

みんなの生理痛プロジェクト

「みんなの生理痛プロジェクト」2023年第1弾調査 詳細

「みんなの生理痛プロジェクト」に先駆け、20代～40代の生理がある女性1,200人を対象に、生理痛に関する調査を行いました。

TOPIC 1

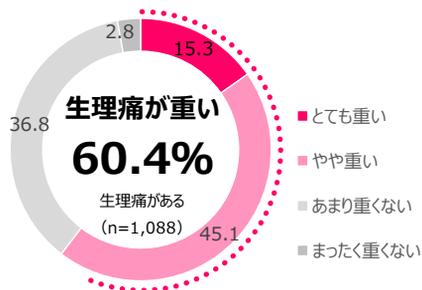
生理痛があるとき、女性の9割が我慢をしている

- ◆ 生理痛がある女性の6割が自身の「生理痛は重い」と感じている
- ◆ しかし、自身の生理痛の強さや原因を「十分理解」しているのは3割にとどまる

生理がある女性1,200人のうち、「生理痛はない」と答えた112人を除く1,088人※に、自身の生理痛がどの程度重いと感じるか聞きました。すると、15.3%が「とても重い（日常生活に支障を来すほどつらい症状が出ることが多い）」、45.1%が「やや重い（日常生活に支障はないが、症状を感じる頻度は多い）」と答え、60.4%は「生理痛が重い」と感じています [グラフ1]。 ※生理痛について誰かに相談するか？もしくは生理痛のときの対策は？という設問で「生理痛はない」と答えた112人を除く（以下同）
しかし、自身の生理痛の強さや原因について、どの程度理解しているかと聞くと、「十分理解している」と答えた人は30.9%しかいませんでした [グラフ2]。

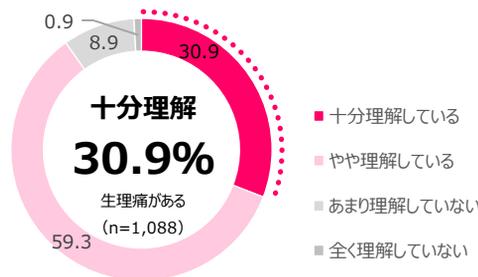
【グラフ1】自身の生理痛について

どの程度「重い」と感じるか？



【グラフ2】自身の生理痛の「強さや原因」について

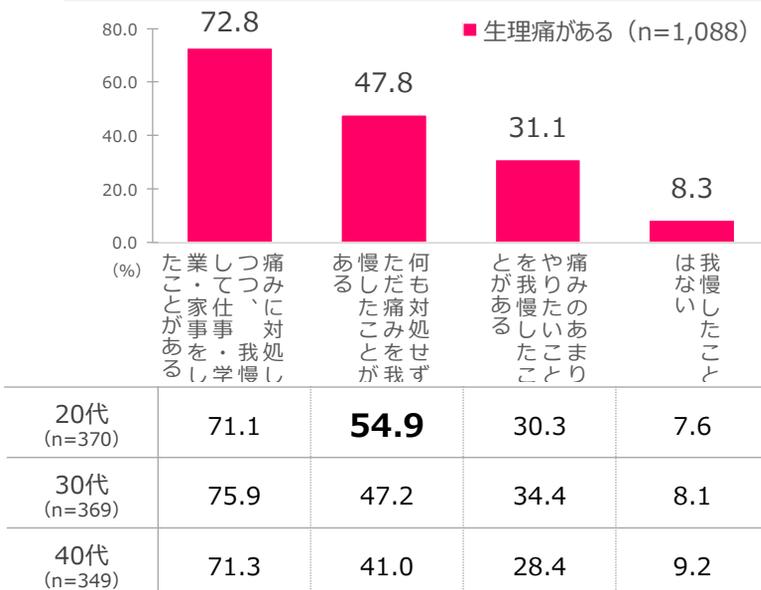
どの程度理解しているか？



- ◆ 生理痛があるとき、91.7%が何らかの「我慢」をしている
- ◆ 20代では5割以上が「何の対処もせずただ我慢」

生理痛がある人に、生理痛のときの我慢の経験を聞きました。すると、72.8%が「痛みに対処しつつ我慢して仕事・学業・家事をしたことがある」、47.8%が「何も対処せずただ痛みを我慢したことがある」、31.1%が「痛みのあまり、やりたいことを我慢したことがある」と答えました。さらに「我慢したことはない」と答えた人は8.3%しかおらず、91.7%が生理痛のときに何らかの我慢をしていました。年代別に見ると、20代は54.9%が「何も対処せずただ痛みを我慢したことがある」と答えており、対処をせずに我慢する割合が高くなっています [グラフ3]。

