

FEMCATION 白書

男性 1,000 人に聞いた

生理周期に伴う女性のカラダとココロの
変化への認知理解調査 編

2021

この白書のコンセプト

日本社会では長年、公の場などで生理について語ることはなんとなく憚られるものとされてきました。

しかし近年女性の生き方が多様化する中で、女性特有の健康課題とその解決に注目が集まり、フェムテック

(※1)市場が興隆しはじめ、生理や妊娠・不妊などがメディアで多く取り上げられたり、企業や団体において

研修テーマとして取り扱われたりして、女性たちの声が大きく取り上げられるようになりました。

これによって女性が当事者として自身のカラダの仕組みやその変化を知る機会は以前より増えてきていると

感じています。一方で、男性は女性のカラダやココロに起こる現象を実際に体験することはできません。

また日本国内においては、男性が正しい知識を得る機会も少なく、十分には理解が進んでいないのが現実

です。

女性の社会進出が進む昨今、より多くの人が生きやすく活躍しやすい社会を構築するためには、生理を

はじめとする女性特有の健康課題による社会生活への影響を、女性が個人で解決すべきものではなく、

男女関係なく社会全体で考えるべき問題と捉えることが必要です。そして、そのためにはまず、女性のカラダ

の仕組みや生理に関する正しい知識を男女ともに身につけることが大切ではないかと考えています。

これまでルナルナは女性に寄り添うサービスとして、多くの女性の声を集め紹介してきましたが、今回は、

男性側の理解の実態と障壁になっている事柄を探るため、生理やホルモンバランスの変化に対する認知・

理解について男性向けにアンケートを実施し(※2)、その調査結果とそれに関連する情報をまとめた

「FEMCATION白書」を作成しました。

本白書が、男女問わずより多くの人々が女性特有の健康課題を知り、その解決に向けてアクションを起こす

きっかけとなることを願っています。

※1：フェムテック(FemTech)とは、Female(女性)とTechnology(テクノロジー)をかけあわせた造語。女性特有の健康課題をテクノロジーで解決できる商品(製品)やサービスのことを指す。

※2：企画目的として生物学的性差について確認が必要なため性別をお聞きしております。

FEMCATION

Fem + Education

FEMCATION®とは

FEMCATION(フェムケーション)とは、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた

造語です。

20年以上にわたり多くの女性に寄り添ってきたルナルナが、複雑かつ多様な女性のカラダとココロに

ついて、年齢や性別を問わず正しく学ぶ機会を創出し、社会全体で寄り添いあえる環境づくりを目指す

プロジェクトです。

もくじ

01	調査結果総括およびサマリ	4
02	「生理」を自分ごと化するのが難しい男性の生理知識の実態	7
03	「生理」について日常での会話の実態	12
04	「生理」だけじゃない 女性が悩む不調「PMS」への認知理解の実態	16
05	女性の健康課題を取り巻く世の中の動きへの認知理解の実態	24
06	課題解決に向けての意識や思うことについて	28
07	オピニオン・リーダーに聞く&監修医師からのメッセージ	34

01 調査結果総括およびサマリ

調査結果総括およびサマリ

女性特有の健康課題の一つとなっている「生理（月経）」や「PMS」について、年代もしくは女性が身近にいる環境かにより、考えや意識の面で傾向が異なりました。このことから社会全体で寄り添い合える環境を目指すには、女性だけでなく男性にも正しい情報を得やすいような環境を整えるなどのほたらきかけをし、理解のばらつきをなくしていく必要があります。

なお、多くの男性が「女性特有の健康課題」については、社会課題として積極的に解決すべきものだと思っており、そのための学習意欲も高い傾向にあるという結果も得られました。

7～11P

**自信を持って生理を説明できる男性は少数に
学ぶ機会がなかったと答えた男性は半数以上
学んだ機会の有無によって、女性へのサポートに対する積極的な姿勢に違いも**

- ＊生理について、「自信を持って説明できる」と回答した人はわずか8.7%、「なんとなく説明できる」を合わせても4割強程度
- ＊妻や恋人など女性のパートナーが身近にいる人ほど「説明できる」と答える割合が高くなる傾向がみられた
- ＊生理について学ぶ機会がなかったと回答した男性は、「あまり学ぶ機会がなかった」41.2%、「まったく学ぶ機会がなかった」11.3%で、合わせて半数以上
- ＊生理について助けを求められたら「特に自分にはできることはないと思う」との回答の割合が、生理について学ぶ機会がなかったと回答した男性ほど高くなった

12～15P

**男性が職場など公の場で「生理」について話すのは、「セクハラにならないか不安」
女性は質問されたら、自身の経験をまじえて答えるといった声が多数**

- ＊「家庭内で生理について会話をしたことがある」と回答した人は36.7%、「職場で生理について会話をしたことがある」と回答した人は、19.7%程度
- ＊話したことがない理由は家庭内・職場内ともに、「話す機会がなかった」が最も多い結果に
- ＊話すことで困ったことは、家庭内「特にない」47.4%、職場内は「セクハラにならないか不安」36.3%
- ＊女性は男性からの生理についての質問には「自分の実体験をまじえて答える」73.7%、「答えたくない/自分にできることはないと思う」9.4%

16～23P

**9割以上の女性が悩む「PMS」への男性の理解度は低く
学ぶ機会があった人は、サポートの姿勢がより積極的に**

- ＊女性の9割以上が何かしらの症状に悩んでいるPMSについて、男性のPMSへの理解度は、「あまり理解していない」「まったくわからない」を合わせると7割以上

- ＊PMSを理解していると答えた男性でも、「あまり/まったく学ぶ機会がなかった」を合わせると半数以上が学ぶ機会がないと回答
- ＊学ぶ方法は「妻や恋人、パートナー」36.8%が最も多く、「生理」に比べ職場の研修などで学んだ男性が多い傾向に

24～27P

**フェムテック・フェムケアの認知度は男性で2割程度
女性の健康課題は解決すべきだと考える男性が約8割！若い年代ほど意識が高く**

- ＊企業が取り組む制度やサービスに対する男性の認知度は、「生理休暇」44.9%、「知らない・わからない」44.4%
- ＊女性の健康課題を解決するための製品やサービスを表すフェムテック・フェムケアは、男性の8割が「知らない」という結果に
- ＊女性特有の健康課題は解決すべき課題だと「非常に思う」「やや思う」を合わせると77.1%
- ＊15歳から24歳の若い世代や、職場において女性の健康課題に関連した福利厚生が充実している男性で、解決意欲が高め
- ＊解決すべきと考えている女性の健康課題は、「妊娠・出産関連（不妊）」81.8%、「生理関連」73.2%

28～33P

**男性も、女性特有のカラダの仕組みについて、学ぶことは大切とポジティブ！
互いに知識を深めることでパートナーや夫婦の関係がより良いものに**

- ＊女性特有のカラダの仕組みについて、男女関係なく学ぶことが必要かについては、「非常に必要だと思う」43.3%、「やや必要だと思う」39.7%で、8割近くが必要だと回答
- ＊学ぶことで良くなると思うことは「パートナーとの関係」70.9%、「夫婦の関係」63.6%、「働き方」と「職場環境」が同数で41.7%
- ＊女性の健康に関して学ぶことについて、「とても学びたい」21.2%、「やや学びたい」54.9%と半数以上が学ぶことをポジティブに捉えている

調査概要
調査主体：株式会社エムティーアイ
調査期間：2021年10月18日（月）～2021年10月19日（火）
調査手法：インターネット
調査対象：全国 15～49歳の男性 計1,000人
実査委託先：楽天インサイト

