



『ルナルナ』×「シンクパール」共同調査 「年代別にみるカラダへの関心」について ～自分のカラダと、どう向き合っていますか？～

(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、定期的にサイト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.33 では、「年代別にみるカラダへの関心」についての調査結果をお届けします。

毎年3月1日から8日までは、女性が生涯を通じ明るく充実した日々を過ごすための総合的支援を目的とする「女性の健康週間」で、『ルナルナ』ではそれに合わせて、2016年より婦人科系疾患の予防啓発活動を行う一般社団法人シンクパール(代表理事:難波美智代)と共同で女性の健康に関する意識調査を行い、正しい知識の啓発を行っています。3年目となる本年は、年代別に生理をはじめとした女性のカラダに関する意識の違いを調査しました。年代による健康意識の違いが浮き彫りになったり、実は同じ悩みを抱えていたり、年代の傾向がみえてきました。

※ 調査実施時期 : 2018年2月16日～19日

調査方法および人数 : 『ルナルナ』にて、10代～50代以上の女性 10,908名。そのうち10～20代の女性 4,502名

■ 多くの女性が抱えている PMS・・・しかし若い人ほどその存在や対処法を知らない！？

Q. 正常な生理周期、および生理期間を正しく知っていますか。

まずは、女性のカラダについて正しい知識があるかを「生理周期(正常な周期は25～38日)」と「生理期間(正常な日数は3～7日)」の観点から聞いたところ、年代を問わず「生理周期」においては7割以上、「生理期間」においても9割弱の人が「正しく認識している」と回答しました。さすがは健康意識の高いルナルナユーザーですね。

Q. 生理前の心身の症状について教えてください。(複数回答)

続いて、生理前の心身の症状について聞いてみると、生理前に何らかのココロやカラダの変化を感じている女性が非常に多いことがわかりました。

具体的なココロの変化として最も多かったのは「イライラする」79.4%で、「憂鬱になる」54.3%、「不安になる」38.1%など、マイナスな感情になりやすい人が多いようです。カラダの変化としては「胸の張り、痛み」59.9%、「眠気」52.2%「倦怠感」48.6%などが並びました。

このような生理前の心身の様々な不調のことを「PMS(月経前症候群)」と呼び、生理が始まると症状が軽くなったり消えたりしますが、つらいときは婦人科への受診が必要とされます。PMSについて対処法も含め正しく知っていた人は全体で49.4%でしたが、年代別でみると、30代以上は53.7%なのに対し、20代以下は43.2%と10ポイント以上の差がありました。また、「PMSについてまったく知らなかった」と回答した人は全体で18.8%でしたが、20代前半では23.9%、10代に至っては51.1%もあり、PMSの症状自体は年代を問わず多くの女性が経験しているにも関わらず、その存在や対処法を正しく認識している割合は若年層になればなるほど少なくなることがわかります。

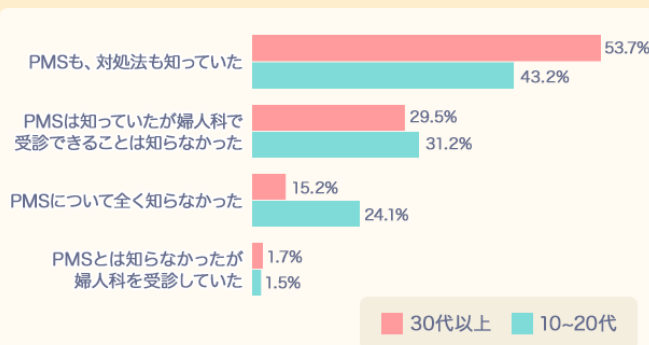
Q1.生理前の症状について当てはまるものを全て教えてください。

ココロの変化	
イライラする	79.4%
憂鬱になる	54.3%
不安になる	38.1%
寂しくなる	28.2%
涙もろくなる	27.3%

カラダの変化	
胸の張り、痛み	59.9%
眠気	52.2%
倦怠感(だるい、疲れやすい等)	48.6%
腹痛	48.1%
食欲増進、減退	47.7%

(複数回答/上位5つ)

Q2.生理前のココロとカラダの様々な不調のことを「PMS(月経前症候群)」と言い、症状が辛いときは婦人科受診が必要とされますが、あなたはPMS(その存在や名称)を知っていましたか。



■ 約95%の女性は生理痛が「ある」。その対処法は「我慢」>>「婦人科受診」?