【グラフ3】生理痛のときに我慢の経験はあるか？（複数回答）

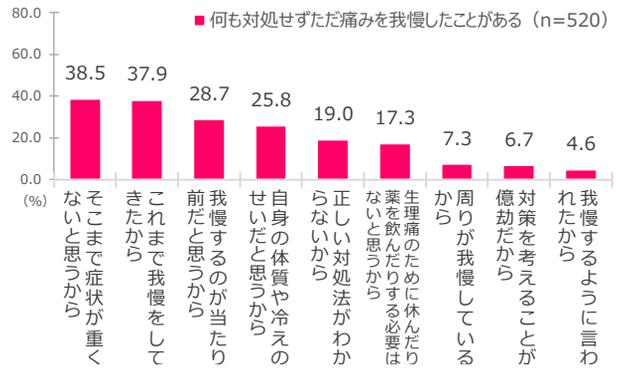


- ◆ 生理痛に対し何もせず我慢する理由、「これまで我慢してきた」「我慢するのが当たり前」だから
- ◆ 生理痛が重いと自覚する人ほど、「これまで我慢してきた」「我慢するのが当たり前」と我慢スコアが高い

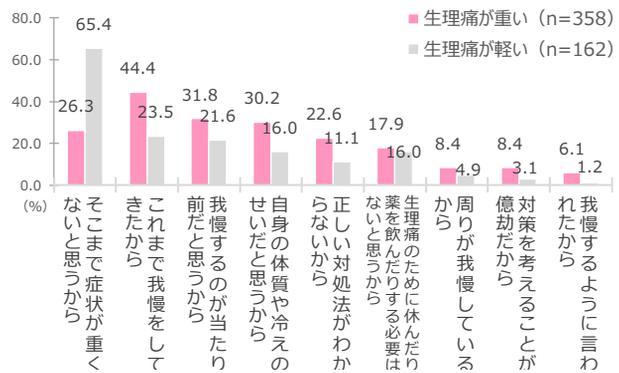
グラフ3で生理痛があるときに「何も対処せずただ痛みを我慢したことがある」と答えた520人に我慢する理由を聞きました。すると、「そこまで症状が重くないと思う」(38.5%)、「これまで我慢してきたから」(37.9%)、「我慢するのが当たり前だと思うから」(28.7%)などの意見とともに、「周りが我慢しているから」(7.3%)、「我慢するように言われたから」(4.6%)など我慢しなくてはいけないことという他者の意識・行動に影響を受けている人もいます【グラフ4-1】。

また、生理痛を我慢する理由を自身の生理痛が「重い」と自覚している人と、「軽い」と自覚している人とで比較してみました。すると、自身の生理痛が「重い」と自覚している人では「これまで我慢してきたから」は生理痛が「軽い」と答えた人よりも、2倍近い割合でした。他には「我慢するのが当たり前」「周りが我慢している」「我慢するように言われた」の割合も、生理痛が「重い」と自覚している人の方が高い結果でした【グラフ4-2】。