02 「生理」を自分ごと化するのが難しい 男性の生理知識の実態

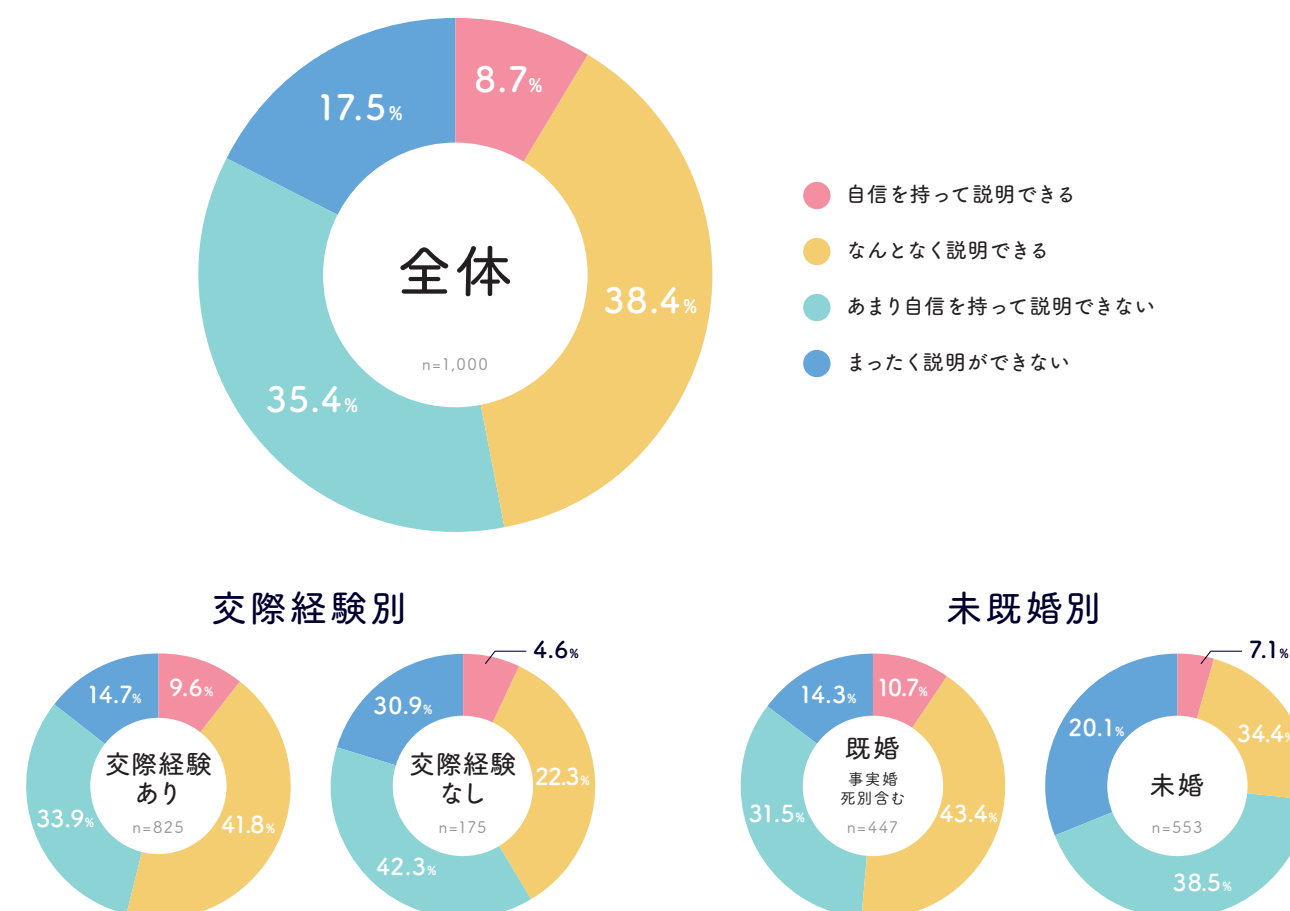
「生理」を自分ごと化するのが難しい 男性の生理知識の実態

日本では、生理について学んだ体験といえば、小中学校での保健体育の授業で聞いた程度という人がほとんどかもしれません。大人になると、改めて女性のカラダについて知る機会はほとんどないのではないのでしょうか。しかし昨今、社会における女性特有の健康課題が語られることも多くなりました。その課題を解決するためには、男女関係なくまずは女性のカラダの仕組みや生理への正しい知識と理解が不可欠と考えています。

しかし、女性とは違って生理を自分ごと化するのが難しい男性は、どのように情報を得て、理解深めているのでしょうか。

今回、ルナルナでは男性たちの生理に対する理解をアンケート調査で探った結果、生理とは何かを説明できると答えた男性の割合は半数弱程度となり、妻や恋人などパートナーとなる女性が身近にいるかどうかで学ぶ機会などに差があることがわかりました。

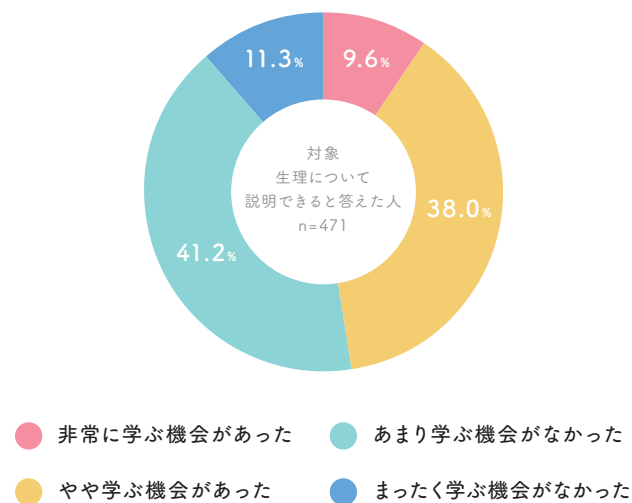
Q 「生理」とはどういうものか説明できますか？



生理について、「自信を持って説明できる」と回答した人はわずか8.7%で、「なんとなく説明できる」と回答した人を含めても47.1%にとどまりました。男性の半数以上が生理について説明できないと感じているようです。また、「説明できる」と答えた人の割合は、妻や恋人などパートナーとなる女性が身近にいる男性ほど、高くなることがわかります。これは日常の中で、生理の情報に触れる機会が多くなるからではないのでしょうか。

Q 「自信を持って説明できる」「なんとなく説明できる」とお答えの方にお伺いします。

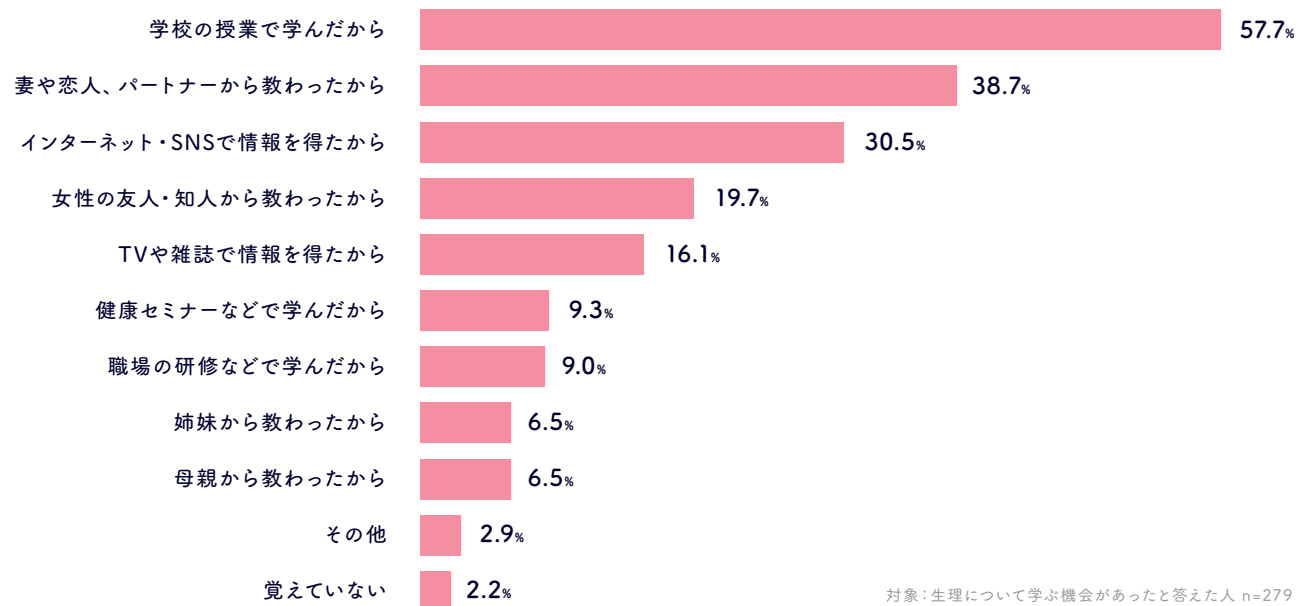
あなたは「生理」について、今まで正しく学ぶ機会がありましたか？



生理について説明できると答えた人であっても、学ぶ機会の有無については、「あまり学ぶ機会がなかった」が最も多い回答となり41.2%でした。「まったく学ぶ機会がなかった」を合わせると、半数以上の人々が学ぶ機会がないと回答しています。生理に関する知識があると答えている人に絞ってもこのような結果となることから、生理についての正しい情報を得る機会が少ないと感じている男性が多数を占めていることがうかがえます。