Q. 生理痛を感じることはありますか。また、ある場合はどの程度の痛みですか。

Q3.生理痛を感じることはありますか。ある場合は、どの程度の痛みですか。

鎮痛剤を飲まなくても我慢できる	31.3%
鎮痛剤を何度か飲めばおさまる	26.1%
鎮痛剤を一度飲めばおさまる	23.4%
日常生活に支障をきたすことがある(鎮痛剤も効かない)	10.3%
生理痛を感じたことはない	5.4%
毎回日常生活に支障をきたす(鎮痛剤も効かない)	3.5%

続いて、生理痛の有無について聞いてみると「生理痛を感じたことはない」と回答したのは全体のわずか5.4%にとどまり、9割以上もの女性が生理痛を抱えていることがわかりました。痛みの程度は人それぞれですが、「毎回日常生活に支障をきたす(鎮痛剤も効かない)」と回答した人は全体で3.5%なのに対し10代は2倍以上の7.3%となり、年齢が若い人ほど大きな痛みを抱えながら日常生活を送っているようです。

では、そんな生理痛を彼女たちはどう乗り越えているのでしょうか。

Q. 生理痛への対処法として当てはまるものを全て教えてください。(複数回答)

Q4.生理痛への対処法として当てはまるものを全て教えてください。

	10~20代	30代以上
1位:鎮痛剤を飲む	68.2%	66.3%
2位:体を温める	59.5%	55.4%
3位:横になる	47.8%	39.4%
4位:我慢する(特に何もしない)	41.4%	34.3%

(複数回答/上位4つ)

年代別でも対処法の順位は変わらず、1位は「鎮痛剤を飲む」でした。ただ、10代~20代は「我慢する(特に何もしない)」と回答した割合が30代以上の層よりも高く、痛みをただ耐えている女性が多いことがわかります。「婦人科を受診する」と回答したのは全体でも2.7%で、ルナルナユーザーでも「生理痛で婦人科へ行く」という意識は残念ながら定着していないようです。

■ 悩みはあれど、日常的に相談できているのは2割弱…。一人で抱え込む背景とは？

Q. 生理をはじめ、女性のカラダや性に関することで悩みがある場合、誰かと共有したり相談したりしますか。

Q5. 生理をはじめ、女性のカラダや性に関することで悩みがある場合、誰かと共有したり相談したりしますか。

心配なことがあるときだけ話している	48.1%
あまり話題にしない	24.5%
普段からよく話している	18.0%
全く話題にしない	9.4%

では、女性特有のカラダに関する悩みを、彼女たちは普段誰かにに話しているのでしょうか。ルナルナユーザーに聞いたところ、どの年代も「心配なことがあるときだけ話している」48.1%が最も多い結果となり、「あまり話題にしない」「全く話題にしない」と回答した人は3割を超えました。

Q. カラダや性に関する悩みをあまり話題にしないのはなぜですか。

普段からカラダや性に関して人に話さないと回答した人に、その理由をたずねてみると、ここでも年代により回答は異なりました。

Q6. カラダや性に関する悩みをあまり話題にしないのはなぜですか。

10~20代の上位4つ		30代以上の上位4つ	
周りも話題にしていないから	40.9%	今のところ日常生活に支障をきたす問題はないから	43.1%
今のところ日常生活に支障をきたす問題はないから	37.6%	周りも話題にしていないから	34.3%
誰に話せばいいかわからないから	35.4%	誰に話せばいいかわからないから	27.1%
恥ずかしいから	27.4%	自分で解決する問題だと思うから	21.0%

(複数回答/上位4つ)

20代以下の若年層は「周りも話題にしていないから」が40.9%で1位、30代以降は「今のところ日常生活に支障をきたす問題はないから」が43.1%で1位となりました。また、「恥ずかしいから」がランクインしているのは20代以下のみで、30代以上の回答には「自分で解決する問題だと思うから」が上位に入っています。このように年代によって理由は異なりますが、プライベートな悩みのため一人で抱え込む傾向は共通しています。

■ 全世代の本音は「婦人科受診のタイミングがわからない！」

Q. 婦人科を受診することに対してどのようなイメージを持っていますか。(複数回答)

Q7. 婦人科を受診することに対してどのようなイメージを持っていますか。

10~20代の上位4つ		30代以上の上位4つ	
どのようなときに行くべきかわからない(受診するタイミング)	44.9%	どのようなときに行くべきかわからない(受診するタイミング)	34.2%
恥ずかしい	33.4%	恥ずかしい	30.4%
なんとなく怖い	29.4%	自分のカラダを知り、ケアするために必要である	28.0%
病気になったり、妊娠を希望するようになれば行けば良い	23.4%	なんとなく怖い	22.5%

(複数回答/上位4つ)

では、本来女性の性やカラダについて最も頼りになる存在の婦人科についてはどのようなイメージを持っているのでしょうか。

結果は「どのようなときに行くべきかわからない」がどの年代を通して最も多く、次いで「恥ずかしい」がランクインしました。一方で、30代以上は28.0%が「自分のカラダを知り、ケアするために必要である」と回答したのに対し、20代以下は「なんとなく怖い」「病気になったり、妊娠を希望するようになれば行けば良い」という回答が並び、受診に対してかなり消極的だった