【グラフ4-1】生理痛を我慢する理由（複数回答）



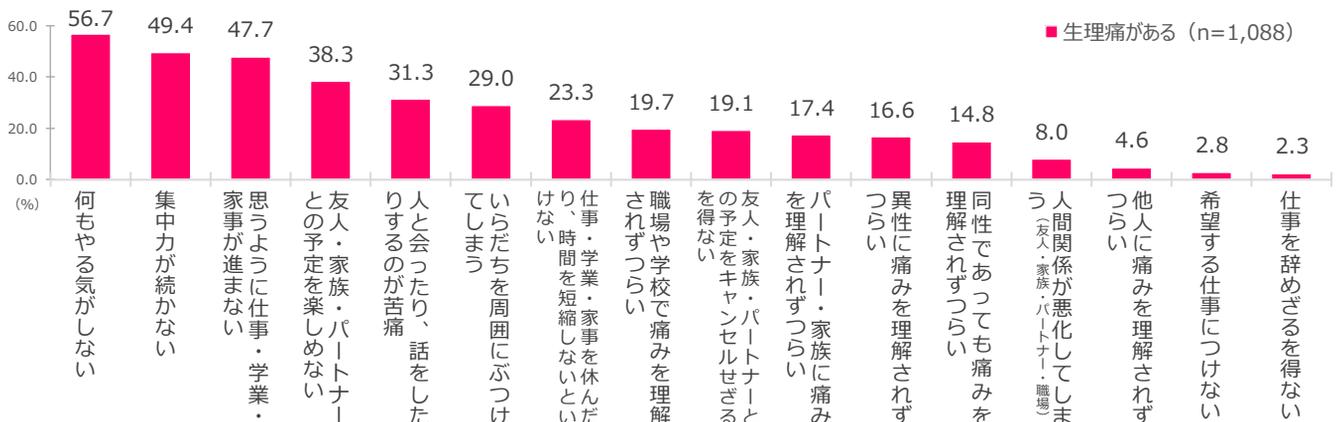
【グラフ4-2】生理痛「重い」「軽い」自覚別（複数回答）



- ◆ 生理痛の弊害は「やる気がしない」「集中力が続かない」「思うように仕事・学業・家事が進まない」
- ◆ 当事者がつらいだけでなく、周りの人にも社会全体にもダメージを与えてしまう可能性も

生理痛がある人に、生理痛による弊害を聞くと、「何もやる気がしない」(56.7%)、「集中力が続かない」(49.4%)、「思うように仕事・学業・家事が進まない」(47.7%)が上位に挙げられました【グラフ5】。これらの弊害が、周囲の人や社会活動にまで影響していることは想像に難くありません。生理痛という個人のダメージは社会全体のダメージにつながる可能性を示唆する結果といえるでしょう。

【グラフ5】生理痛による弊害は？（複数回答）



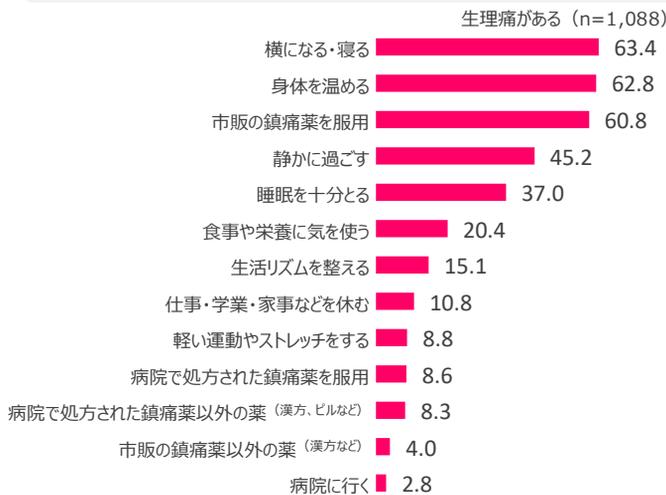
TOPIC 2

生理痛のある女性の7割が「病院を受診したことがない」

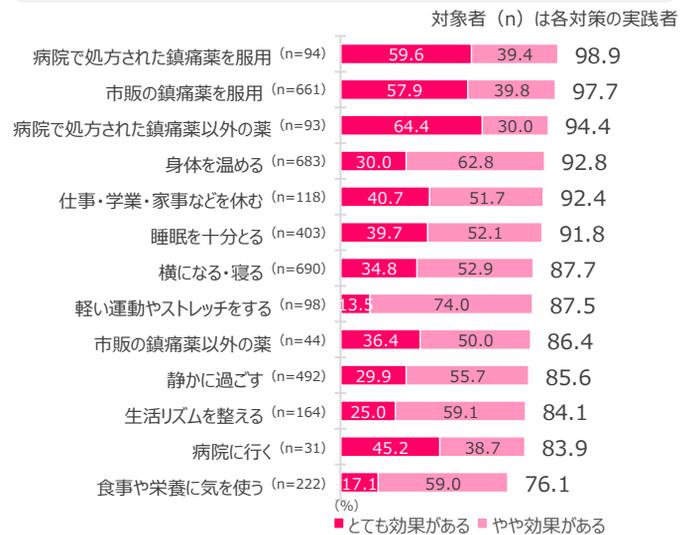
- ◆ 生理痛の対策として実践TOP3は「横になる・寝る」「温める」「市販の鎮痛薬」
- ◆ 効果が高いTOP3は「病院で処方された鎮痛薬」「市販の鎮痛薬」「病院で処方された鎮痛薬以外の薬」

