



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「生理不順について」の調査結果

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

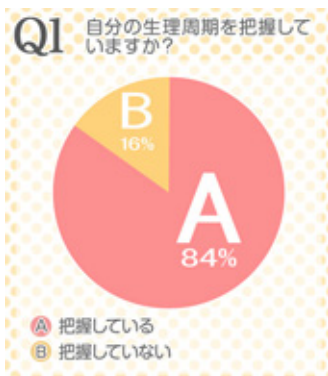
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回のVol.5では、「生理不順」についての調査結果をお届けします。女性なら誰もが一度は、“自分の生理周期が本当に正しいのか”気になった経験があると思います。生理周期とは、生理の初日を1日目として、次の生理が始まる前日までの日数のことです。しかし女性のカラダは、とてもデリケートなため、環境の変化やストレス、ダイエットなどの様々な影響を受けて、「生理周期」がずれ、生理が予定より遅れたり早くなったりすることがよくあります。

そんな多くの女性が悩んだり、不安になった経験がある「生理不順」について調査してみました。

■ 自分の生理周期を把握している女性は、なんと84%!

Q1. 自分の生理周期を把握していますか?



まず、はじめに「自分の生理周期を把握しているか」について聞いてみたところ、84%の人が「把握している」と回答しました。

毎月の生理日を『ルナルナ』で記録・管理しているルナルナ会員だけあって、ほとんどの人が自分の生理周期を把握できています。

健康やカラダに対する意識の高いルナルナ会員は、自分の生理周期を知った上で、きちんと生理とつき合っている人が多いということが分かりました。

■ 生理周期は、「24日～33日以内」の人が約7割

Q2. あなたの生理周期を教えてください



次に、実際の生理周期の日数について聞いてみました。

日本産科婦人科学会が定める生理周期の正常範囲は、25～38日です。

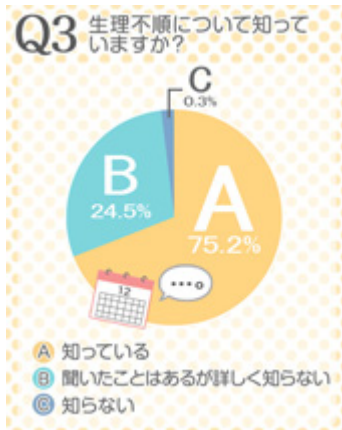
その間卵胞は、1日に約2mmずつ成長し、12～24日の間に成熟卵胞まで成長して排卵となることが望ましいと言われています。

調査の結果で最も多かったのは「29日～33日以内」で36.8%、次いで「24日～28日以内」が33.2%と、ルナルナ会員の多くは、正常範囲内の生理周期だということが分かりました。

もし23日以下や、39日以上生理周期が続く場合には、何かの病気や不妊のサインかもしれません。婦人科医に相談したり、基礎体温を測ってみたりすることをおすすめします。

■ 「生理不順」の認知度は 75.2% !

Q3. 生理不順について知っていますか？



次に今回のテーマでもある「生理不順」について聞いてみました。

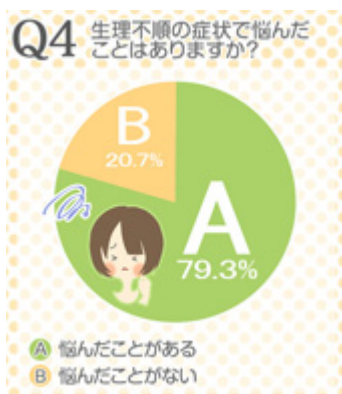
日本産科婦人科学会で定めている正常な生理周期である25～38日間の周期より、短い場合も長い場合も、共に「生理不順」と呼ばれます。

そこで「生理不順」について、どのくらいの人知っているか聞いてみました。

結果は「知っている」と答えた人は75.2%、「詳しく知らない」「知らない」と答えた人はあわせて24.8%でした。「生理不順」は女性にとって身近な症状のひとつだけに、やはり認知度は高いようです。

