift P プロジェクトサイトと『ルナルナ』及び『ルナルナ 体温ノート』内におけるアンケート調査

調査期間: 2021年8月6日～2021年8月10日、対象: 10～50代以上の女性、6,305名(うち該当設問の回答者 2,454名)

※3: 「FEMCATION®」は(株)エムティーアイの登録商標で、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

# LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス <無料コース> 生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 <ベーシックコース> デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。 生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。 <ファミリーコース/プレミアムコース> 妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額(税込)	ベーシックコース: 月額 198 円(税込)、ファミリーコース: 月額 330 円(税込) プレミアムコース: 月額 400 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln\_support@cc.mti.co.jp