生理痛の対策として普段行っていることを聞くと、TOP3は「横になる・寝る」(63.4%)、「温める」(62.8%)、「市販の鎮痛薬」(60.8%)でした [グラフ6]。また、各対策の効果について「とても効果がある」「やや効果がある」と答えた人が多かったものは、「病院で処方された鎮痛薬を服用」(98.9%)、「市販の鎮痛薬を服用」(97.7%)、「病院で処方された鎮痛薬以外の薬を服用(漢方、ピルなど)」(94.4%)となりました [グラフ7]。

【グラフ6】生理痛のときに行っている対策は？(複数回答)



【グラフ7】生理痛のときに行っている対策の効果は？

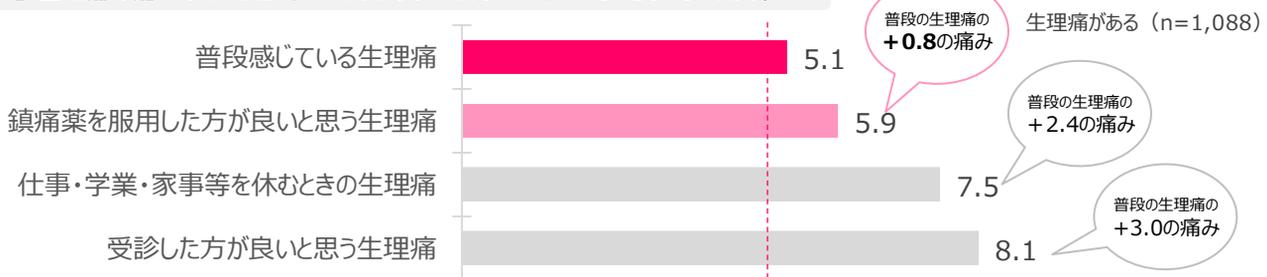


グラフ7は、グラフ6で「実践している」と答えた人を対象に、その対策の効果を「とても効果がある」「やや効果がある」「あまり効果はない」「まったく効果はない」の4段階で聞き、「とても効果がある」「やや効果がある」と答えた人数の割合を示しています

- ◆ 生理の痛みを0~10で表すと、普段の生理痛の痛みは5.1
- ◆ 鎮痛薬を服用するときの痛みは5.9、仕事・学業・家事等を休むときの生理痛の痛みは7.5

生理痛がある女性1,088人に、生理痛の痛みを「0：痛みがまったくない」～「10：もっともつらい痛み」として示してもらい、平均値を算出しました。その結果、普段感じている生理痛の痛みは平均5.1でした。「鎮痛薬を服用した方が良い」と思う生理痛の痛みは5.9(普段の生理痛の痛みの+0.8スコア)、「仕事・学業・家事等を休むとき」の生理痛の痛みは7.5(普段の生理痛の痛みの+2.4スコア)、「受診した方が良い」と思う生理痛の痛みは8.1(普段の生理痛の痛みの+3.0スコア)となりました。普段の生理痛の痛みでは休んだり、病院に行くこともなく、鎮痛薬の服用ですら痛みが強まってからのようです。この結果からも、女性が生理痛を我慢する傾向にあることが見て取れます [グラフ8]。

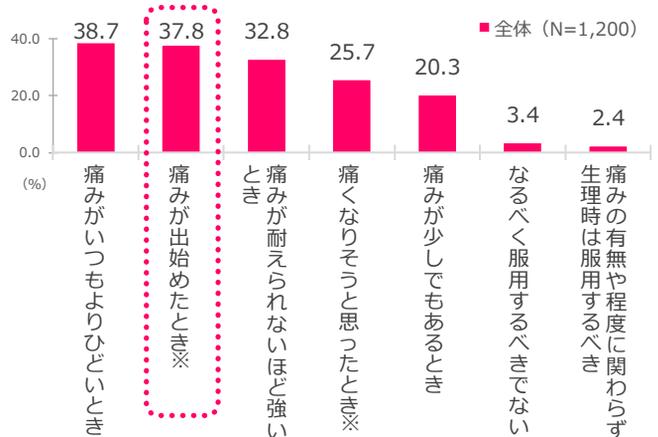
【グラフ8】生理痛の痛みの平均値(0：痛みがまったくない～10：もっともつらい痛み)



