



岡本株式会社 女性の“生理と冷え”に関するアンケート調査実施 普段から生理痛に悩んでいる人は74.7%

生理中はどうして冷える？ 痛くなる？ 解消法・食事は？ by「くろぱん 素肌ごち」

国内靴下売上高 No.1^{※1}のレッグウェア製造卸販売・岡本株式会社（本社：大阪市西区・本店：奈良県広陵町、代表取締役社長：岡本哲治）は、20代～40代の働いている女性を対象に、“生理と冷え”に関する悩みについてアンケート調査を実施しました。

※1・・・2019年8月2日付織研新聞による

【女性の“生理と冷え”に関するアンケート調査概要】

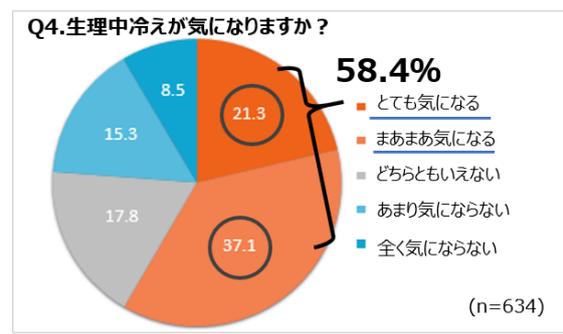
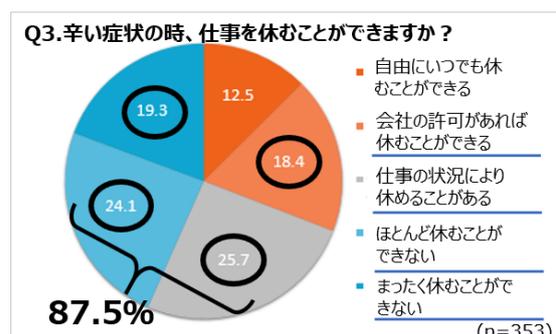
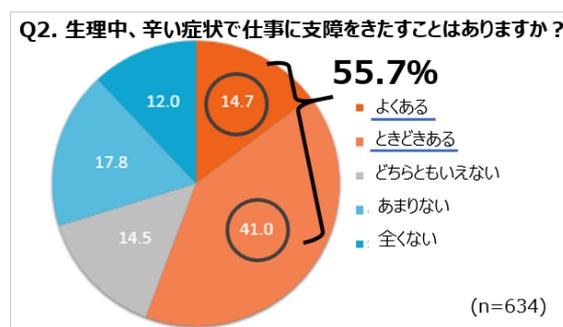
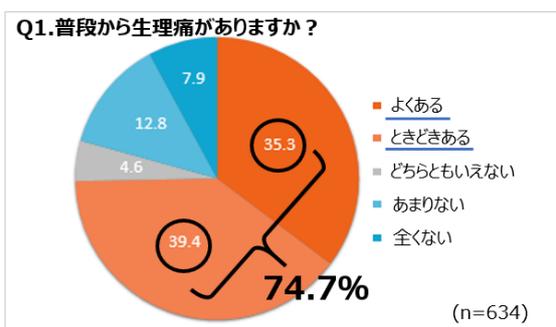
- 普段から生理痛がある女性 74.7% (n=634)
- 仕事に支障をきたすほどの痛みや不調を感じたことのある女性 55.7% (n=634)
- 自由に仕事を休めない女性 87.5% (n=353/生理中、つらい症状で仕事に支障をきたすことが「よくある」「ときどきある」と答えた方に聴取)
- 生理中の冷えが気になる女性 58.4% (n=634)

当社では、女性のお腹の冷えや生理の悩みに寄り添ったインナースパッツ「くろぱん 素肌ごち」を販売中です。この度、多くの女性が悩む「生理」や「生理による冷え」について、どの位の女性が不調を感じているのかを調査し、下記のことを確認できました。

アンケート結果から、「普段から生理痛がある」女性(Q1 グラフ)は、回答者の74.7%。また、「仕事に支障をきたすほどの痛みや不調を感じたことがある」女性(Q2)は回答者全体の55.7%。その中で、「つらい症状の時、自分の判断で自由に仕事を休むことができる」女性(Q3)の割合は12.5%。それ以外の87.5%の女性は、状況によっては、辛い症状を我慢して仕事をしなくてははいけないということが確認されました。

また、「生理中の冷えに関して(Q4)は、回答者全体の58.4%が、気になると回答。その冷え対策として実施していることは「温かい食べ物を摂る」56.5%、「腰やお腹にカイロを貼る」37.3%、「インナースパッツ/オーバーパンツを履く(着圧無)」25.7%でした。

調査対象/20-40代の働く女性
実施期間/2020.2.20-25 n数/634



多くの女性が生理痛に悩んでいる状況があります。生理痛、生理の冷えが辛くても仕事を休むことができない方もいらっしゃる、そのような状況を少しでも快適に過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか？ポイントを専門家に伺いました。

Point 1. 生理のメカニズム

子宮の内部には「子宮内膜」という赤ちゃんを育てる組織がありますが、妊娠しなかった場合は、この「子宮内膜」が役目を終えてはがれ落ち、血液とともに体外に排出されます。このとき、プロスタグランジンという物質が分泌され、子宮の収縮を促します。プロスタグランジンの分泌が増えすぎると収縮が強くなり痛み(生理痛)を感じます。

Point 2. 生理と冷え

生理がはじまると、体温は生理前よりも下がるうえ、プロスタグランジンの働きで血管が収縮して血行が悪化し、体は冷えやすい状態になります。体が冷えると更に血液の循環が悪くなって骨盤内に充血が起こり、この血液をプロスタグランジンが追い出そうとして子宮収縮が強くなり、生理痛が悪化します。また、プロスタグランジンは、腸の働きを活発にするので、胃痛、吐き気、下痢などの症状も出やすくなります。そのため、**生理の辛さを和らげるには、休息をとりながら体を温めるのが一番なのですが、アンケートからもわかるように、現代の女性はいつでも休める訳ではありません。日ごろから、また生理中はいつもより一層、体を温めることを意識することが重要です。**



Point 3. 体を温めるポイント

生理中、基本は、お腹や腰など自分の痛いところを温めます。特に、おへその下から4~5cmのところにある「丹田（たんでん）」という部位を温めると、腸から体全体を温めることができると言われているので、その部分を意識して温めるようにしましょう。最近は外出時にもお洋服に響かない、インナースパッツや腹巻などがありますので、日ごろから着用する習慣をつけると良いでしょう。また、足首からふくらはぎも温めると効果的な場所です。ご自宅ではもちろん、オフィスにもレッグウォーマーを持参して着用するようにしましょう。