Q 「非常に学ぶ機会があった」「やや学ぶ機会があった」とお答えの方にお伺いします。

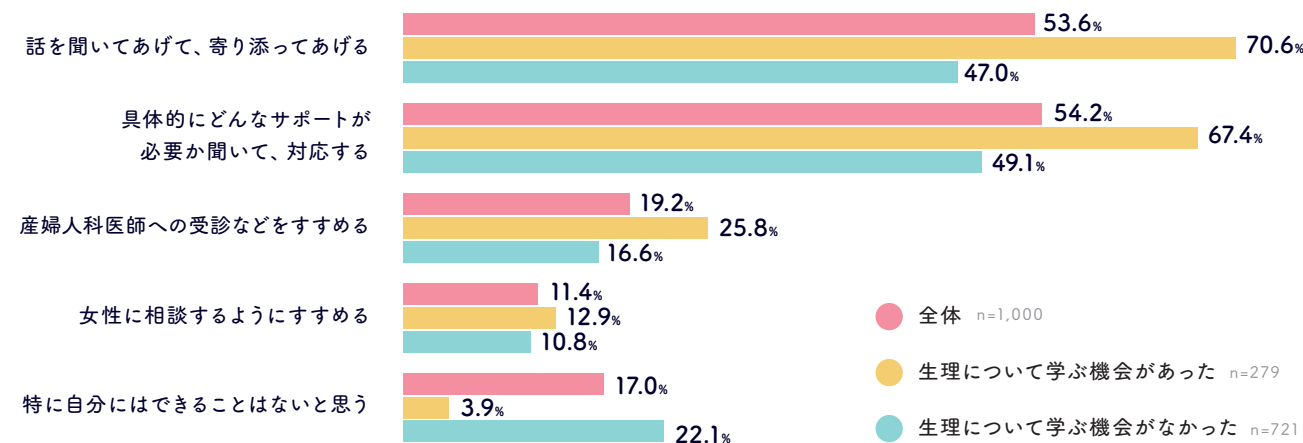
あなたが「生理」について正しく学ぶ機会があったと思う理由について教えてください。



生理について正しく学ぶ機会として、回答が最も多かったのは「学校の授業」で57.7%、続いて「妻や恋人、パートナーからの情報」が38.7%となりました。やはり、身近な女性から情報を得ている男性が多いことがわかります。3番目に回答が多かったのは「インターネット・SNSからの情報」で30.5%となっています。インターネットには生理に関する情報があふれていますが、その中には適切なものもあればそうとは言い難いものもあります。多くの情報の中から信頼できるものを見極める力をつけるためにサポートしていくことも、大切なはたらきかけとなりそうです。

Q

あなたは、女性から「生理」に関連することで、理解や助けを求められた際に、こういった対応がとれると思いますか。あてはまるものを全てお答えください。



「話を聞いて寄り添ってあげる」(53.6%)「具体的に必要なサポートを聞いて対応する」(54.2%)が全体においてほぼ同数で最も多い回答となりました。男性が自分にできることを考えて、女性をサポートしようとしていることがわかります。続いて「産婦人科医師への受診などをすすめる」が19.2%となりました。また、生理について学ぶ機会があった男性では、自身でサポートする場合と専門家に診てもらう場合のいずれでも、女性の生理に関連する悩みにより積極的に関わろうとしているようです。一方で「特に自分にはできることはないと思う」と回答する割合は、学ぶ機会がなかった男性が、学ぶ機会があった男性に比べて18.2ポイント高く、生理について学ぶ機会の有無が生理に関する女性へサポートへの積極的な姿勢に関係していることがわかります。

Note



基本の知識を確認！生理が起こる仕組みとは？

女性のカラダは、約1カ月に1度、妊娠の準備をしています。

最初に、卵巣から卵子が飛び出す「排卵」が起きると子宮内では、受精卵を受け止めるために子宮内膜が厚くなります。卵子が卵管で精子と出会って、受精卵が無事に着床すると妊娠が成立しますが、妊娠しなかった場合は、子宮内膜がはがれ落ち、体外へ排出されます。これが「生理」なのです。



生理周期に関する知見が60年ぶりにアップデート！

2020年に発表された「ルナルナ」を使ったビッグデータ解析の結果により、60年ぶりに生理周期と基礎体温に関する医学的知見がアップデートされました。

研究の結果、平均生理周期は23歳で最も長く、45歳までに徐々に短くなり、その後また長くなる傾向が見られました。さらに、低温期の平均体温は年齢によらず一定である一方、高温期の平均体温は年齢によって変化し、30代で最も高くなることが判明しました。

新しい知見は、女性が妊娠や出産を考える際に、自分のカラダの状態をより正確に把握するために役立つと期待されています。

国立大学法人東京医科歯科大学

国立研究開発法人国立成育医療研究センター

株式会社エムティーアイ

国立研究開発法人日本医療研究開発機構

Age-dependent and seasonal changes in menstrual cycle length and body temperature based on big data(Obstetrics & Gynecology 2020年9月11日)

Age-Dependent and Seasonal Changes in Menstrual Cycle Length and Body Temperature Based on Big Data(Obstetrics & Gynecology 2020年10月)

女性の健康の包括的支援実用化研究事業—Wise

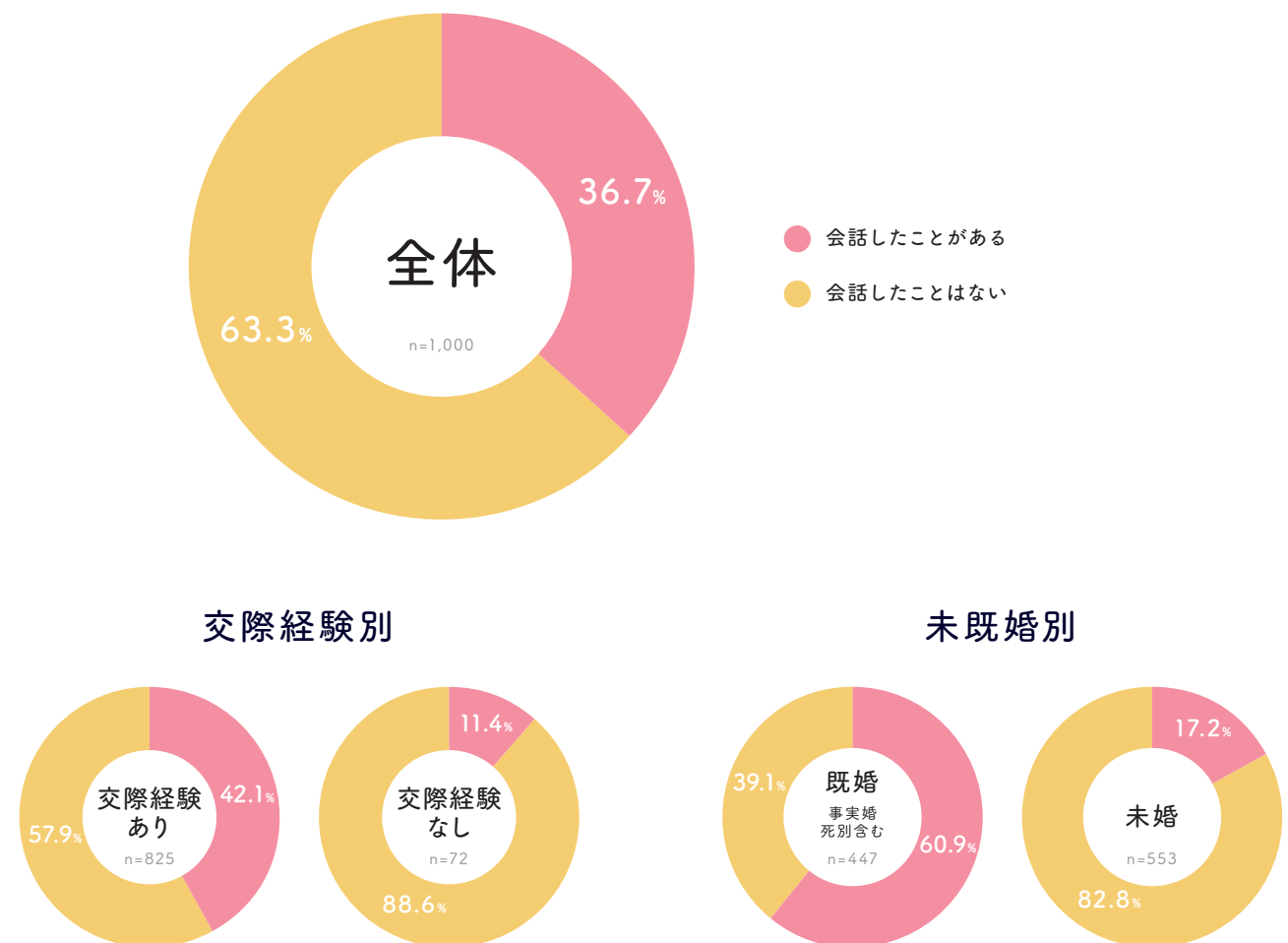
03 「生理」について日常での会話の実態

「生理」について日常での会話の実態

現代社会において「生理」は女性だけの課題ではなく、社会全体の課題といえます。経済産業省によると、女性の生理に伴う体調不良による1年間の社会経済的負担は、6,828億円にものぼります(※)。プライバシーへの配慮は必要ですが、社会生活を送る上で生理によって支障や悩みが生じている場合、ときには女性自身が声をあげて助けを求めることや、周囲の人が手を差し伸べることも必要でしょう。ただ、生理について周囲とどのように話したらいいか迷っている人は多いかもしれません。そこで男性たちの生理に関する会話経験について聞いてみました。その結果、職場などの公共の場では、生理について話すハードルが高い現状が浮き彫りになりました。

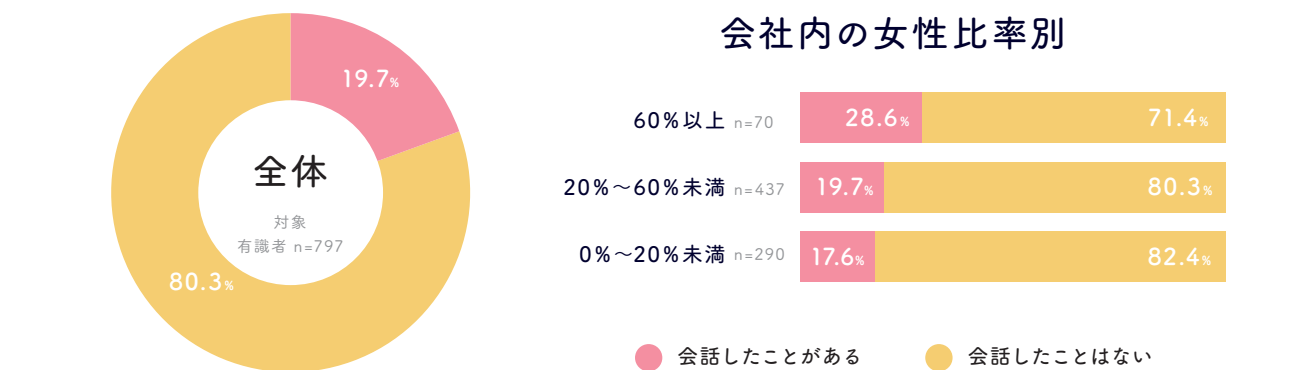
※Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. Med Econ 2013; 16(11):1255-1266より

Q あなたは、家庭内で家族と「生理」についての会話をしたことがありますか。



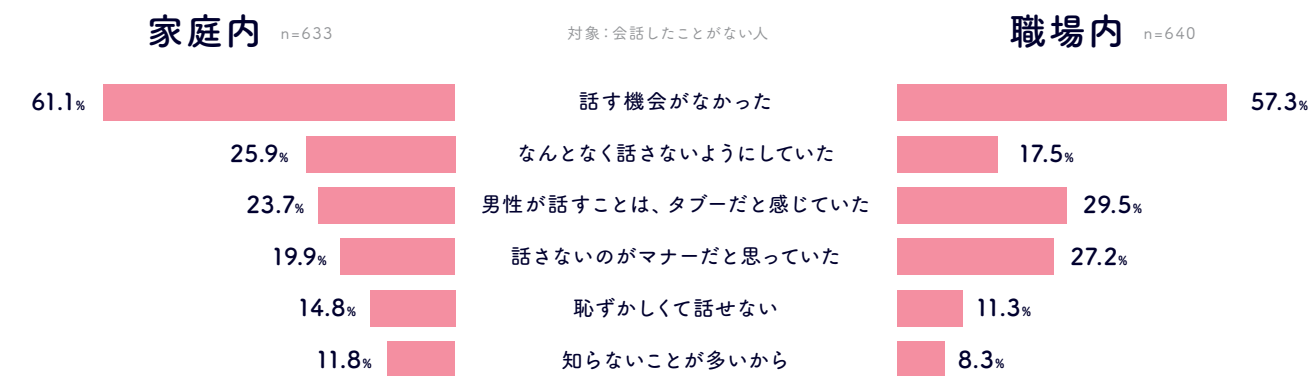
家庭内で生理について会話をしたことがある男性は全体の36.7%となりました。家庭内であっても、生理についての会話はなかなかしにくい場合もあるようです。女性との関わり方でより細かく分析してみると、パートナーがいるもしくはいた男性で6割弱、妻がいる人でも4割近くが家庭内で生理について会話したことがないという結果でした。

Q あなたは、職場で誰かと「生理」についての会話をしたことはありますか。



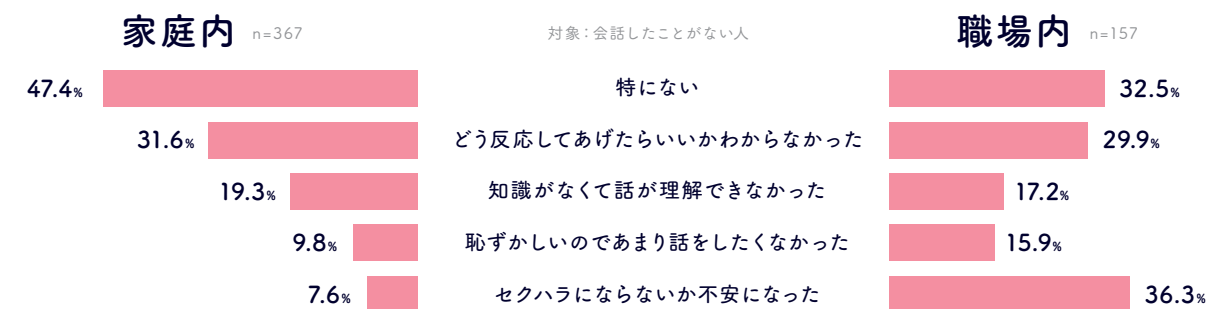
職場で生理について会話をしたことがある男性は全体の19.7%で、家庭内での会話よりもずいぶん少ない結果となり、職場では生理について話づらいことが伺えます。また、会社全体の男女比率別で見ると、女性が60%以上を占める会社に勤めている場合では会話をしたことがある男性の割合が高くなっていることから、職場における女性比率も多少なりとも影響しているようです。プライバシー配慮もあり、職場のようなオフィシャルな場ではなかなか話題にしづらい面もありますが、女性が多い環境になると話題にのぼることも比較的多くなるようです。

「会話したことはない」とお答えになった人にお伺いします。
Q あなたが「生理」について会話したことがない理由はなぜですか。(いくつでも)



生理について会話をしない理由ですが、家庭内・職場内どちらも、「話す機会がなかった」が最も多い結果となりました。職場での女性の比率が高いと会話をした経験がある男性の割合が増えるように、男性が生理について話すためには、女性が話題に挙げているなど何らかしらきっかけが必要となるのではないのでしょうか。次いで「なんとなく話さないようにしていた」「話さないのがマナーだと思っていた」「タブーだと思っていた」といった理由が挙がりました。家庭内や公的な場で話すべき話題ではない、といった生理について男性が口にするのは憚られるという意識を、多くの男性が抱えているのかもしれません。

Q あなたが「生理」について会話した結果、困ったことはありましたか。
(いくつでも)



男性が生理について会話をするとき、何が障壁になるのでしょうか。家庭内での会話では、最も多い回答は「特にない」で半数近くの男性が回答しています。これとは対照的に、職場内での会話では「セクハラにならないか不安」と回答する男性が家庭内よりも28.7ポイントも多く、また「恥ずかしい」と回答する人も6.1ポイントも多くいるようです。社会的な視線を意識してしまう職場内では、男性が生理の話題に加わることはデリケートな事象として、対応に苦慮している様子が見えられます。

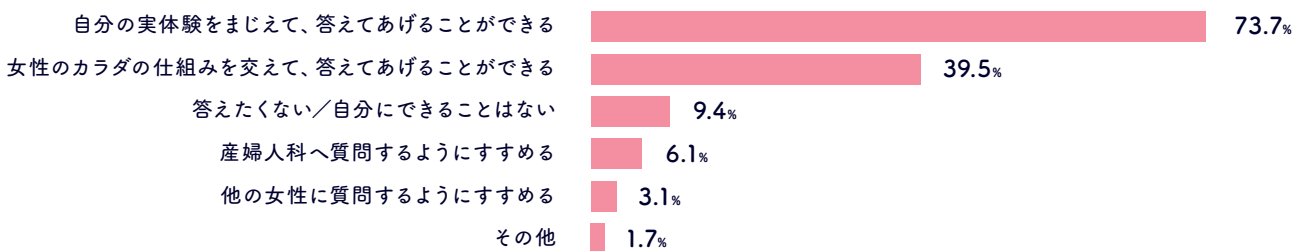
Note

女性は「生理」について話したいと思っている？

本調査ではルナルナを利用している女性に対してもアンケートを実施し、「あなたは生理に関して男性から質問や問いかけがあった際に、どういった対応がとれると思いますか」と質問してみました。その結果を見ると、最も多かった回答は「自分の実体験をまじえて答えてあげることができる」で、7割以上の女性に選択されていました。次に多かったのが「女性のカラダの仕組みをまじえて答えてあげることができる」で、約4割の女性が回答しています。一方、「答えたくない/自分にできることはないと思う」、「産婦人科医師へ質問するようにすすめる」、「ほかの女性に質問するようにすすめる」と答えた人の割合は、いずれも1割以下でした。生理について周囲の男性と話すことに抵抗を持っていない女性も多くいるようです。

＜ルナルナユーザーに聞いた＞

Q あなたは、「生理」に関連することで、男性から質問や問いかけがあった際に、どういった対応がとれると思いますか。あてはまるものを全てお答えください。



調査方法：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にてアンケート調査／2021年10月20日(水)～10月25日(月)／n=2,466

「生理」だけじゃない 04 女性が悩む不調「PMS」への 認知理解の実態

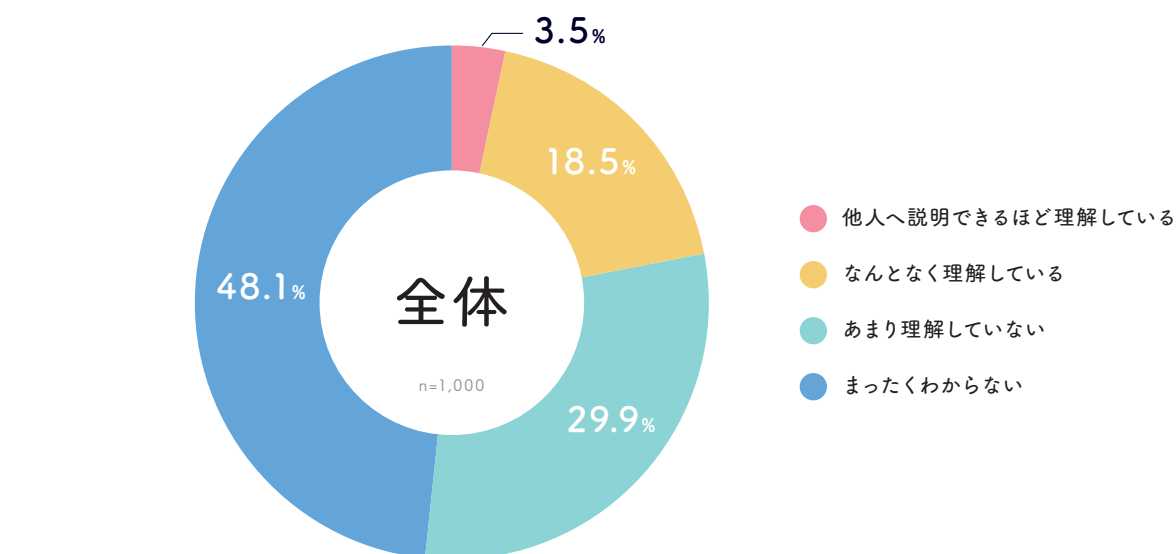
「生理」だけじゃない 女性が悩む不調「PMS」への認知理解の実態

月に一度やってくる生理はもちろん、それ以外にも、女性は生理周期というサイクルの中でさまざまな変化を感じています。

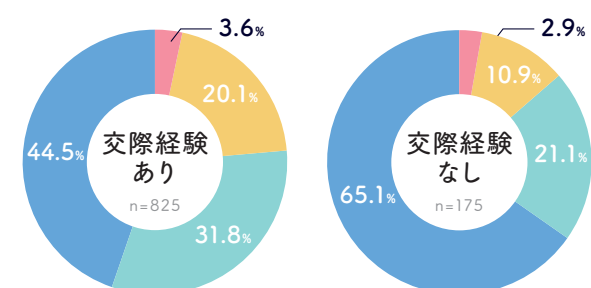
特に生理前に起こるイライラ、眠気、集中力の低下といった「PMS(月経前症候群)」に悩まされている人は多く、人によっては生理中の症状よりつらいことも。生理期間とPMSがある期間をのぞけば、1カ月のうち1週間程度しか本来のパフォーマンスを発揮できていないという女性も少なくないでしょう。

こうしたPMSへの男性の理解を調査したところ、理解している男性は全体の2割程度、そのなかで学ぶ機会があったと答えた男性は半数程度でした。

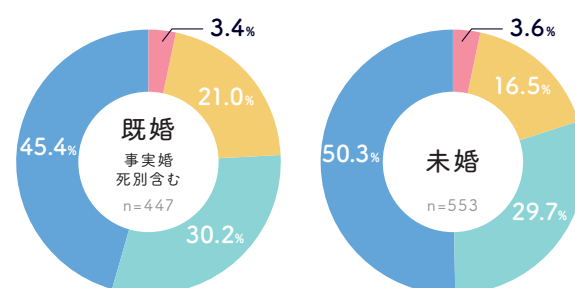
Q あなたは、「PMS(月経前症候群)」に対してどの程度理解していますか。



交際経験別



未婚別

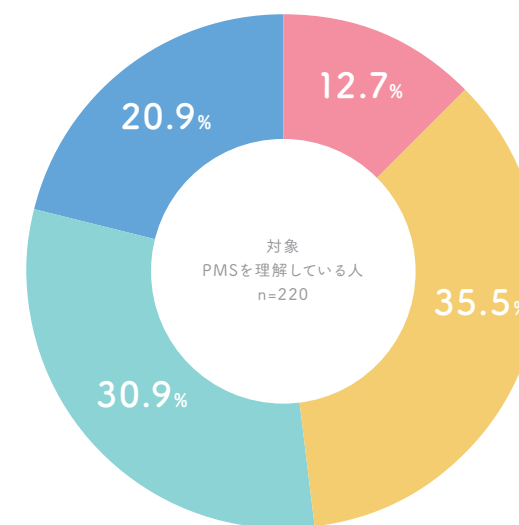


生理と比べて、PMSについての理解はより少なくなっています。

「あまり理解していない」「まったくわからない」を合わせると、8割近くの男性にとって、PMSはよくわからないもの、ということになりそうです。パートナーがいるもしくはいた男性ではPMSを知っている割合が増えますが、生理と比べるとその割合は少なくなります。

「他人へ説明できるほど理解している」「なんとなく理解している」とお答えの方にお伺いします。

Q あなたは「PMS(月経前症候群)」について、今まで正しく学ぶ機会がありましたか。



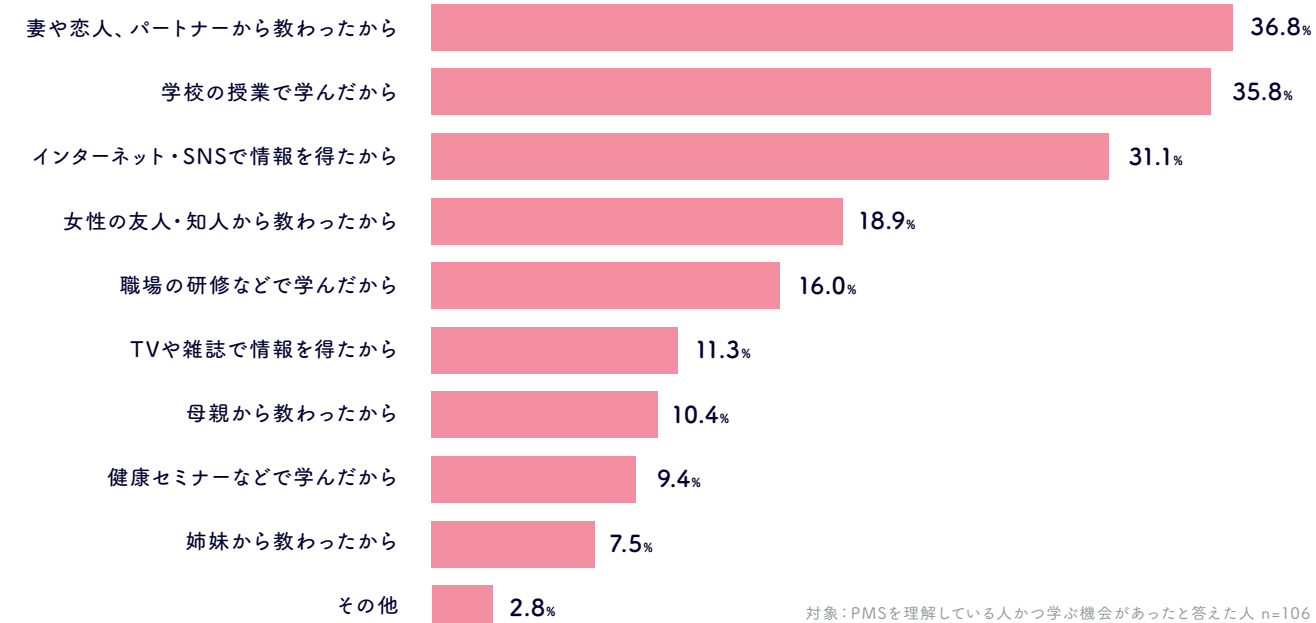
PMSについて理解していると答えた男性でも、半数以上は、「あまり/まったく学ぶ機会がなかった」と回答し、生理に対して同様の質問をしたときとほとんど同じ結果となりました。

もともとPMSについて理解している男性は生理について理解している人よりも少ない上に、学ぶ機会があった方はその半数ということですから、男性全体としてPMSはまだまだ知られていないものであるようです。

非常に学ぶ機会があった
やや学ぶ機会があった
あまり学ぶ機会がなかった
まったく学ぶ機会がなかった

「非常に学ぶ機会があった」「やや学ぶ機会があった」とお答えの方にお伺いします。

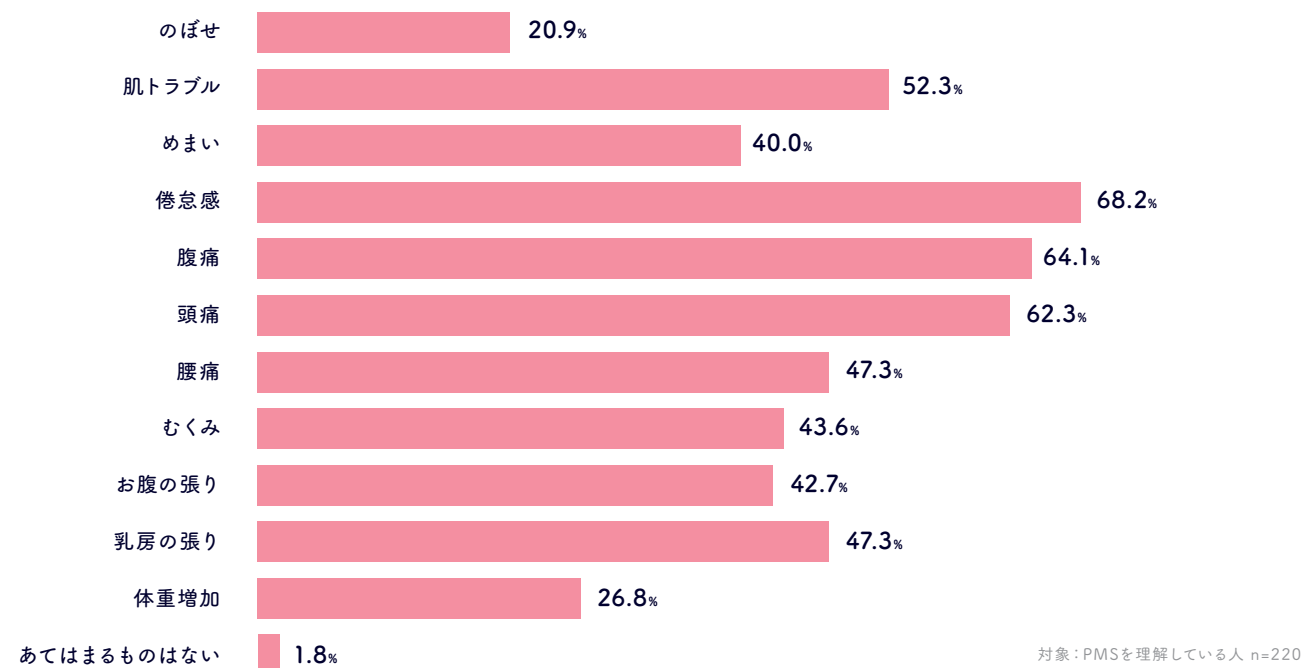
Q あなたが、「PMS(月経前症候群)」について正しく学ぶ機会があったと思う理由について教えてください。(いくつでも)



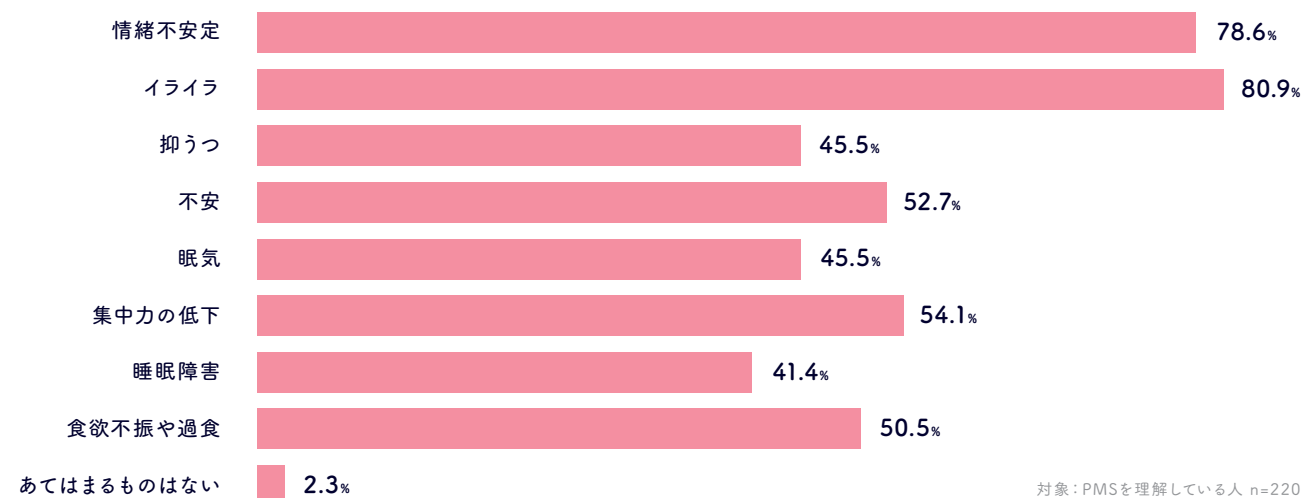
PMSについて学ぶ機会があった男性はどのようにして知ったのでしょうか。

一番多かったのは「妻や恋人、パートナー」であり、身近にいる女性から学んできたことがうかがえます。また、生理の場合は半数以上が「学校の授業」で学んだと回答していましたが、PMSは35.8%にとどまっています。一方で、生理の場合よりも回答が多かったのが「職場の研修など」でした。

Q 「PMS（月経前症候群）」には様々な症状が現れますが、カラダに現れる症状と思われるものを選んでください。（いくつでも）

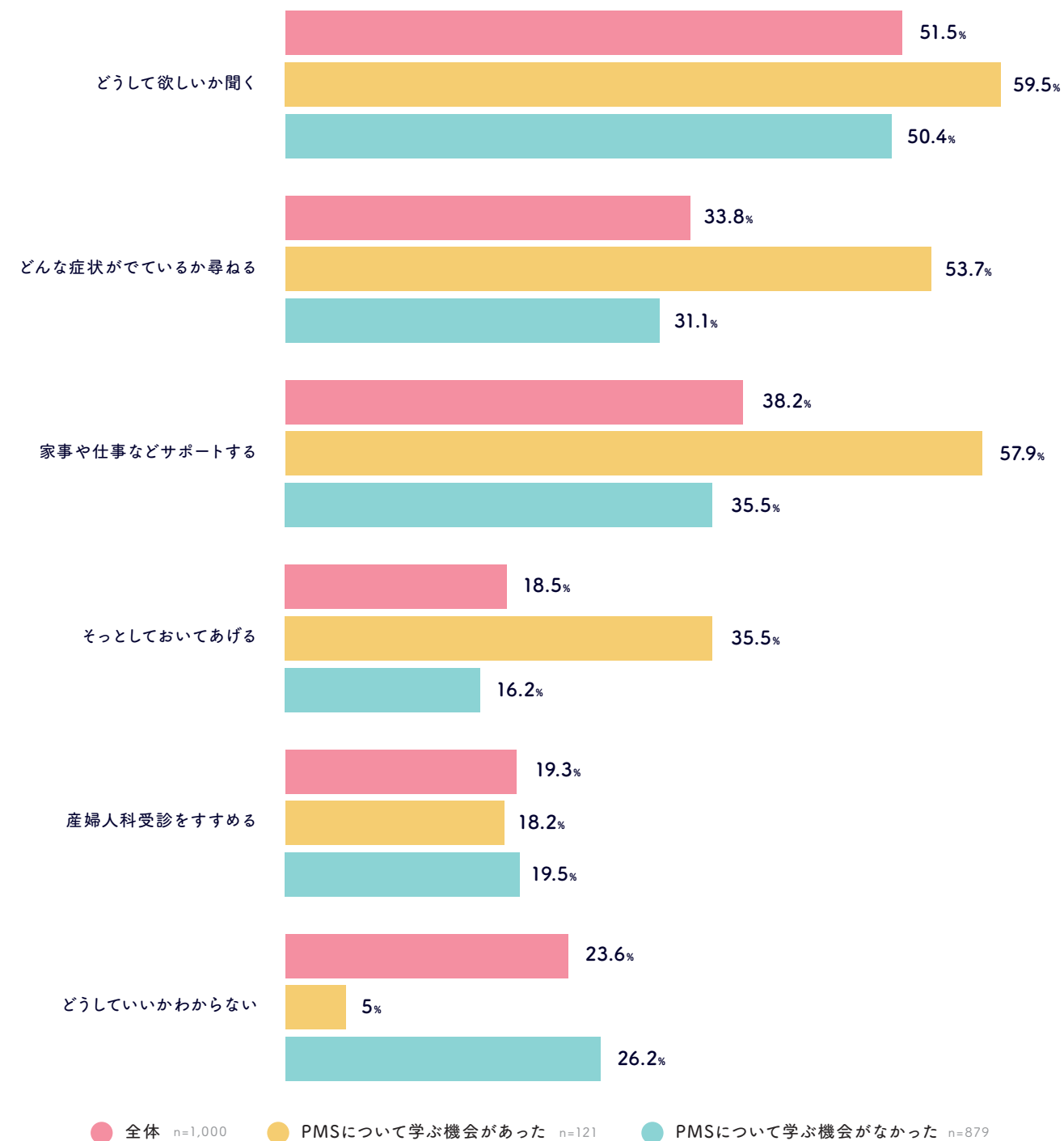


Q 「PMS（月経前症候群）」には様々な症状が現れますが、ココロに現れる症状と思われるものを選んでください。（いくつでも）



選択肢になっている身体的症状・精神的症状はいずれも、PMSによって現れる症状といわれています。PMSの症状は多岐にわたり、どのような症状が現れるか、またその度合いも人によってもバラバラです。男性がイメージする、PMSによってカラダに現れると思われる症状としては「倦怠感」「腹痛」「頭痛」など、だるさ・痛みに関連する症状が多く挙げられています。肌トラブルをイメージする人も多く見られました。ココロに現れると思われる症状としては「情緒不安定」「イライラ」を回答する方がかなり多く、周りから見てわかりやすい症状がよりイメージされやすいのかもしれませんが。

Q あなたの近い人が「PMS（月経前症候群）」の症状で困っていたら、どういう対応をしますか。（いくつでも）



PMSの症状で女性が困っていた場合の対応として、最も多かったのは「どうして欲しいか聞く」、続いて「家事や仕事のサポート」「症状を尋ねる」と回答しています。PMSが男性にあまり知られていないなかで、困っている女性をなんとかサポートしようとする気持ちが表れているようです。PMSについて学ぶ機会があった男性では、学ぶ機会がなかった男性に比べて、ほとんどの項目においてサポートの姿勢がより積極的になっています。また、「そっとしておいてあげる」と回答する人の割合も、PMSを知っている人のほうが多くなっていました。これも女性側の気持ちに寄り添う対応のひとつと認識されているようです。