◆ 市販の鎮痛薬の適切な服用タイミングは「痛みが出始めたとき」。正しい回答は4割未満

調査対象である生理がある女性1,200人に、生理痛に関してどのような症状のときに鎮痛薬を服用すべきかと聞くと、「痛みがいつもよりひどいとき」(38.7%)、「痛みが耐えられないほど強いとき」(32.8%) など我慢できないときに鎮痛薬を服用する人が多い一方、「痛くなりそうと思ったとき」(25.7%) という、痛みの予兆で服用するという人もいます※ [グラフ9]。鎮痛薬の服用基準は、人それぞれでかなりばらつきがあるようです。

[グラフ9] 生理痛で鎮痛薬を服用すべきとき (複数回答)



※市販の鎮痛薬の場合は『痛みが出始めたとき』が適切なタイミングとなり、『痛くなりそうと思ったとき』は誤った服用タイミングとなります。詳しくは製品の添付文書などを参照してください。

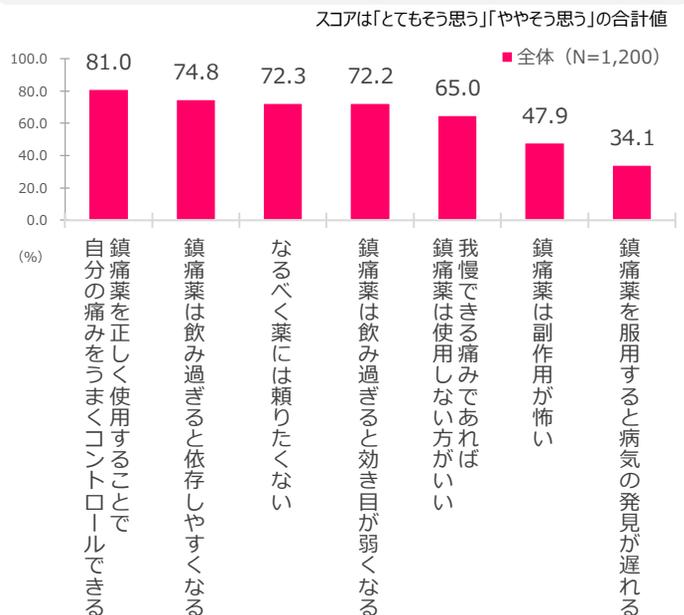
◆ 生理痛対策としての鎮痛薬の服用は「正しく服用することで痛みをコントロールできる」と8割が支持

◆ 一方で、「飲み過ぎると依存しやすくなる」「なるべく頼りたくない」という意見が7割越え

調査対象である生理がある女性1,200人に、生理痛のために鎮痛薬を服用することに関する意見を「とてもそう思う」「ややそう思う」「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」の4段階で聞きました。

「とてもそう思う」「ややそう思う」と答えた人が81.0%と、最も多かったのが「正しく服用することで自分の痛みをうまくコントロールできる」でした。しかし、「鎮痛薬は飲み過ぎると依存しやすくなる」(74.8%)、「なるべく薬には頼りたくない」(72.3%)、「鎮痛薬は飲み過ぎると効き目が弱くなる」(72.2%) と思っている人も7割を超えています。また、65.0%の人は「我慢できる痛みであれば鎮痛薬は使用しない方がいい」と答えています [グラフ10]。鎮痛薬に対する「漠然とした不安」や「誤った認識」が、我慢をしてしまう一因にあるようです。

[グラフ10] 生理痛のために鎮痛薬を服用することに対する意見



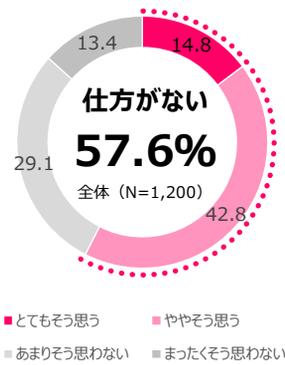
- ◆ 生理・生理痛の悩みは「女性だから仕方がない」と6割近くが諦めの気持ちを抱えている
- ◆ 生理痛に対し3割は「誰にも相談しない」。自身の生理・生理痛への「対処は十分ではない」と半数が認識

調査対象である生理がある女性1,200人に生理や生理痛に対する気持ちを聞くと、57.6%が「生理・生理痛の悩みは女性だから仕方がない」と答えています【グラフ11】。