岡本のインナースパッツ
「くろばん 素肌ごこち」着用



岡本の「靴下サブリ
まるでこたつレッグウォーマー」着用

1-3 お話：いけした女性クリニック銀座院長 池下育子先生

Point 4. “生理痛”や“生理による冷え”におすすめの食事

生理中だからといって食べていけないものはありませんが、できるだけ多種の食材をバランスよく摂れるよう心がけましょう。

【ポイント】熱を生み出す、血行を促進する、代謝を上げる食材を選びましょう

■ 根菜たっぷりの煮物や味噌汁に“しょうが”をプラス

ビタミン、ミネラルが豊富で、血行促進、代謝をアップしてくれる「根菜類」。根菜の煮物や味噌汁に「しょうが」を加えると更に効果が高まります。

■ お肉を選ぶときは、“赤身肉”がおススメ！

筋肉を作って熱を生み出してくれる「赤身肉」。同時に、血液の元となる鉄分も補給できます。

■ブロッコリーやパプリカ、かぼちゃを使った、温野菜のサラダやスープを

ブロッコリーやパプリカ、かぼちゃに豊富に含まれるビタミン C は、血液のもととなる鉄分の吸収を助けます。血液が増えて全身に行き渡り、体が温まります。

■お菓子の代わりにナッツ類を

ナッツ類に多く含まれるビタミン E は、血液の流れを良くするので体が温まります。

■ごはんは胚芽米や玄米を選びましょう

胚芽米や玄米に多く含まれるビタミン B 1 には、糖代謝を促進して体を動かすエネルギーを産生してくれます。

4 お話：管理栄養士 柿崎朋子さん

生理による冷え対策にお勧め「くろばん 素肌ごごち」

「くろばん 素肌ごごち」は、アウターにもひびきにくく、重ね履きしてもゴワつきにくい、まるで履いていないような薄さと柔らかさが特徴のインナースパッツです。

当社の調査※2によると、19 歳～49 歳女性の 2 人に 1 人が、冷え対策、生理の時のサポートとして、下着の上から着用するインナースパッツを履いていることが確認されています。学生時代に愛用していた「くろばん」等のオーバーパンツをそのまま着用する女性も多い中、同調査によると、ファッションスタイルや体型が変化した大人の女性は「厚さ」「丈の短さ」「締め付け感」等に対する不満を感じているということも確認しています。「くろばん 素肌ごごち」は、女性の悩みに寄り添い、まるで履いていないような薄さとやわらかさでしっかりと温めながら、重ね履きストレスから解放してくれる商品となっています。

価格：1200 円（税抜き）

<https://shop.okamotogroup.com/f/dsd-021030001-->

※2・・・「下着の上に着用するインナーボトム」実態調査、19～44 歳女性 n=161（2019 年 3 月）



【「くろばん 素肌ごごち」3 つのポイント】

①締め付けストレスから解放！

「冷え」の原因にもなり得ると言われている衣類の締め付け。
ウエストにゴムを使用せず、自然とフィットする設計で、やわらかな履き心地を実現。

②まるで履いていないような薄さと柔らかさ

超極細繊維で薄くてやわらか、なめらかでとろみのあるタッチ。

③ズリ上がりにくいパターン設計

体型データを基にした、「くろばん」オリジナルパターン。「ズリ上がり」や「股への食い込み」も軽減。

【いけした女性クリニック銀座院長 池下育子先生プロフィール】

産婦人科医。帝京大学医学部卒業後、国立小児病院麻酔科、東京都立築地産院勤務を経て、同産院医長就任。1992年、銀座に池下レディースクリニック銀座を開業。2012年5月にクリニック名を「いけした女性クリニック銀座」に改め、産科、婦人科のみならず、心と体のトラブルに悩む女性のための女性科、心療婦人内科医として診療にあたる。

【管理栄養士 柿崎朋子さんプロフィール】

管理栄養士。実践女子短期大学卒業後、同校勤務。その後料理研究家・村上祥子氏に師事し、アシスタントを務める。秋田県横手市にて料理教室主宰。身近な食材を使って美味しく健康に、体の中からきれいになれるようなお料理を提案します。

【会社概要】

会社名 : 岡本株式会社 / OKAMOTO CORPORATION
創業 : 1934年（昭和9年）
設立 : 1948年10月（昭和23年）
事業内容 : 各種レグウェアの製造卸販売
（紳士・婦人・子供靴下、パンティストッキング、タイツ、編み技術を利用した関連商品）
本社 : 〒550-0005 大阪市西区西本町1丁目11番9号
本店 : 〒635-8550 奈良県北葛城郡広陵町大字大塚150番地の1
資本金 : 9,744万円
代表者 : 代表取締役社長 岡本哲治
従業員 : 429人（グループ計：1,470人 2020年4月現在）
売上高 : 421億円（2020年3月期連結）
販売先 : 全国主要量販店、スポーツアパレル等

【お客様からのお問い合わせ先】

岡本株式会社 お客様相談室 TEL:0120-551975
平日10:00～17:00（土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く）