■ 生理不順で悩んだことがある人は 79.3%も…

Q4. 生理不順の症状で悩んだことはありますか？



実際に「生理不順かも？」と悩んだことがある人は、どれくらいいるのでしょうか？

調査結果では「悩んだことがある」と答えた人が、79.3%でした。

約8割の女性は、「生理不順」について不安になった経験があるようです。

女性にとっては、よくある症状ではありますが、「生理不順」について気にしている人が、意外と多いことが分かります。

■ 数日の生理周期のズレは、多くの女性が体験！

Q5. それはどのような症状でしたか？



では、「生理不順」とは、実際にどのような症状だったのかを聞いてみました。

「予定日から7日以内のズレがあった」という回答が30.9%で最も多く、続いて「生理周期が不安定だった」22.8%、「生理が1回分こなかった」13.5%でした。

このように多くの方は、生理周期に数日のズレを経験しているようです。

生理は毎回同じ周期とは限りません。日本産科婦人科学会の定める正常な生理周期をもとに『ルナルナ』では、理想的な生理周期を24日～38日としています。

しかし、この周期と一致しなくても、プラス、マイナス6日以内でのズレで安定していれば、あまり心配することはないようです。

排卵するまでに卵胞が育つには、最低でも12日かかると言われており、生理が1ヶ月に数回きたり、生理後に出血がある場合などは、不正出血の可能性があります。

また生理周期が乱れる要因も、ストレス、ダイエット、冷え、疲労、肥満、過度のスポーツ…と様々です。

生理周期の乱れが続く場合は、卵巣機能やホルモン異常が疑われることもあり、放っておくと不妊の原因や、将来的にほかの病気の引き金になることもあります。

そして、3ヶ月以上生理が無い状態は「無月経」といって、生理不順よりも深刻な状況です。

卵巣機能が低下してしまい女性ホルモンが十分でない、卵巣にホルモンを出すよう命令する脳からの指令が届かないなどの「多嚢胞性卵巣(たのうほうせいらんそう)」や、体質的な異常で排卵が上手くできない、出産後でないのに母乳を作るホルモンが出過ぎる「高プロラクチン血症」という病気など、多様な原因が考えられますが、どの年代においても3ヶ月間生理が止まっていたら、すぐに婦人科を受診するようにしましょう。

■ ストレス、疲労が生理不順の主な原因??

Q6. 生理不順のとき、生活環境に何か変化はありましたか？



それでは実際に「生理不順」になったときは、どのような状況だったのでしょうか？

最も多かったのは「ストレスが溜まっていた」という回答で 33.9%でした。そして次に多かったのは「疲れていた」で 22.5%でした。

調査結果から、多くの方がストレスや疲労が高まっているときに「生理不順」の症状を感じていることが分かります。

また無理なダイエット、冷えなども「生理不順」を誘発している場合があるので、「生理不順」の改善には、それらの原因を取り除く必要があります。

そのほかにも以下のような回答がありました。

- ・40度近くの熱が出る風邪をひいた
- ・引っ越しで、生活環境が変わった
- ・睡眠不足が続いていた
- ・夜勤をしていたので不規則な生活をしていた

このように環境や心身の状態によって、生理にも影響がでることが分かる結果となりました。

■ 「生理不順」の際に病院を受診しなかった人は、約6割

Q7. 生理不順のとき、病院へ行きましたか？



これまでの調査の結果から、多くの女性が「生理不順」について実際に不安を感じたり、悩んだりしていることが分かりました。

それでは「生理不順」だと感じたとき、どのくらいの方が実際に病院を受診したのでしょうか？

調査結果では「病院へ行かなかった」との回答が 57.8%、「病院へ行った」との回答は 26.8%でした。

「生理不順」は、ちょっとした原因がきっかけで起きることも多く、また普段から生理周期に幅があるような人は、すぐに病院へ行くことは、少ないのかもしれませんが。

しかし、女性の一生にとっても大きな影響を与える病気の可能性もありますので、生理不順の症状が続く場合は、必ず病院に行きましょう。

■ 生理不順・・・病院受診の結果は「ホルモンバランスの乱れ」が23.1%

Q8. そのとき、どのような診断をうけましたか？

Q8 そのとき、どのような診断をうけましたか？	
不順でない・通院しなかった	60.7%
ホルモンバランスの乱れ	23.1%
無排卵性月経	4.5%
多嚢胎性卵巣	2.3%
卵巣機能低下	1.8%
高プロラクチン血症	1.1%
稀発月経	0.8%
頻発月経	0.3%
稀発無月経	0.3%
その他	5.2%

