



ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2021年2月26日

Vol.43

LunaLuna

コロナと働く女性の体調変化についての意識調査 ～働く環境の変化によるPMSなど生理前後のココロとカラダへの影響とは?!～

(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様々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。

ルナルナ通信 Vol.43 では、コロナ禍における女性の働く環境の変化による生理前後のココロとカラダへの影響についての意識調査をお届けします。新型コロナウイルス感染症の感染者が国内で初めて確認されてから1年以上が経過し、生活環境も労働環境も大きく変化したなかで、女性たちの働き方や体調変化について、ルナルナユーザーの生の声をお届けします。

■ コロナの影響で働く環境に変化があった人は6割以上！在宅・テレワークの導入が最も多く

Q. 2020年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により、

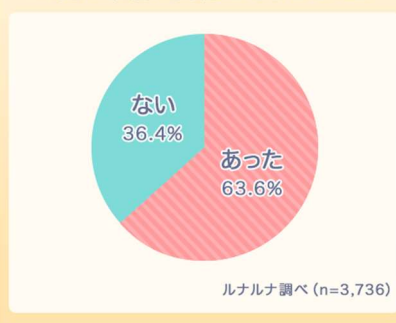
ご自身の働く環境に変化はありましたか？

2020年1月から2020年12月の間に就労経験がある女性に、2020年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により、労働環境への変化があったかをたずねたところ、「あった」が63.6%、「ない」が36.4%となり、6割以上の人が何らかの影響を受けていることが分かります。

Q. 具体的にどのような変化がありましたか？(複数選択可)

では具体的にどのような変化があったのでしょうか。詳しい内容を聞いてみると、「在宅ワーク・テレワークが導入された」が34.1%で最も多く、次いで「一時休業となった期間があった」28.1%、「時短勤務になった」22.0%でした。少数ですが「解雇された」、「契約更新されなかった」といった回答もあり、様々な影響が出ていることが分かります。自由回答には、消毒作業や検温など感染症対策が加わったという声や、業務が以前より忙しくなったという声も多く挙がりました。

Q.2020年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により、ご自身の働く環境に変化はありましたか



Q.働く環境に変化があったと回答した方へ
具体的にどのような変化がありましたか

在宅ワーク・テレワークが導入された	34.1%
一時休業となった期間があった	28.1%
時短勤務になった	22.0%
時差出勤になった	18.6%
転職した	6.5%

(複数回答:上位5つ) ルナルナ調べ (n=2,361)

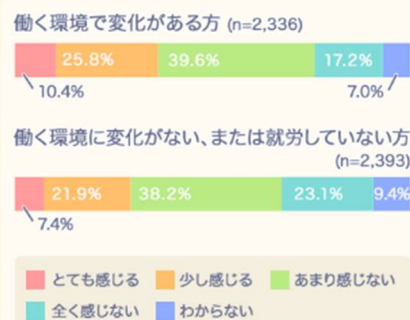
■ 働く環境に変化があった女性のほうが PMS など生理前後の症状に影響を感じている傾向に！

Q. 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、以前に比べ生理痛や PMS (月経前症候群) など生理前後の症状に影響があると感じますか？

続いて、働く環境に変化があった女性に、2020年1月の新型コロナウイルス感染症発生前と比較して、PMS (月経前症候群) など生理前後の症状に影響を感じるかをたずねたところ、「あまり感じない」が 39.6% と最も多い結果となりました。しかし、「感じる」10.4% と「少し感じる」25.8% を合わせると 36.2% となり、4 割弱の人は影響を感じているようです。同じ質問を、就業していないまたは労働環境に変化がないと回答した女性にも聞いたところ、「感じる」7.4%、「少し感じる」21.9% となり、労働環境に変化があった女性のほうが、生理前後の症状への影響を感じている人が若干多い傾向となりました。

Q. 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、以前に比べ生理痛や PMS (月経前症候群) など生理前後の症状に影響があると感じますか

※2020年1月の新型コロナウイルス感染症発生前と比較して回答してください



ルナルナ調べ

■ 生理前後の症状の変化、良い影響は約 1 割、メンタルなどへの悪い影響を感じる人が 9 割以上！

Q. 生理痛や PMS (月経前症候群) など生理前後の症状に影響を感じると回答した方にお聞きます。

その影響は、どのようなものですか？

労働環境に変化があった女性で生理前後の症状に影響を感じると回答した人に、良い影響か悪い影響かを聞いてみると「症状が改善するなど良い影響の方が強い」が 9.1%、「症状が悪化するなど悪影響の方が強い」が 90.9% となり、9 割以上の女性が悪い影響を感じていることが分かりました。