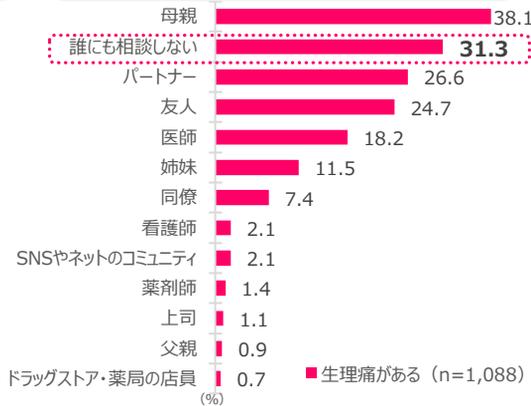
また、生理痛について相談する相手を聞くと、約3割が「誰にも相談しない」（31.3%）と答え【グラフ12】、約5割が「自身の生理・生理痛への対処は十分ではないと思う」（51.8%）と答えています【グラフ13】。

生理や生理痛に関しては、十分な対処はできていないと分かっているにもかかわらず、女性だから仕方がないと諦めているようです。

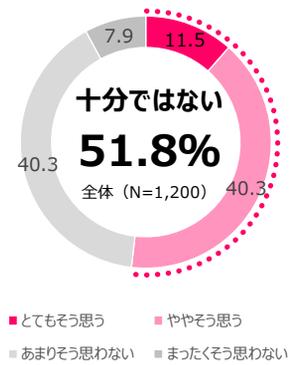
【グラフ11】 生理・生理痛の悩みは女性だから仕方がない



【グラフ12】 生理痛を相談する相手 (複数回答)



【グラフ13】 自身の生理・生理痛への対処は十分ではない

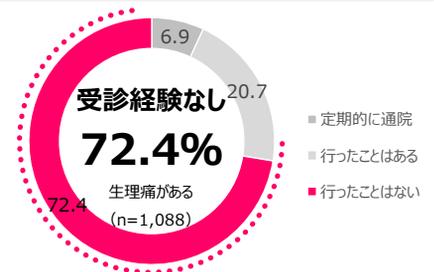


- ◆ 女性の7割は生理痛で病院を受診したことがない
- ◆ 受診しない理由は、「病院に行くほどの痛みではない」から

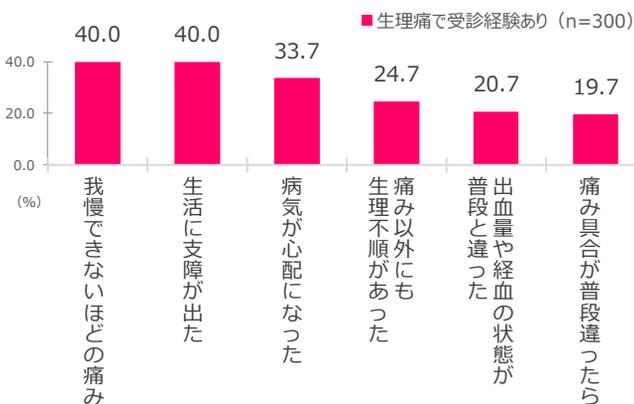
生理痛がある女性に、生理痛のために病院に行った経験を聞くと、72.4%は「行ったことはない」と答えました【グラフ14】。生理痛で受診経験がある人に病院に行った理由を聞くと、「我慢できないほどの痛み」（40.0%）、「生活に支障が出た」（40.0%）、「病気が心配になった」（33.7%）など、かなり深刻な状況で受診した様子が見られました【グラフ15】。

一方、生理痛があるのに病院に行ったことがない人に行かない理由を聞くと、「病院に行くほどの痛みではない」（59.0%）、「市販の鎮痛薬で対処できる」（41.1%）が大きな理由となっています【グラフ16】。

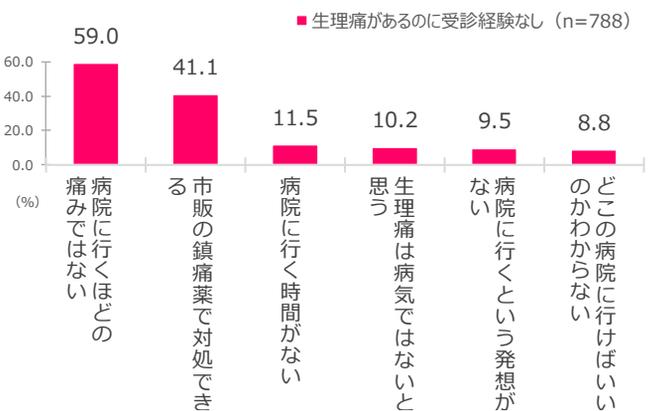
【グラフ14】 生理痛での受診経験



【グラフ15】 生理痛で受診した理由 (複数回答)