り、必要性を感じていない傾向がみられ、婦人科受診に対する意識の違いがうかがえます。

Q. 婦人科を受診したことはありますか。

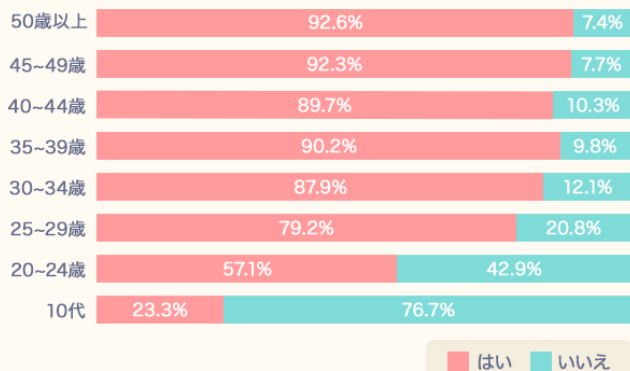
実際の受診率は、やはり年齢にほぼ比例する形で伸びており、30代以降になると約9割の人に受診経験があることがわかりました。

主な受診理由の1位は「子宮がん検診」52.9%、次いで「生理異常」49.1%となりました。「受診のタイミングがわからない」という声が多いなか、子宮がん検診はしっかりと受けているルナルナユーザーが多いことに安

心しました。

では、一度婦人科受診を経験すれば、若年層に特に多かった「怖い」というネガティブなイメージは変わるのでしょうか。最後に婦人科受診経験者の声を紹介します。

Q8.婦人科を受診したことはありますか。



Q9.これまでの受診理由として当てはまるものを全て教えてください。

子宮頸がん検診	52.9%
生理異常 (生理不順や生理痛、不正出血など)	49.1%
妊娠検査/妊婦健診	38.7%
婦人科疾患の相談/治療	26.0%

(複数回答/上位4つ)

■ 受診した人にはわかる、婦人科の「安心感」。勇気をもって一步を踏み出そう！

Q. 婦人科を受診してみて、ご自身の意識や婦人科のイメージに変化はありましたか。(複数回答)

Q10.婦人科を受診してみて、ご自身の意識や婦人科のイメージに変化はありましたか。

受診したことで悩みや症状が解決した	47.4%
自分の身体をきちんと知れて安心した	43.4%
今後は定期的に婦人科へ受診しようと思えた	18.2%

(複数回答/上位3つ)

婦人科を受診した女性の回答には、ポジティブな変化が圧倒的に多くみられました。1位は「受診したことで悩みや症状が解決した」47.4%で、2位に「自分の身体をきちんと知れて安心した」43.4%が続きました。

実際に「婦人科に行ってみて良かった」と回答した若年層のユーザーからもたくさんのコメントが寄せられました。受診前は恥ずかしさや怖さもあって抵抗を感じてしまいがちな婦人科ですが、受診者の声はそんな心配を吹き飛ばして受診を迷っている人の背中を押してくれるような言葉が並びましたので、その一部を紹介します。

<10~20代で婦人科を受診したルナルナユーザーの声>

- ★受診は恥ずかしい気持ちはあったが、安心したし、心配がなくなった。
- ★親身になってくれる先生がいた。
- ★婦人科に対する抵抗はなくなった。
- ★1回行ってしまえば、次からはもう大丈夫だった。

今回の調査では年代ごとにカラダへの関心の違いが現れる結果となりましたが、抱えているカラダの症状や悩みにはそれほど大きな違いはありませんでした。若年層にみられる傾向として、カラダや性について人に話したり婦人科に通うことに恥ずかしさや怖さを感じているようでしたが、自分のカラダを正しく知ればそのような心配事はなくなり、代わりに安心が得られるのではないのでしょうか。

「全ての女性の幸せの実現に貢献する」をミッションとしている『ルナルナ』は、一人でも多くの女性が若いうちからかかりつけの婦人科を持つなど日ごろから自分のカラダと向き合える環境づくりをサポートし、今後も女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。

【シンクパールからのメッセージ】

難波美智代(一般社団法人シンクパール 代表理事)



約半数の女性たちが子宮頸がん検診をきっかけに婦人科受診をしたこと、婦人科受診でからだの悩みや生理の悩みの多くが解決に向かっていることがわかりました。一方で年齢に応じた生理の変化や病気のサインなどは、皆さん関心があってもなかなか聞く機会がなかったり、個人差があるため自身では判断しづらい現状も明らかになりました。やはり病気になる前に、安心して不安や悩みに寄り添ってくれるかかりつけ医を見つけることが大切。受験のタイミングや検診をきっかけにぜひ婦人科デビューをおすすめします。



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＞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
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