Q. 生理痛や PMS (月経前症候群) など生理前後の症状に影響を感じると回答した方にお聞きます。その影響は、どのようなものですか？ (複数回答)

では、生理前後のどのような症状に影響があったのでしょうか。「症状が改善するなど良い影響の方が強い」と回答した人に具体的な症状を聞いてみると、1 位が「生理痛 (下腹部痛)」41.6%、2 位が「イライラする」40.3%、3 位が「貧血・めまい」23.4% となりました。

「症状が悪化するなど悪影響の方が強い」と回答した人に辛くなったり、酷くなったりと感じる具体的な症状を聞いてみました。1 位が「イライラする」60.6%、2 位が「不安になる」55.9%、3 位が「憂鬱になる」54.3% となり、その後「頭痛」53.5%、「生理痛 (下腹部痛)」52.1% と続きます。新型コロナウイルス感染症に対する有効な治療法が確立されていない状況のなか、不安と隣り合わせの生活により、特にココロの不調が増えたと感じる女性が多いことが分かります。自由回答には「不正出血になった」といった声も目立ち、カラダへの影響も心配な症状が出ている人もいました。

Q. 以前より、改善されたと感じる症状があれば教えてください。以前より、辛くなった、酷くなったなど悪い方向へ変化を感じる症状があれば教えてください

改善されたと感じる症状

生理痛 (下腹部痛)	41.6%
イライラする	40.3%
貧血・めまい	23.4%
頭痛	22.1%
憂鬱になる	22.1%

ルナルナ調べ (n=77)

辛くなった、酷くなったなど悪い方向へ変化を感じる理由

イライラする	60.6%
不安になる	55.9%
憂鬱になる	54.3%
頭痛	53.5%
生理痛 (下腹部痛)	52.1%

(n=764)

(複数回答: 上位5つ)

■ **働く環境の変化が生理前後の症状にも影響！良い・悪い影響ともに人間関係がポイント？！**

Q.生理前後の症状が改善または辛くなった原因に今回の働く環境が大きく関わっていると思いますか？(複数回答)

症状が改善された、または辛くなったと回答した人に、今回の働く環境の変化が関わっていると思うかを聞いたところ、どちらの回答とも8割前後の人が「思う」「そう思う」と回答しています。そう思う理由を聞いてみたところ、「症状が改善された」と回答した人は、1位が「人間関係のストレスが減った」48.2%、2位が同数で「通勤など移動のストレスが減った」「自分の時間(趣味など)が取れるようになった」46.4%となりました。

一方で、「症状が辛くなった」と回答した人の理由は、1位が「人間関係のストレスが増えた」53.2%、2位が「仕事の負担が増えた」50.4%、3位が「生活リズムが乱れた」38.4%となりました。

両方とも最も多かった回答は“人間関係”でしたが、自由回答には「懇親会や親睦会が一切なくなった」「在宅勤務により家族の時間が増えた」といった、気の進まない飲み会などに参加しなくてすむことや、大切な人との時間を取ることができるといったメリットがある一方で、「話す機会や人と会う機会が減った」「会いたい人に会えない、コミュニケーションが取りにくい」「一人の時間が増えた」といった声もあることから、コミュニケーション不足や人と会えないことに対するストレスが大きくなっていることもうかがえます。

Q.生理前後の症状が改善または辛くなったことが、働く環境の変化が影響していると思う・なんとなく思うと回答した方にお聞きします
そう思う理由は何ですか

改善されたと感じる症状

人間関係のストレスが減った	48.2%
通勤など移動のストレスが減った	46.4%
自分の時間(趣味など)が取れるようになった	46.4%
仕事の負担が減った	42.9%
休息時間が十分取れるようになった	41.1%

ルナルナ調べ(n=56)

辛くなった、酷くなったなど悪い方向へ変化を感じる理由

人間関係のストレスが増えた	53.2%
仕事の負担が増えた	50.4%
生活リズムが乱れた	38.4%
自分の時間(趣味など)が取れるようになった	35.2%
適度な運動の時間が取れなくなった	32.1%

(n=583)
(複数回答・上位5つ)

■ **症状に悪影響がみられても約8割は受診せず…。我慢せずオンライン相談・診療の活用も！**

Q.生理痛やPMS(月経前症候群)など生理前後の症状が以前より辛くなった場合、婦人科の受診しましたか？

では、生理前後の症状が以前より辛くなった際に、婦人科を受診したかをたずねたところ、「受診した」21.7%、「受診を検討したが、していない」23.0%、「受診をしていない」55.8%でした。8割弱が受診はしていないという結果となりますが、その理由を聞いてみると(複数回答)、「受診が必要な状態なのかわからないから」41.5%が最も多く、次いで「我慢できるから」36.8%、「コロナの影響で外出を控えているから」34.5%となりました。「以前より、辛くなったり、酷くなったりと感じる具体的な症状」を聞いた際の自由回答には「不正出血があった」という回答もあり、コロナ禍においては病院へ行くことをためらう人も多いともいいますが、今は、オンラインでの相談や診療を実施している医療機関もあるため、普段と違った症状や不安に思うことがあれば、ぜひ活用して欲しいと思います。