【グラフ16】 生理痛で受診しない理由 (複数回答)



TOPIC 3

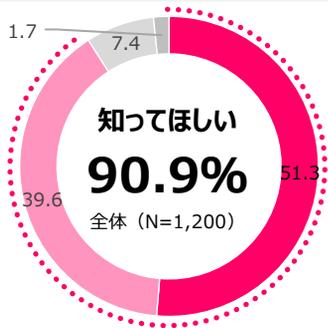
女性の9割が生理痛を「知ってほしい」「理解してほしい」

◆ 女性の9割が「生理・生理痛が重くて日常生活に支障を来すほどの人がいることを知ってほしい」「生理・生理痛に悩んでいる人がいるという事実が理解されてほしい」と望んでいる

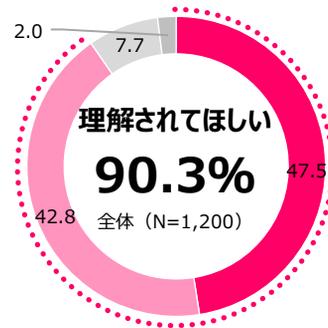
調査対象である生理がある女性1,200人に、生理や生理痛に対する気持ちを聞きました。

『生理・生理痛が重くて日常生活に支障を来すほどの人がいることを知ってほしいか』を聞いたところ、51.3%が「とてもそう思う」、39.6%が「ややそう思う」と答え、女性の90.9%が生理・生理痛が重くて日常生活に支障を来すほどの人がいることを知ってほしいと望んでいることがうかがえます [グラフ17]。また、『生理・生理痛に悩んでいる人がいるという事実が理解されてほしいか』を聞くと、47.5%が「とてもそう思う」、42.8%が「ややそう思う」と答え、女性の90.3%が生理・生理痛に悩んでいる人がいるという事実への理解を望んでいます [グラフ18]。

【グラフ17】 生理・生理痛が重くて日常生活に支障を来すほどの人がいることを知ってほしい



【グラフ18】 生理・生理痛に悩んでいる人がいるという事実が理解されてほしい



■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない

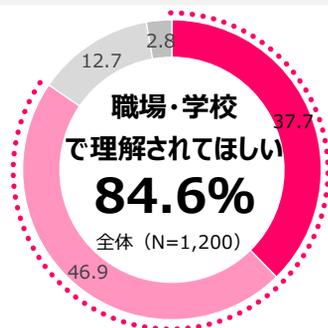
■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない

◆ 「生理・生理痛の悩み」 職場や学校に理解してほしい84.6%、家族・パートナーに理解してほしい83.6% 周囲の理解不足ゆえの思いか

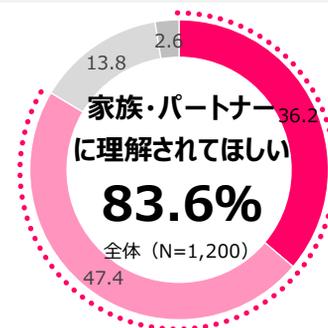
前述の1,200人に職場や学校で、生理・生理痛の悩みが理解されてほしいかを聞くと、37.7%が「とてもそう思う」、46.9%が「ややそう思う」と答え、84.6%が職場や学校で生理・生理痛の悩みへの理解を望んでいました [グラフ19]。また、家族やパートナーに生理・生理痛の悩みが理解されてほしいかと聞くと、36.2%が「とてもそう思う」、47.4%が「ややそう思う」と答え、83.6%が家族やパートナーにも生理・生理痛の悩みを理解してほしいと答えています [グラフ20]。

学校や職場だけでなく家族やパートナーに対しても、生理や生理痛に対して「理解してほしい」と感じていることが明らかとなりました。

【グラフ19】 職場や学校で生理・生理痛の悩みが理解されてほしい



【グラフ20】 家族やパートナーに生理・生理痛の悩みが理解されてほしい



■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない

■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない