

「生理(月経)や女性のつらい症状に関する10代男女の実態調査」

「生理」についてみんな知ってる？

10代の男女は「生理や女性のつらい症状」について「理解したい・理解してほしい」と考えている

理解を妨げるハードルは「オープンな話題にしにくい風潮」、
「男性が理解しようとしない」、「適切な情報源の見つけづらさ」が上位に

産婦人科領域を中心に、長きにわたり女性の健康を見つめてきたあすか製薬株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:山口 惣大)の「女性のための健康ラボ Mint+」は、この度「生理や女性のつらい症状に関する10代男女の実態調査」を行いました。

女性の体と健康について社会全体で考える上で、10代から男女問わず正しい知識を得ることは重要であり、10代男女の「生理や女性のつらい症状」に関する知識や意識、それに伴う行動などについて明らかにするための調査を実施しました。

また、本調査結果を踏まえて、一般社団法人女性の健康推進協会 代表理事の濱脇文子先生にコメントをいただきました。

●主な調査結果

女性の8割弱、男性の4割強が、生理(月経)に関する知識があると回答

- 生理について「知識がある」と回答したのは、女性76.7%に対し、男性は42.0%と半数以下。
- 生理に関する情報入手経路として、男女共に「中学校の授業」(68.7%)、「小学校の授業」(48.7%)、「高校の授業」(42%)と学校教育が上位を占め、次に「インターネット」(29.7%)と回答。

10代女性の9割以上がつらい症状を感じている

- 「腹痛がある」(73.3%)、「イライラする」(60.0%)、「体がだるく感じる、疲れやすい」(46.7%)など、全体の92.0%が女性特有のつらい症状を感じている。
- 10代男性が知っている「女性特有のつらい症状」として、「腹痛がある」(62.0%)、「イライラする」(54.0%)などが上がった一方で、24.7%の男性が「つらい症状があるのかどうか知らない」と回答。

つらい症状への対策は、「温める」、「休養を取る」、「市販薬を使う」。相談相手は母親が多い

- 10代女性はつらい症状があるときに「体を温める」(62.0%)、「休養を取る」(47.3%)、「痛み止めなどの市販薬を飲む」(45.3%)などの対策をしている。
- つらい症状の相談相手は「母親」(62.7%)、「友人」(46.7%)、相談により「気が楽になった」(57.1%)、「対処法が分かった」(30.3%)という結果に。
- 産婦人科などの女性専門の医療機関に対するイメージについては、「相談できる・頼りになる」(41.3%)、「自分の体を知り、ケアするために必要」(36.0%)と考えながらも、「恥ずかしい」(38.0%)、「なんとなく怖い」(28.7%)と感じる女性もいる。

10代男女とも女性のつらい症状の理解を望むも、話題にしにくい風潮が障壁に

- 男女が共通して考える「理解を妨げるハードル」としては、「オープンな話題にしにくい風潮」(48.3%)、「男性が理解しようとしない」(36.3%)、「適切な情報源が見つけづらい」(35.7%)など。

一般社団法人女性の健康推進協会 代表理事 濱脇文子先生に聞く調査結果のポイント

調査概要

■実施時期:2022年2月9日(水)~2月15日(火) ■調査手法:インターネット調査 ■調査対象:全国の15~19歳の男女300人(男女各150人)

※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しています。合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

生理に関する理解度とその情報源は？

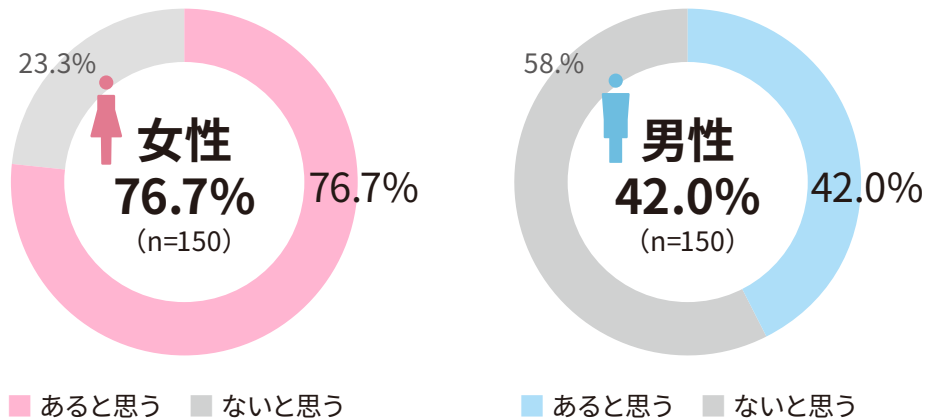
●「生理(月経)に関する知識がある」と回答した10代男性は約4割

15～19歳の男女300人(男女各150人)を対象に、「生理や女性のつらい症状」に関する実態調査を行いました。

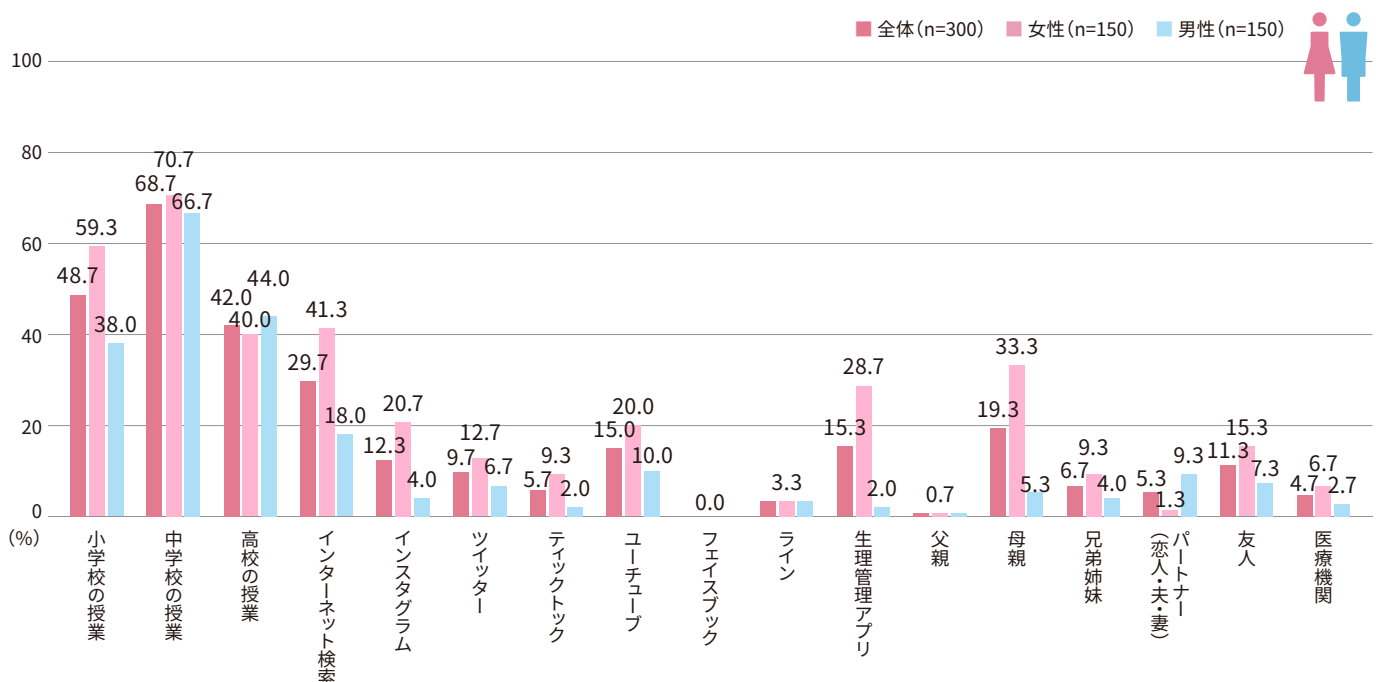
まず、「生理の仕組みや働き」、「生理痛などのつらい症状」に対する知識があると思うかどうか聞くと、「知識がある」と答えたのは女性では76.7%であったのに対し、男性は42.0%と半数を下回る結果となりました[図1-1]。

