

【女性の不調を継続調査】 冷え性や生理痛の悩みは5年で増えた？減った？

温活ドクター石原新菜先生流 温活法やフェムテックとの向き合い方も

女性のヘルスケアをサポートする「よもぎ温座パット」を企画・販売する株式会社グラフィコ（代表取締役社長 CEO：長谷川純代）は、2016年から2021年の期間、毎年定期的実施した、身体の不調に関するインターネット調査の結果を公開いたします。

■調査背景

近年、女性の社会進出や、デジタルデバイス、デジタルコンテンツ、テレワークの普及、コロナ禍での外出自粛、新生活様式の浸透など、ライフスタイルに大きな変化がありました。その中で、女性の身体の悩みはどう変化したのか？グラフィコが毎年実施する定期調査より、5年間の女性の身体の悩みの推移のレポートを公開。今の女性の健康課題への向き合い方を考察します。

TOPICS

- 冷え性で悩む女性は、5年で37%から27%に **10%減少**
- 生理痛で悩む女性は、5年で20%から26%に **6%増加**
- 冷え性の対策を51%が「何もしていない」と回答



医師
イシハラクリニック
副委員長
石原新菜先生

石原新菜先生コメント（一部抜粋）

外出自粛やテレワークの普及によって、運動量が減った人が多いと思います。体を動かさない生活が続いていることで筋肉量が減り、**冷えなどの症状に悩む人が増えていると感じます**。また、気軽に出かけたり好きなことをする機会が減ってしまい、ストレスを抱える人も増えましたよね。ストレスがあると交感神経が優位な状態になり、血管が収縮して血流が悪くなります。そうした状態が長く続くことも冷えの一因に。データ上では冷えは減少傾向にありますが、**この1年半ほどで、目に見えないところでは、冷えは進んでいると感じます**。

- 女性特有の疾患には「冷え」が関係している
- 温活は女性の体にさまざまなよい影響をもたらす
- 女性を取り入れたい4つの温活
- 膣トレも効果的
- フェムテックとの向き合い方について

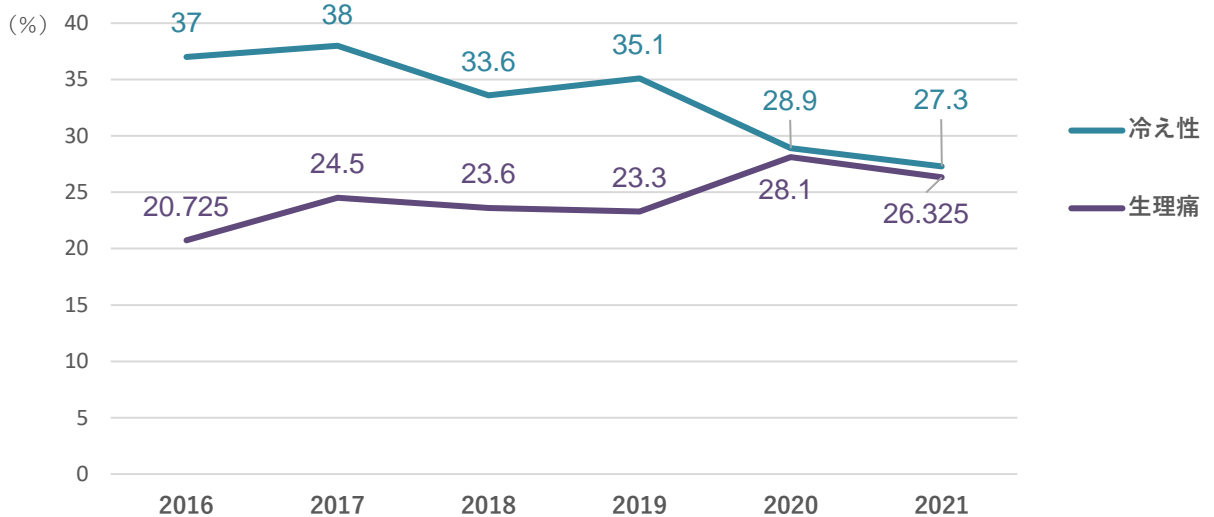
■引用・転載時のクレジット表記のお願い

本内容の転載にあたりましては、「グラフィコ調べ」などクレジットを付記のうえご使用いただきますよう、お願い申し上げます。

《例》ヘルスケアメーカー グラフィコの調査によると…

冷え性で悩む人は、5年で約10%減少。 生理痛で悩む人は、約5%増加。隠れ冷え性の可能性も？

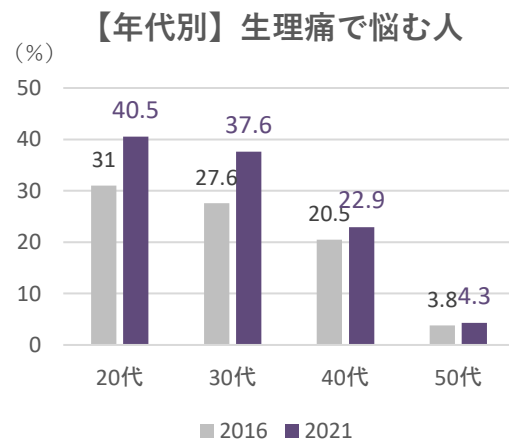
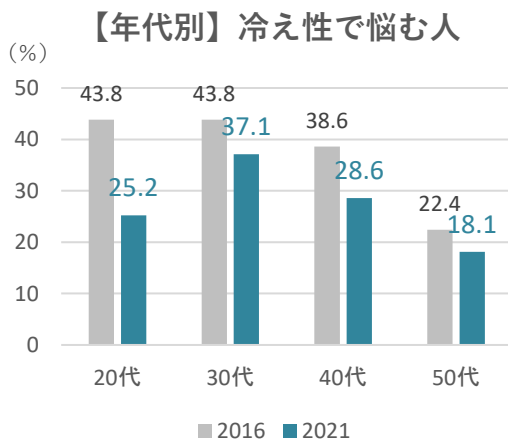
現在お持ちのお悩み【N = 840】



現在お持ちのお悩みは？という質問に対し、「冷え性」と回答した方は、2016年は37%、2021年では27.3%と9.7%減少。「生理痛」と回答した方は、2016年は20.7%、2021年は26.3%と5.6%増加。5年間の調査で「冷え性」を悩みと感じる方は減少傾向、「生理痛」を悩みと感じる方は増加傾向であることが分かりました。

生理痛は増加傾向であることから、温暖化の影響で、冷えていると感じる方は減っているものの、実は冷えている「隠れ冷え性」の可能性も考えられます。

年代別でみると、20代、30代で大きな変化あり



年齢別でみると、20代は、冷え性で悩む人は5年で、18.6%減少していますが、生理痛で悩む人は9.5%増加。20代は約4割が生理痛に悩んでいることが分かりました。

30代は生理痛で悩む人が10%増加で、各年代のなかで最大の増加数となりました。また、30代は、冷え性で一番悩む世代となりました。20~30代は、就職や、出産、子育てと仕事の両立など、ライフステージの変化がある方も多く、その影響が大きいのかもかもしれません。

冷え性の対策は、特に何もしていないが半数以上！ 生理痛の悩みと比較して、対策をしていない人が多い結果に。

冷え性の対策について【N = 229】

		運動や食生活での対応	サプリメント・健康食品での対応	市販薬での対応	医療機関での対応	その他	特に対応はしていない
全	体	38.4	10.5	2.2	2.2	1.3	51.1
年代	20代	34.0	7.5	-	1.9	1.9	56.6
	30代	37.2	11.5	2.6	2.6	1.3	51.3
	40代	43.3	11.7	1.7	1.7	-	45.0
	50代	39.5	10.5	5.3	2.6	2.6	52.6

生理痛の対策について【N = 221】

		運動や食生活での対応	サプリメント・健康食品での対応	市販薬での対応	医療機関での対応	その他	特に対応はしていない
全	体	12.2	9.0	57.5	10.9	0.5	23.5
年代	20代	14.1	7.1	54.1	11.8	1.2	22.4
	30代	10.1	12.7	62.0	11.4	-	19.0
	40代	14.6	8.3	54.2	8.3	-	31.3
	50代	-	-	66.7	11.1	-	33.3