では、実際に「生理不順」で病院を受診した人は、どのような診断結果だったのでしょうか？

最も多かったのは「ホルモンバランスの乱れ」で23.1%、続いて多かったのは「無排卵性月経」で4.5%でした。

何らかの原因によって排卵が起こらず（黄体ホルモンは分泌されず）、卵胞ホルモンの作用だけで増殖した子宮内膜がはがれ落ちて出血する場合を、「無排卵性月経」といいます。

ホルモンバランスの乱れが原因で起きるもので、一見正常な生理のように見えても、

その間に起こる“卵胞の発育・排卵・黄体の形成・月経”の一連の変化がスムーズに行かない場合もあります。

初経間もない思春期や更年期に多くみられますが、成熟期でもストレスなどによって無排卵は引き起こされます。

現代生活の様々なストレスや、過度の疲労、極端なダイエットなどで、女性ホルモンの分泌が乱れると、卵巣の働きは低下し、「生理不順」を招きます。

こうした状況を防ぐために、ホルモンバランスを整えるための規則正しい生活、バランスのよい食事、質のよい睡眠、適度な運動などのセルフケアを心がけましょう。

さらに、生理開始日から周期を予測するだけでなく、基礎体温を測って、実際にホルモンバランスが整っているかどうかもしっかり確認するとよいでしょう。

■ 病院に行かなかった人も、ネットで調べるなど様子を見ていた人が多数

Q9. 病院に行かなかった人は、どのように生理不順を解決しましたか？

Q9 病院に行かなかった方は、どのように解決しましたか？	
自然治癒を待った	31.3%
インターネットで調べた	12.5%
ルナルナで調べた	10.1%
友達に相談した	8.6%
彼や夫に相談した	6.4%
親に相談した	6.3%
病院に行った	3.1%
医学書で調べた	0.9%
SNSや掲示板で質問した	0.3%
その他	6.1%
生理不順にならなかった	14.4%

「生理不順」のときに「病院に行かなかった」と答えた人に、どのように解決したのかを聞いてみました。

一番多かった回答は、やはり「自然治癒を待った」で31.3%、続いて多かったのは「インターネットで調べた」12.5%、「ルナルナで調べた」10.1%でした。

病院を受診しなかった人も、ただ放っておいたわけではなく、多くの人は、自分なりに調べたり、様子を見ていたことが分かりました。

生理不順になった原因が推測できる場合には、その要因を改善することが大切です。しかし生理不順の原因が思い当たらない場合などは、基礎体温をつけたり、医師に相談してみるなどしましょう。

※ 調査実施時期：2013年5月～2013年6月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員2,891名

今回の調査結果からは、多くの女性の間で、数日の生理周期のズレが生じており、それに対して悩んだり、病院を受診した経験があることが分かりました。

生理は女性の健康のバロメーターです。「生理不順」には思いがけない大きな病気が潜んでいることもあります。生理周期を把握することは、自身のカラダを知る簡単なセルフチェックの役目も果たします。

『ルナルナ』では過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や排卵予定日を教えてくれるので、自分の生理周期を把握するのに大変便利です。

■今月の『ルナルナ』最新ニュース



現在『ルナルナ』では、第一生命保険とともに「あんしん女子宣言！」と題し、女性の健康と未来への安心を考える情報を提供しています。

女性特有の病気に関する情報や女性のための保険の話など、女性の“不安”を“安心”にかえる様々なヒントを紹介しています。

また、8月1日～10月11日まで「あんしん女子宣言！」キャンペーンも実施中です。

<http://media.mopita.com/lnln/daiichilife/sp/index.html>(スマホのみ)

第一生命サイト <http://www.dai-ichi-life.co.jp/campaign/anshinjoshi/index.html>

今後も、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日を知らせてくれたり、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。ダイエットサポート機能や、女性特有の病気・性に関する情報など、人には聞けない悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 189 円
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: 03-5333-6323 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