また、「生理の仕組みや働き」、「生理による症状」に関する情報入手経路として多いものは、女性では中学校・小学校の授業(70.7%、59.3%)、インターネット検索(41.3%)、男性では中学校・高校・小学校の授業(66.7%、44.0%、38.0%)となり、学校教育、特に中学校が大きなウエイトを占めていることが分かりました。男性よりも女性の方が情報入手経路は多く、特に「母親」、「生理管理アプリ」、「インターネット検索」などの項目で男女の回答にギャップが生じています[図1-2]。この点では、前回の成人男女を対象とした調査とは異なり、10代ならではの結果が出ました。

[図1-1] 生理に関する知識



[図1-2] 生理に関する知識の情報入手経路



生理痛などのつらい症状と実情は？

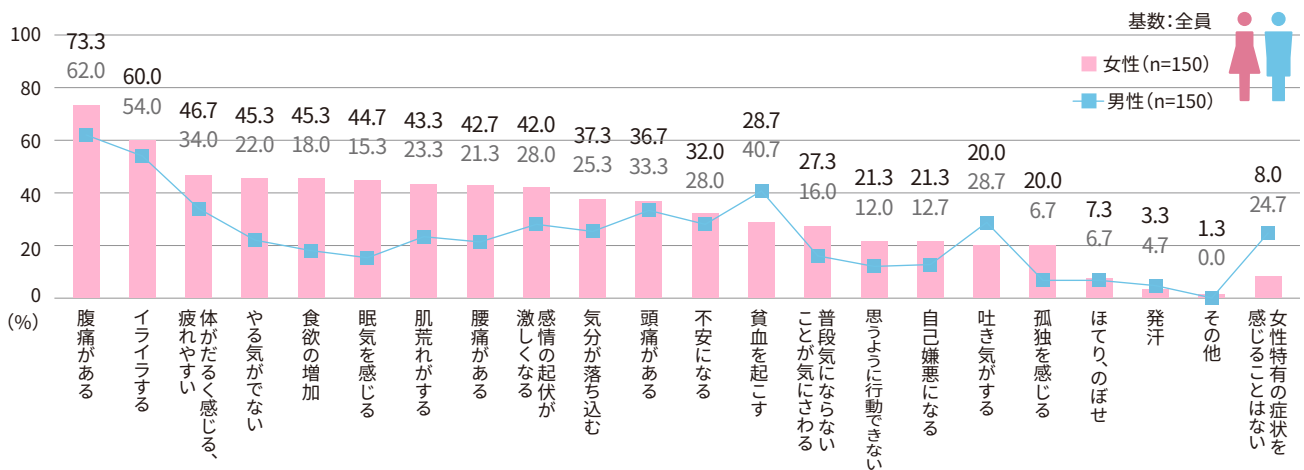
●「腹痛」、「イライラ」、「体がだるい・疲れやすい」など、10代女性の9割以上がつらい症状を感じている

生理痛などのつらい症状を感じる10代女性は92.0%にのびりました。前回の成人男女を対象に実施した調査では、生理痛などのつらい症状を感じる女性は67.3%であり、10代女性の方がつらさを感じていることが分かりました。

10代女性が感じる具体的な症状として、「腹痛」(73.3%)、「イライラ」(60.0%)、「体がだるい・疲れやすい」(46.7%)などが多く挙げられました。一方で、10代男性に対し「周囲の女性につらい症状があるかどうか知っているか」聞いたところ、「腹痛」、「イライラ」などの症状があるとの回答が多かったものの、24.7%は「つらい症状があるかどうか知らない」と回答しました。[図2-1]。

[図2-1] 生理痛などのつらい症状

女性への質問：あなたは、生理痛をはじめとする女性特有のつらい症状について、どのような症状を感じることがありますか(複数回答可)
男性への質問：生理痛をはじめとする女性特有のつらい症状について、あなたの身近な女性にどのような症状があるか知っていますか(複数回答可)

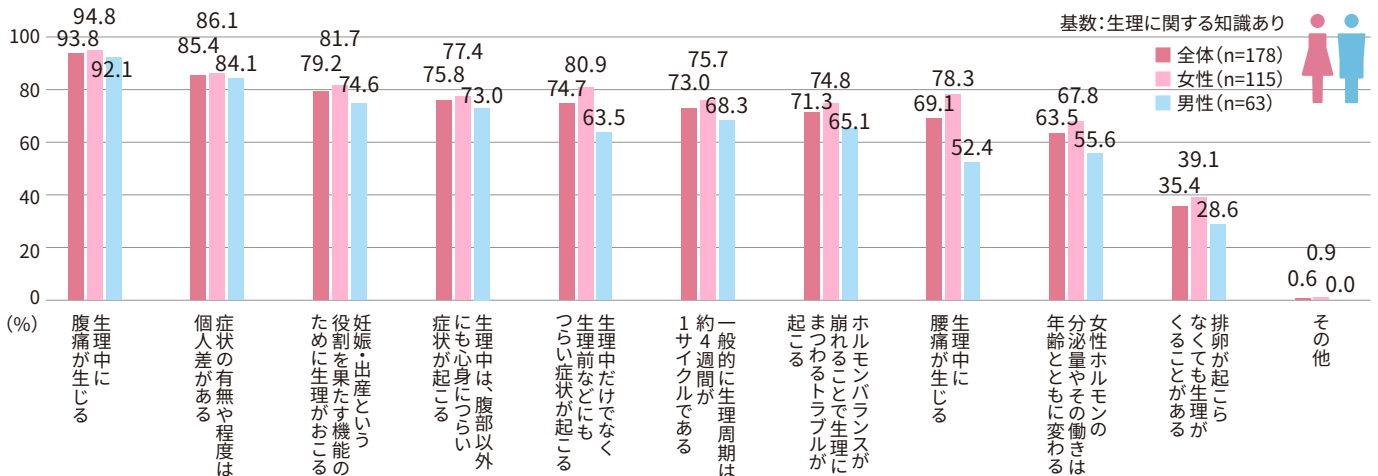


●「生理中の腰痛」、「生理前の症状」に対する男性の認知は低い

「生理に関する知識がある」と回答した男女のうち、「生理中に腹痛が生じる」、「症状の有無・程度には個人差がある」といった知識は、男女ともに認知率が高く、「排卵が起こらなくても生理がくることがある」ということは男女ともに認知率が低い(女性39.1%、男性28.6%)ことが示されました。[図2-2]。

一方で、男女で認知率に差があったのは、「生理中だけでなく生理前などにもつらい症状が起こる」(女性80.9%、男性63.5%)、「生理中に腰痛が生じる」(女性78.3%、男性52.4%)といった項目でした。

[図2-2] 生理痛などのつらい症状



生理痛などのつらい症状への対処方法は？

●生理痛などのつらい症状への対処方法は、「体を温める」、「休養を取る」、「市販薬を飲む」が主流

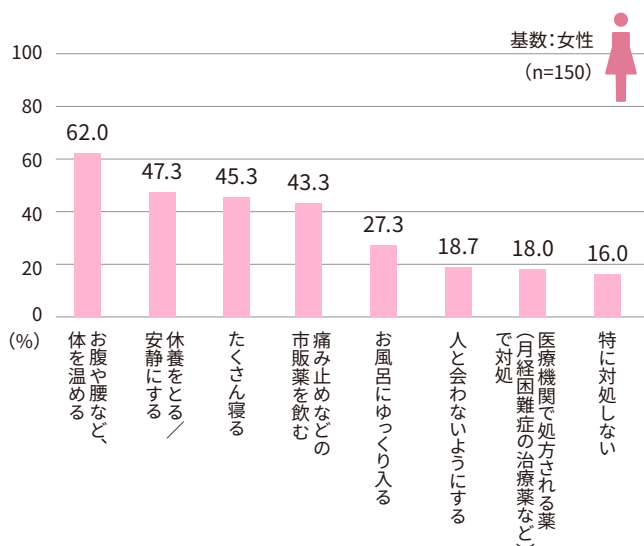
10代女性が取り入れている生理痛などのつらい症状への対処法として、「体を温める」(62.0%)、「休養を取る」(47.3%)、「痛み止めなどの市販薬を飲む」(45.3%)、「たくさん寝る」(43.3%)が上位に挙げられました。一方で、医療機関で処方される薬で対処する18.0%、「特に対処しない」との回答も16.0%ありました[図3-1]。