2021年の調査では、「冷え性」「生理痛」の悩みを感じている方に、その悩みへの対策方法をお聞きしました。

「生理痛」の対策は、57.5%が市販薬での対応を行っており、運動、食生活、医療機関での対応などを行っている方もいました。約8割が何らかの対策をとっていることが分ります。

それに対し、「冷え性」の対策は、「特に対応はしていない」が51.1%と、対策する方の少なさが明らかになりました。

冷えと女性の健康課題は大きく関係しています。次のページでは、冷えの理解と、対策について医師の石原新菜先生のコメントをご紹介します。

生活様式の変化で女性の冷えに影響あり？
冷えと女性特有の健康課題の関係は？
“フェムテック”との向き合い方は？
おすすめの4つの温活や、冷えチェックも。



医師／イシハラクリニック 副委員長 石原新菜先生

帝京大学医学部を卒業後、同大学病院での研修医を経て、父・石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、様々な病気の治療にあたっている。

「病気にならない蒸しショウガ健康法」「読む冷え取り」「『体を温める』と子どもは病気にならない」「『冷え』をとれば9割治る！」等、著書は約40冊を数える。

コロナ禍による生活様式の変化に伴い、女性特有の疾患に悩む人は増えている？

外出自粛やテレワークの普及によって、運動量が減った人が多いと思います。私たちの体温の40%は筋肉が作ってくれるのですが、筋肉が少ないと熱が作れません。体を動かさない生活が続いていることで筋肉量が減り、**冷えなどの症状に悩む人が増えていると感じます**。また、気軽にかけたり好きなことをする機会が減ってしまい、ストレスを抱える人も増えましたよね。ストレスがあると交感神経が優位な状態になり、血管が収縮して血流が悪くなります。そうした状態が長く続くことも冷えの一因に。データ上では冷えは減少傾向にありますが、**この1年半ほどで、目に見えないところでは、冷えは進んでいると感じます**。

女性特有の健康課題には「冷え」が関係している

「体が冷えると血流が悪くなります。血液には酸素や栄養などを臓器に届けたり、臓器で代謝された老廃物を回収する役目がありますが、冷えて血流が悪くなると、さまざまな臓器に不調が現れます。**女性は特に子宮や卵巣に不調が出やすいので、生理痛や生理不順などが起こりやすくなります**。これらを改善するためにおすすめなのが温活。冷えを予防し、血流をよくすることが大事です。

温活は女性の体にさまざまなよい影響をもたらす

生理前に多い、むくみや頭痛などの悩み。むくみの原因の1つは体内に水分を溜め込んでしまうことなので、**生理前から体が冷えやすくなりますが、温活をすれば血流がよくなるので冷えが改善されます。**子宮や卵巣の血流がよくなればホルモンバランスも整い、**頭痛や肩こりなども改善する**でしょう。また、便秘は冷えて腸が動かなくなることが一因なので、**おなかを温めることは便秘の改善にも◎。**全身の免疫細胞の約7割が腸にいますので、**腸を温めるのは免疫を下げないことにもつながります。**

女性を取り入れたい4つの温活

私は4つの温活をおすすめしています。

1つ目は腹巻。おなかを温めることで生理痛や生理不順などの改善、むくみや便秘の解消につながります。

2つ目は湯船につかること。体の芯まで温めることで肩こりやむくみの改善、血流アップなどの効果があるうえ、リラックスできるのでよく眠れるようにもなります。

3つ目は運動です。自分の体で熱を作ってくれるのは筋肉。発熱ボディを作るためには運動習慣をつけて筋肉を減らさないことが大事です。

4つ目は食べ物。食事に薬味やスパイスを使うのがおすすめです。生姜、ネギ、にんにく、とうがらし、シナモン、クミンなど。スパイスは胃腸の働きを助けて消化をよくしてくれると同時に、全身の血流もよくしてくれます。

膣トレも温活に効果的

膣の上に子宮があり、その横に卵巣があります。**膣トレで骨盤底筋を鍛えると、そのすぐ上の子宮や卵巣の血流もよくなるのでおすすめです。**また、歩いたり走ったり、足腰を動かすだけでも骨盤の血流がよくなるし、骨盤を開くようなストレッチをやるだけでも血流アップにつながります。

フェムテックについて

生理や性の問題は決して恥ずかしいことではなく、むしろ女性も男性も知っておくべきこと。女性が声を上げやすくなり、今まで誰にも言えず我慢していたことが解決されるようになっていくのはいいことだと思います。ただ、**生理痛で会社が休みやすくなったのはとてもいいことだけれど、そもそもなぜ生理痛が起こるのか、自分の体と向き合って、根本的に治す努力もしてほしい**と思います。温活などをして自分でしっかり健康管理できることも大事です。

石原新菜先生監修「不調・冷えレベルチェック」 自覚なしの隠れ冷えの可能性も？早速やってみよう！

START /

デスクワークが多い YES →	肉・魚をあまり食べない YES →	夏でもあまり汗をかかない YES ↓
NO ↓	NO ↓	NO ↓
爪が割れやすい NO →	夕方になると靴がきつい NO ↓	生理前にイライラ不安になりやすい YES ↓
YES ↓	YES ↓	NO ↓
寝つきが悪い NO →	夜2回以上トイレに行く NO ↓	平熱は36度以下だ YES ↓
YES ↓	YES ↓	NO ↓
ダイエットしている NO →	生理痛が辛い NO ↓	すぐに息切れする YES ↓
YES ↓	YES ↓	NO ↓

初期冷え

20%



隠れ冷え

50%



重度の冷え

90%



初期冷え

20%

今のところは大丈夫ですが、冷たいものを摂りすぎたり、対策をせずに寒さを感じる場所に長時間いることが増えると、冷えが悪化する可能性大です。たまに不調を感じる場合は冷えが原因ということもあるので、歩く時間を増やすなど、運動を増やしてみましょう。



毎日ストレッチをするだけでも効果的！

隠れ冷え

50%

自分でも「冷え性」かも？と感じることが多いのでは？もし感じていなくても、自分では自覚することのできない内臓が冷えていたりするかもしれません。その冷えをそのままにしておく、なんらかの病気にかかりやすい体になることも。腹巻を使ったり、温かい飲み物をとったりなど、温活を意識した生活を送りましょう。



腹巻は年中着用して！ 腹トレもおすすめ！

重度の冷え

90%

あなたの体は完全に冷え切っているようです。冷えた状態が続くと、不妊や更年期症状の悪化につながる可能性大。身体を温めるような食品を摂る、毎日湯船につかるようにするなど、生活全体を見直すことが必要です。さらにウォーキングや水泳など筋肉量を増やすような運動も組み合わせるといいでしょう。



内臓から冷え冷え。身体の芯から温めることが大事！

調査概要

1. 調査方法：インターネット調査
2. 調査の対象：20歳～59歳女性
3. エリア・北海道、宮城県、東京都、愛知県、大阪府、広島県、福岡県
4. 有効回答数：840人（各年代210サンプルの均等割付）
5. 調査実施日：2016年10月20日(木)～10月24日(月)
2017年 9月29日(金)～10月 4日(水)
2018年 8月20日(月)～ 8月21日(火)
2019年 9月 5日(木)～ 9月 9日(月)
2020年 9月 2日(水)～ 9月 4日(金)
2021年 8月25日(水)～ 8月30日(月) ※各年の回答者に重複なし

温活®について



株式会社グラフィコは、2010年から女性のからだと心を温めて、笑顔の多い毎日を過ごすため、「温活」の啓発活動に取り組んでいます。温活情報サイト「温活36.5℃ 温め研究所」の運営や「温活女子会」の活動、「よもぎ温座パット」「こりキュン」温活商品のプロデュースを行っています。

<https://atatame365.com>

※「温活」は株式会社グラフィコの登録商標です。