Q.生理痛やPMS(月経前症候群)など生理前後の症状が以前より辛くなった場合、婦人科の受診しましたか



Q.婦人科の受診をしていない理由を教えてください

受診が必要な状態なのかわからないから	41.5%
我慢できるから	36.8%
コロナの影響で外出を控えているから	34.5%
コロナの感染を考え、病院に行くのが怖いから	33.1%
市販の薬で対処できるから	32.9%

(複数回答・上位5つ) ルナルナ調べ(n=598)

■「頭痛」や「微熱」など PMS とコロナの症状を見分けるために、正しい情報や相談できる窓口を！

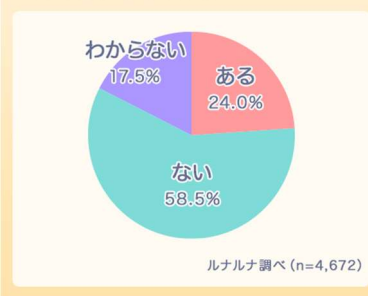
Q. PMS(月経前症候群)など月経前後の症状として、

「頭痛」や「微熱」「咽頭痛」などがあることを知っていますか？

最後に、就業の有無や労働環境の変化にかかわらず、アンケート回答者全員に対して PMS(月経前症候群)など月経前後の症状として、「頭痛」や「微熱」「咽頭痛」などがあることを知っているか聞いてみたところ、7 割以上の方が「知っている」と回答し、そのような症状と新型コロナウイルス感染症の症状の区別がつかず、不安を感じたことがあるかを聞いてみたところ、「ある」24.0%、「ない」58.5%、「わからない」17.5%でした。

「ある」と回答した人に、「新型コロナウイルス感染症と生理前後の症状の関係について、どのような情報があれば不安を拭えたと思いますか？」(自由回答)とたずねたところ、「正しい知識や情報」「厚生労働省や専門機関からの情報提供」「PMS で微熱が続くのか、コロナになったための熱なのかわからず不安だったため、違いなどについての情報」「PMS についての詳しい知識」など、正しい情報や判断の基準を知りたいという声がある一方で、新型コロナウイルス感染症に感染しているかは検査をしないと判別できないこともあり、「判断基準と気軽な相談先」「月経前症候群とコロナの症状と判別ができないので、専用の相談窓口など有ればよかった。」「専門職による公的な窓口の開設」「病院受診するしかないと思う。医師の判断が安心できる。」など、医師や専門窓口相談できるシステムがあればいいといった声が目立ちました。

Q.PMS(月経前症候群)など生理前後の症状と新型コロナウイルス感染症の症状が区別つかず、不安を感じたことがありますか



今回の調査では、新型コロナウイルス感染症による環境の変化で、生理痛や PMS(月経前症候群)など生理前後の症状に影響を感じている女性が少なからずいることが分かりました。コロナ禍では少しの体調不良でも心配ですが、女性は生理前後の症状で倦怠感や微熱などの症状が出る場合もあり、毎月不安を感じている人もいないでしょうか。普段と違う症状が出た場合はあまり我慢しすぎず医療機関の受診をおすすめしますが、対面での受診が難しい時は、まずは電話やオンラインによる相談・診療を活用してほしいと思います。



《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント》

コロナ禍が働く環境やライフスタイルを大きく変え、女性のココロとカラダにも変化をもたらしています。生理前後の不調が新型コロナウイルス感染症の症状なのではないかと不安に思う女性は少なくありません。あふれる情報に振り回されることなく、日々自分のココロとカラダのリズムと向き合い、コロナ禍を上手に乗り越えていきましょう。

『ルナルナ』は今後も、新型コロナウイルス感染症と女性のココロとカラダに関する情報発信を実施するとともに、「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。

新型コロナウイルス感染症に関する『ルナルナ』のページはこちら：<https://pc.inln.jp/article/mtihp-0003856>

調査実施時期 : 2021 年 1 月 22 日(金)~1 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』にてアンケート調査 10 代~50 代以上の女性、4,923 名

※1:「FEMCATION」(商標登録出願中)は、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(税抜)	ベーシックコース:月額 180 円 ファミリーコース:月額 300 円 プレミアムコース:月額 364 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: 03-5333-6755 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