●10代女性の主な相談相手は母親や友人、医療機関への相談は1割以下

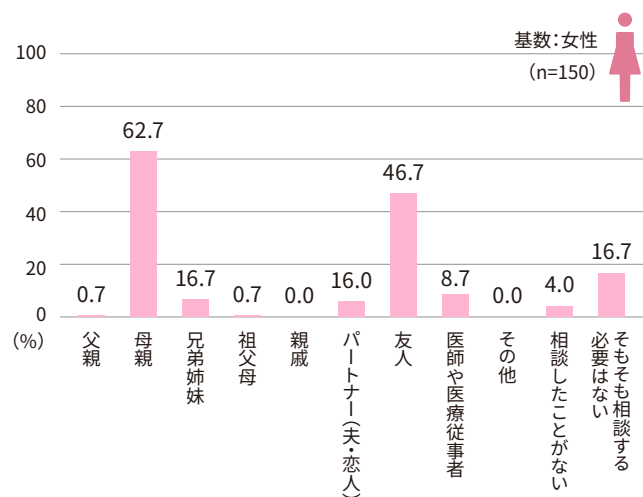
つらい症状の相談相手として、「母親」(62.7%)、「友人」(46.7%)を挙げる回答者が多く、身近な人を相談相手とする傾向が見られました。「医師や医療従事者」へ相談する人は8.7%に留まりました[図3-2]。

また、相談相手に相談した結果、「気が楽になった、安心した」(57.1%)、「対処法が分かった」(30.3%)といったポジティブな回答が上位であった一方、「特に変わらない」(24.4%)という声もありました。

[図3-1] 生理痛などのつらい症状への対処法



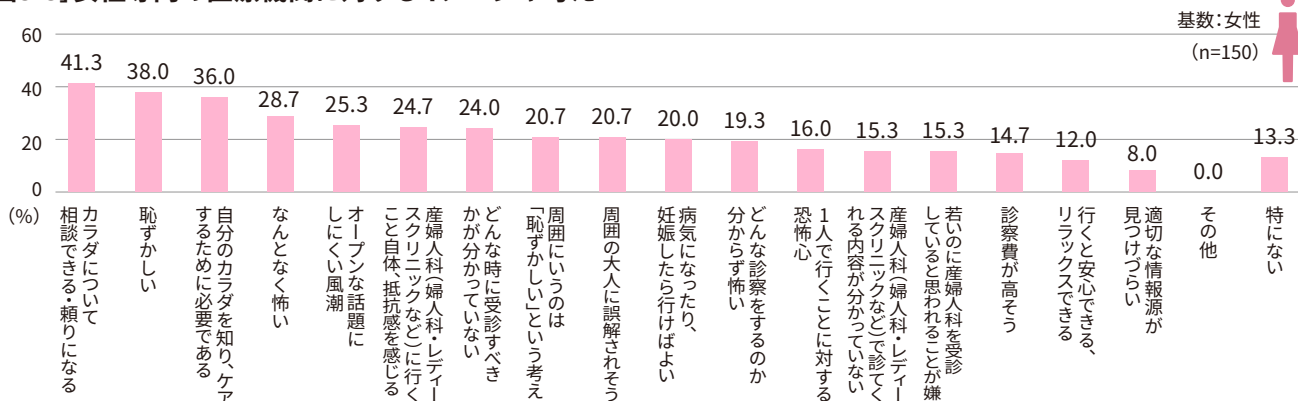
[図3-2] 生理痛などのつらい症状の相談相手



●女性専門の医療機関に対してはポジティブなイメージ、ネガティブなイメージが混在している

10代女性に対し、産婦人科など女性専門の医療機関に対するイメージや考えを聞いたところ、「体について相談できる・頼りになる」(41.3%)、「自分の体を知り、ケアするために必要である」(36.0%)などのポジティブな考えがあると同時に、「恥ずかしい」(38.0%)、「なんとなく怖い」(28.7%)、「オープンな話題にしにくい風潮」(25.3%)などのネガティブなイメージも併せ持っていることが分かりました。[図3-3]。

[図3-3] 女性専門の医療機関に対するイメージや考え



生理痛などのつらい症状への理解とハードル

●10代男女ともに、生理痛などのつらい症状を「理解したい・理解してほしい」と思っている

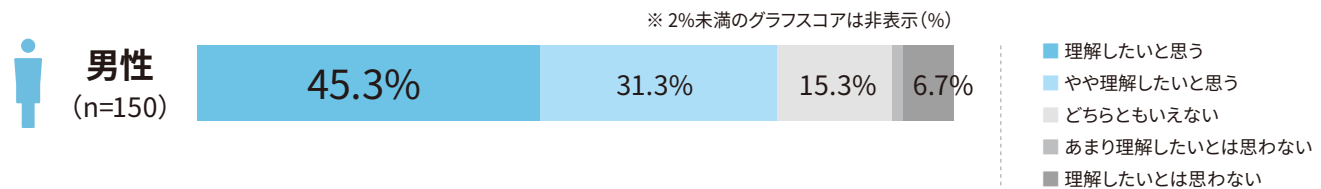
10代女性に、生理痛などのつらい症状を男女で理解してほしいか聞いたところ、「男女ともに理解してほしい」と回答したのは84.7%に上り、「女性に理解してほしい」(4.0%)、「男性に理解してほしい」(3.3%)と合わせると、92.0%が理解を求めていることが分かりました。[図4-1]

また、10代男性に、女性の生理痛などのつらい症状を理解したいか聞いたところ、45.3%が「理解したい」31.3%が「やや理解したい」と回答し、10代男性の76.7%が「理解したい」と考えていることが分かりました。[図4-2]

[図4-1] 生理痛などのつらい症状を理解してほしいか



[図4-2] 生理痛などのつらい症状を理解したいか

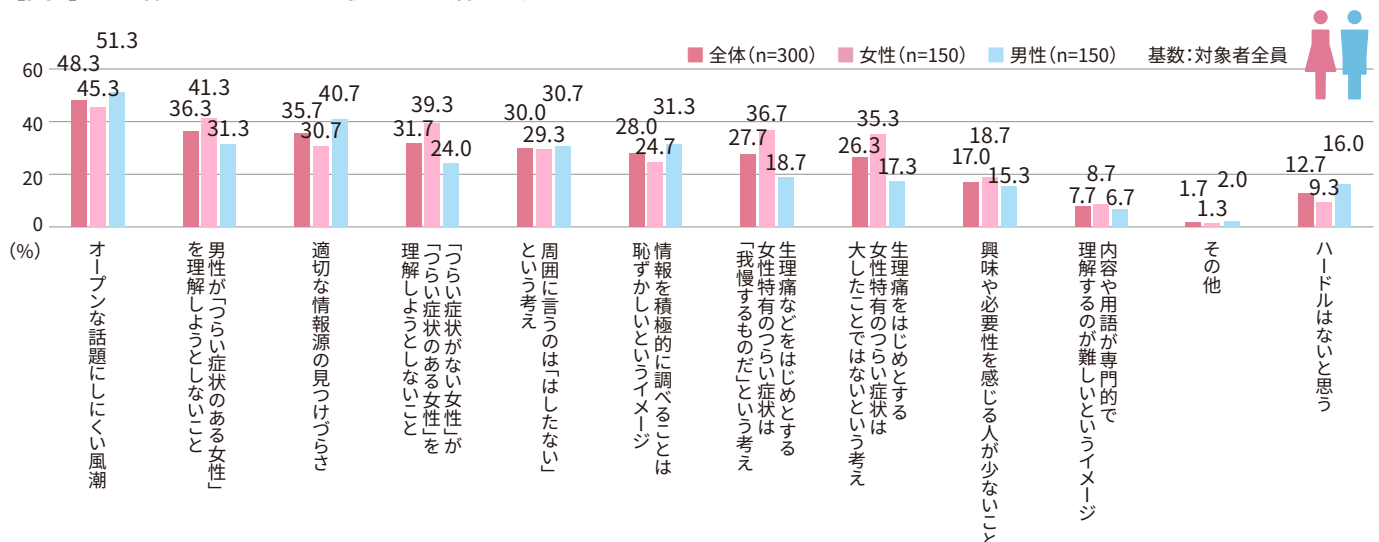


●理解を妨げるハードルのトップは「オープンな話題にしにくい風潮」

●男性は「情報の見つけづらさ」、「調べることへの恥ずかしさ」も感じている

10代男女に「生理痛などのつらい症状についての理解を深め、社会に理解を広める上で、何がハードルになっていると思うか」聞いたところ、男女ともに「オープンな話題にしにくい風潮」(女性45.3%、男性51.3%)という回答が最も多く上がりました。次いで、女性では「男性が辛い症状を理解しようとしにくいこと」(41.3%)、「辛い症状がない女性が、辛い症状のある女性を理解しようとしにくいこと」(39.3%)、「辛い症状は我慢するものだ」という考え」(36.7%)と続くのに対し、男性では「適切な情報源の見つけづらさ」(40.7%)、「男性が辛い症状を理解しようとしにくいこと」(31.3%)、「情報を積極的に調べるのは恥ずかしいイメージ」(31.3%)となり、男女それぞれにとっての“ハードル”が浮き彫りになりました[図5]。

[図5] 生理痛などのつらい症状への理解を広める上でハードルになっていること



助産師 濱脇文子先生からのコメント

「知識に留まらないリテラシー教育の重要性」

今回の結果で、主な情報源として男女ともに中学生での教育が一番多くみられ、性教育に関する学校教育の重要性を感じます。学んだ時期に関して、次に多いのが女性では小学生、男性では高校生と違いがあります。近年、初経年齢が若年化していることを考えると、発達に合わせ小学校の頃から男女ともに自分自身の身体を知ると共に、異性の身体や生理を知るといった教育が必要です。

男性では約6割、女性でも2割強の人が生理の仕組みや働き、つらい症状について知識がないと答えています。現在、インターネット等で様々な媒体を通して知識を得ることは可能ですから、より若者により伝わりやすい方法を検討していくことも必要です。しかし、インターネットによる情報は玉石混合であり、SNS等での個人の情報や感想を鵜呑みにせず、医療機関や公的なサイトなど正しい情報にアクセスするリテラシー教育も大変重要です。

「男女共に相互理解を深める包括的な性教育の必要性」

UNESCOが提唱する「国際セクシャリティ教育ガイダンス^{*}」では、性に対する知識やスキルだけでなく、人間関係や人権、価値観を重視すること、多様性など幅広く学ぶことが重要であると述べています。今回の調査でも、大多数の男性は女性の生理やつらい症状など知りたい、女性は知ってほしいと思っていることが明らかになりました。男女の気持ちの差、相互理解を阻むものとして、環境やジェンダーバイアス価値観などの様々な要因が考えられます。相互理解の一步として、知識を得ることは重要です。しかし、知識のみに留まらず、性に対する態度や価値観、自分の気持ちをどう伝えるか、相手の気持ちをどう聴くかなどのスキルが必要です。コミュニケーションを含むライフスキルとしての性教育、年齢や発達に合わせた包括的な教育プログラムの設計と実践が必要です。

※改訂版国際セクシャリティ教育ガイダンス 科学的根拠に基づいたアプローチ ユネスコ編 明石書店 2020年

「相談場所として医療へのアクセスも」

近年、フェムテック^{*}の概念の元、より快適に自分の生理と向き合うアプリやグッズ等も多数出てきており、不快な症状なども「しかたない」とあきらめるのではなく、より良い選択肢があることも知っていただきたいです。その多様性に対し、大人も情報や知識をアップデートしていくことが大切です。

また、欧米では多くの女性が、初経を迎えると定期的に医療機関を受診します。それは、自分の身体について気軽に相談できる場所であり、治療のみならず自身の健康を守るパートナーとして活用されているためです。北欧では、ユースクリニック(学生など若い世代が無料またはワンコインで気軽に心身に関する相談ができる機関)と言われる場所があります。このように、日本でも医療を気軽に女性の健康に活用してもらえると良いですね。

※フェムテック:女性が抱える健康の課題をテクノロジーで解決できる商品(製品)やサービスのこと(フェムテック=「Female」と「Technology」の造語)



濱脇文子 (はまわきふみこ)

