

LunaLuna

国際女性デー2022 特別編

94.5%の女性が抱える PMS(月経前症候群)に関する意識調査
～国際女性デーは PMS について考える日に！ SNS 投稿で呼びかけも開始～

(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意識調査を行い、「ルナルナ通信」として発信しています。今回は、3月8日の国際女性デーにちなみ、多くの女性にとって身近な「月経前症候群(以下、PMS)」に関する意識調査をお届けするとともに、公式 SNS でも PMS に関する情報を発信します。

PMS は、生理(月経)前に3日から10日の間続く身体的あるいは精神的症状で、生理開始とともに軽快ないし消失するものをいいます。頭痛や倦怠感、イライラなど症状も人それぞれで程度も異なるため、女性同士でもなかなか理解に差のある健康課題です。本調査では94.5%の女性が PMS を感じたことがあるにもかかわらず、PMS の理解が進まず多くの女性が一人でその苦しみを抱えていることが分かりました。

ほとんどの女性が経験したことがある PMS。なかには日常生活に影響があるほど悩まされている人もいますが、それを我慢しながら働いたり、家事・育児などをこなしている女性が多いはず。今回『ルナルナ』の公式 SNS では、そのような状況を「#94 パーの少数派」「#PMS をもっと知ってほしい」のキーワードで発信します。

国際女性デーの今日は、「もしあなたのパートナーや家族、同僚など身近な女性が人知れず PMS で辛い思いをしていたら…」という状況を想像して考えてみませんか？ 大きな変化は、小さな想像力から。『ルナルナ』は、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。

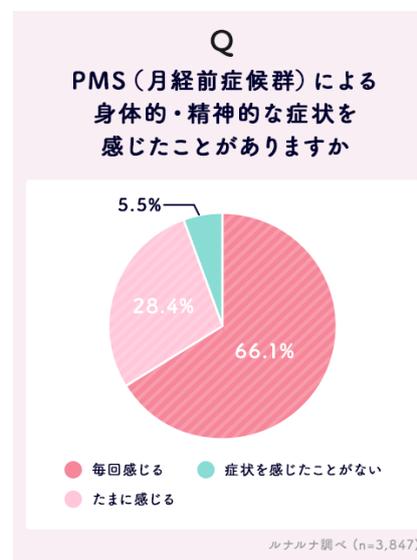
調査実施時期:2021年10月22日(金)～2021年10月25日(月)

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 14歳以上の女性:3,922名

■ PMS(月経前症候群)を感じる女性は 94.5% !

Q. PMS(月経前症候群)による身体的・精神的な症状を感じたことがありますか。

まず PMS による症状を感じたことがある女性がどの程度いるかを聞いてみると、「毎回感じる」66.1%、「たまに感じる」28.4%となり、合計すると94.5%が何らかの症状を感じたことがあるという結果になりました。「症状を感じたことがない」と回答した人はわずか5.5%にとどまり、PMS が多くの女性にとって非常に身近な健康課題であることがうかがえます。



■生理日の10日～6日前からPMSの症状があると約半数の人が回答。生理期間と合わせると約半月もの間何らかの症状を抱えていることに…。

Q. PMSの症状はいつ頃から感じはじめますか。

続いて、PMSを感じる期間について聞いてみました。最も多いのは「生理日の10日～6日前」48.3%で、次いで「生理日の5日から3日前」34.6%となりました。

PMSの期間は人によってばらつきがあるようですが、仮に生理日の10日前からPMSの症状があったとすると、PMSでも生理でもない期間は1カ月のうち10日ほどしかない計算となり、大事な予定の際に体調を万全に整えることの難しさなどを考えさせられます。



Q. PMSの症状は、いつが一番つらいですか。

また、PMSの症状がピークになる時期として最も多い回答は「生理日の2日～直前」40.6%となり、次いで「生理日の5日～3日前」36.6%でした。



■ PMSの身体的症状の1位は「下腹部痛」。精神的症状の1位は「イライラ」。

Q. PMSの症状として、どのような身体的症状を感じたことがありますか。(複数回答:上位7つ)

では、具体的に女性たちはどのような症状を抱えているのでしょうか。PMSは、身体的症状と精神的症状の大きく2つに分けて考えられますが、まずは身体的症状として上位にあげられたものを紹介します。

今回の調査では、1位「下腹部痛」56.2%、2位「乳房がはる」54.9%となり、これらの症状については過半数の人が感じていることが分かります。また、「肌あれ・ニキビができる」、「頭痛」、「腰痛」なども4割以上の人が回答しており、自由回答では眠気を感じるという声も多く集まりました。カラダに痛みを伴う症状から肌の不調まで、PMSには様々な身体的症状があることが改めて分かります。



Q. PMSの症状として、どのような精神的症状を感じたことがありますか。(複数回答:上位7つ)

続いて精神的症状について質問してみると、「イライラ」81.9%が最も多い回答となりました。PMSの症状にはもちろん個人差がありますが、「イライラ」に関してはPMSを感じたことのある人の8割以上が経験しているという結果となり、代表的な症状のひとつと言えます。そのほか、「怒りっぽくなる」66.5%、「倦怠感」55.0%などが挙げられ、自由回答では「涙もろくなる」という声も多数寄せられました。

身体的症状と比べて精神的な症状は対処の仕方がわからなかったり、症状を感じても原因がわからず自分を責めてしまう人もいますが、このような症状がPMSとしてよく起こるということを知っておけば、「これはPMSのせいだから」とカラダやココロを休めたり、自分を労わったりできるかもしれません。また、周りの人もPMS症状について知識を持っていれば、女性が感じているつらさや苦しさに寄り添いやすくなるかもしれませんね。



《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント》



本調査結果から、PMS を感じている女性が 94.5%にものぼり、そのうちの 86%以上が日常生活に支障を来しているということが分かり、月経トラブルだけでなく PMS も社会全体で改善していくべき女性の健康課題であると改めて感じました。PMS の症状は個人差が大きいですが、低用量ピルや漢方薬などでの治療で改善が期待できる疾患です。身体的な症状でも、精神的な症状でも、症状を抱える本人が困っているのなら、その時点で婦人科を受診して欲しいと思います。

また、PMS に関する周囲の知識・理解不足によって女性がつらい思いをしたり、治療から遠ざかることのないよう、性別を問わず社会全体のリテラシーを向上させていくことが必要です。

本日の国際女性デーをきっかけに PMS について一人ひとりが考え、我慢しながら日々を送っている女性が、PMS は自分のせいではないということを理解し、適切なケアに結びつけられること、またそれに気づいてくれる人が増え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)※1」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:「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。

※Twitter は、Twitter, Inc.の商標または登録商標です。

※Instagram は、Facebook, Inc.の登録商標です。

LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	<p>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</p> <p>＜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。</p> <p>＜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。</p> <p>＜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。</p>
課金額(税抜)	<p>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)</p> <p>プレミアムコース: 月額 400 円(税込)</p>
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。



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: <https://www.mti.co.jp/>

一般の方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