助産師 保健師 看護師
一般社団法人 女性の健康推進協会 (ジョセケン) 代表理事
大阪大学 大学院医学系研究科 招聘准教授
星薬科大学 非常勤講師

母親の産む力、子どもの生まれる力、命の温かさに感銘を受け助産師となる。総合病院・クリニック・助産院など様々な場所で、妊娠・出産のみならず、女性の健康相談まで幅広く従事し、数千人の母子と家族のケアを行う。

民間企業や自治体と共同でマタニティソリューションの事業開発に携わり、臨床のみならず大学等で専門職の教育にも従事。中学・高校など教育機関にて、性教育の授業も行う。母子保健の研究活動では、国内にとどまらず海外でのフィールドワークを行ったり、講演や各種メディアへの執筆も多数。

2020年に「健やかにしなやかに自分を愛おしむ女性が増え笑顔あふれる社会の創造」をビジョンに掲げ、一般社団法人女性の健康推進協会の初代表理事に就任。

女性のための健康ラボMint+

「生理(月経)や女性のつらい症状に関する10代男女の実態調査」結果について

今回の調査は、2020年に実施した成人男女を対象とした「生理をはじめとする女性ホルモンによる女性特有のつらい症状に関する男女の意識調査※」に続き、同様の調査を10代男女を対象に、生理や女性のつらい症状に関する知識や意識、それに伴う行動などについて明らかにするために実施しました。

本調査でも、前回調査同様、生理(月経)に関する理解度において、男女間で大きなギャップがあり、男女共につらい症状に対する理解を望んでいることも分かりました。また、生理痛などのつらい症状を感じる女性は前回調査の20代~50代女性は67.3%であったのに対し、10代女性は92%と高いことが明らかとなり、10代女性は、その相談相手として、母親や友人など、身近な人に相談する傾向があることが分かりました。

※<https://www.aska-pharma.co.jp/mint/column/column04/>

女性のための健康ラボMint+について

2020年に設立した「女性のための健康ラボMint+」は、「知ることは、自分を守ること。」をキーメッセージに据え、一般女性に向けて女性の体と健康についての正しい情報を知っていただくためのウェブサイト「女性のための健康ラボMint+」(<https://www.aska-pharma.co.jp/mint/>)を公開しています。ウェブサイトでは、女性のカラダや女性ホルモンの基礎知識、女性ホルモンの変化から引き起こされるつらい症状など、一般の方にもわかりやすく、女性の皆さまが必要とする情報を発信しています。

また、2021年より、「10代のためのMint+」としてウェブサイト「Mint+ teens(ミントティーンズ)」を公開し、これまでの20代以上の女性をターゲットとした活動に加え、女性ホルモンの影響を受け始める、高校生を中心とした10代の女性に対しても、女性ホルモンが引き起こすさまざまな体調の変化などをより一層知っていただくための活動も開始しています。

あすか製薬株式会社

あすか製薬は、女性の健康と共に歩むスペシャリティファーマ※です

私たちあすか製薬は、1920(大正9)年の創立以来、ホルモン製剤のパイオニアとして医薬品の創製・提供を続けています。中でも、「女性の健康をサポートする会社」として産婦人科領域に注力し、さらなる社会の発展のために、女性の健康とライフステージに応じた実り豊かな生活をサポートしていくことを目指しています。

当社では、産婦人科領域のスペシャリティファーマとして、女性の健やかな明日のために、より一層の貢献をしていきたいと考えております。その実現に向け、当社が果たすべき役割として、SDGs(持続可能な開発目標の17目標)の中から、重点目標として6目標を掲げ取り組んでまいります。私たちは、これまでの100年の想いを大切に、この先も変わらず女性の健康に寄り添い、新たな挑戦を続けてまいります。

あすか製薬について < <https://www.aska-pharma.co.jp/> >

あすか製薬ホールディングスのSDGsについて < <https://www.aska-pharma-hd.co.jp/csr/sustainability/sdgs.html> >



※スペシャリティファーマとは、得意分野において国際的にも一定の評価を得る研究開発力を有する新薬開発企業のこと

資料に関するお問い合わせ先
あすか製薬株式会社 経営企画部 TEL:03-5484-8366