Note



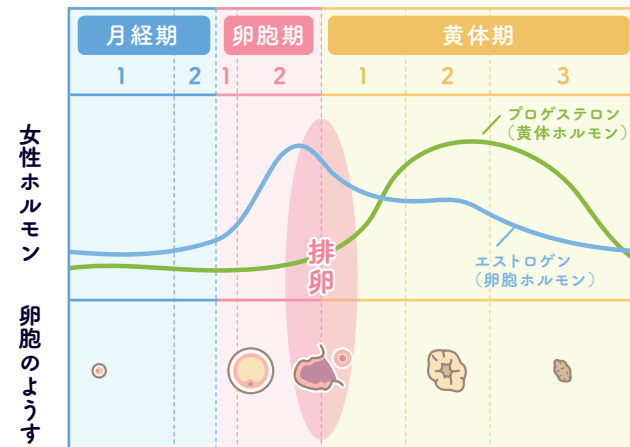
女性の生理周期とホルモンバランスの変化

生理を理解するには、その周期とホルモンバランスの変化について知る必要があります。

生理の初日から、次の生理が始まる前日までの期間を「生理周期（通常は25～38日間）」と呼びます。生理周期は、「卵胞期」「黄体期」「月経期（生理期間）」という3つの期間に分かれます。

周期に合わせて、卵巢からは女性ホルモンが分泌されます。女性ホルモンには、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があり、生理周期の中で、時期によってそれぞれが増減し、女性の心身にさまざまな

影響を及ぼします。エストロゲンには、肌や髪につやを与える働きがあります。一方でプロゲステロンは妊娠には欠かせないホルモンですが、体がむくむ、眠気が起こるなどの不快な症状を引き起こすことが知られています。



PMS（月経前症候群）とは？

生理前の3～10日間続き、生理が始まるとなくなる心身の症状のことをPMS（月経前症候群）と呼びます。精神的な症状には、イライラ、抑うつ（気分の落ち込み）、不安、眠気、集中力の低下などが、身体的症状には、体のむくみ、体重増加、頭痛、下腹部痛、乳房の張り、お腹の張りなどがあります。こうした症状が起こる主な原因は、黄体期に起こるホルモンバランスの急激な変化だと考えられています。特に精神状態が強い場合には、月経前不快気分障害（premenstrual dysphoric disorder：PMDD）の場合もあります。

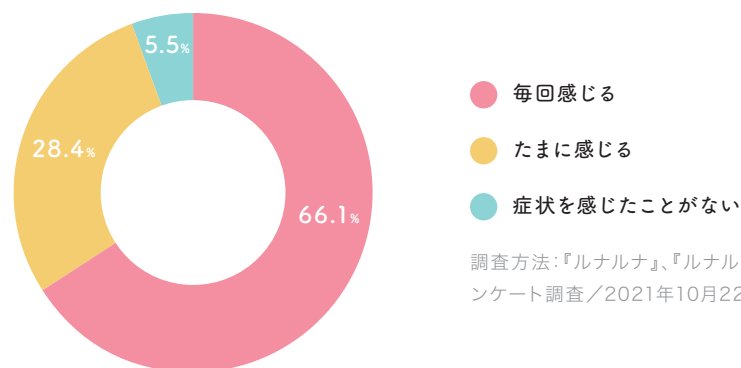
女性の9割以上はPMSに悩んでいる

ルナルナユーザーを対象にしたアンケート調査では、「PMSによる精神的・身体的な症状を感じたことがありますか」という問いに対し、「毎回感じる」と答えた方の割合は66.1%、「たまに感じる」と答えた方の割合は28.4%となりました。合計すると9割以上の女性がPMSに悩んでいることが判明しました。



＜ルナルナユーザーに聞いた＞

PMS（月経前症候群）による身体的・精神的な症状を感じたことがありますか？



- 毎回感じる
- たまに感じる
- 症状を感じたことがない

調査方法：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にてアンケート調査／2021年10月22日（金）～10月25日（月）／女性 n=3,847

みんなが感じているPMSの症状は？

では、PMSを感じたことがあると答えた女性たちは、具体的にどんな症状に悩んでいるのでしょうか。感じたことがある症状（複数回答可）を聞いたところ、精神的症状のうち最も回答数が多く8割以上となったのが「イライラ」（81.9%）、続いて「怒りっぽくなる」（66.5%）、「倦怠感」（55.0%）でした。身体的症状で回答数が多かった上位3つは、「下腹部痛」（56.2%）、「乳房が張る」（54.9%）、「肌あれ・ニキビができる」（50.0%）でした。これらの集計結果を見ると、多くの女性に共通する症状はあるものの、PMSの症状はさまざまで、個人差があることがうかがえます。



＜ルナルナユーザーに聞いた＞

PMSの症状として、どんな症状を感じたことがありますか？（複数回答可）

身体的症状

1位 下腹部痛	56.2%
2位 乳房がはる	54.9%
3位 肌あれ・ニキビができる	50.0%

精神的症状

1位 イライラ	81.9%
2位 怒りっぽくなる	66.5%
3位 倦怠感	55.0%

調査方法：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にてアンケート調査／2021年10月22日（金）～10月25日（月）／女性 n=3,847

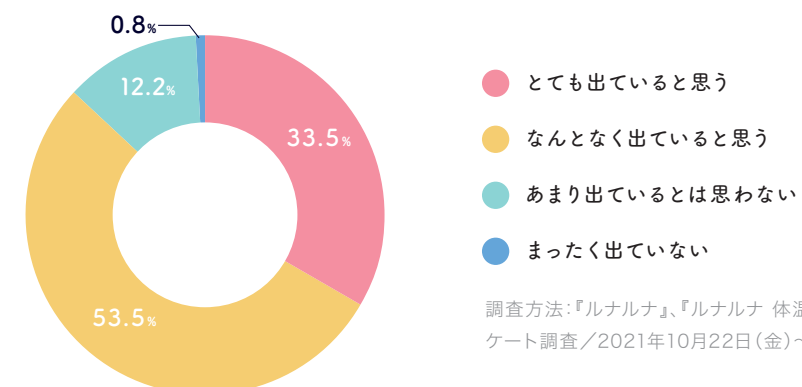
PMSとパフォーマンスの関係

ほとんどの女性が感じているPMS。当然ながら、程度によっては仕事などのパフォーマンスにも影響するはずです。実際のところ、女性たちはどう感じているのでしょうか。ルナルナユーザーへのアンケート調査では、「PMSの症状によって、日常生活に影響が出ていると思いますか」という質問に対し、約3割の人が「とても出ていると思う」（33.5%）と、半数以上の人が「なんとなく出ていると思う」（53.5%）と回答しました。合わせて9割近い女性たちが、PMSによって多かれ少なかれ日常生活に影響が出ているといえるでしょう。



＜ルナルナユーザーに聞いた＞

PMSの症状によって、日常生活に影響が出ていると思いますか？



- とても出ていると思う
- なんとなく出ていると思う
- あまり出ているとは思わない
- まったく出ていない

調査方法：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にてアンケート調査／2021年10月22日（金）～10月25日（月）／女性 n=3,847

PMS以外にもある！生理周期に伴う症状

生理周期に伴って起こる症状は、PMSだけではなくありません。なかには次のような症状が起こる人もいます。

月経困難症

生理のときに生じる病的な症状を指します。強い下腹部痛や腰痛のほか、腹部膨満感、吐き気、頭痛、疲労感、食欲不振、イライラなどが起こることがあります。月経困難症は、特に原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症といった病気が原因で起こる「器質性月経困難症」に分けられます。

無排卵性月経

生理のような出血があるのに、排卵を伴わない状態のこと。多くの場合、生理周期は不順で、生理期間も長かったり短かったりと不規則です。原因として多いのは、ストレス、急激なダイエットなどによるホルモンバランスの乱れですが、多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)などの病気が原因になっている可能性もあります。

婦人科受診のススメ

「女性だから生理痛やPMSがあるのはしかたない」と諦めている方も多いかもしれませんが、婦人科医に相談して適切な治療を受けることで、症状が改善する可能性があります。そうなれば、日常生活で感じている苦痛が軽減するのはもちろん、パフォーマンスの向上にもつながります。生理周期に伴う症状には、病気が関係していることもあります。トラブルや病気を放置すると、将来、不妊になるリスクも高まります。生理やPMSの症状が原因で、日常生活を送る上で「困った」と思うことがあれば、婦人科を受診することが改善への一番の近道かもしれません。

05 女性の健康課題を取り巻く世の中の動きへの認知理解の実態

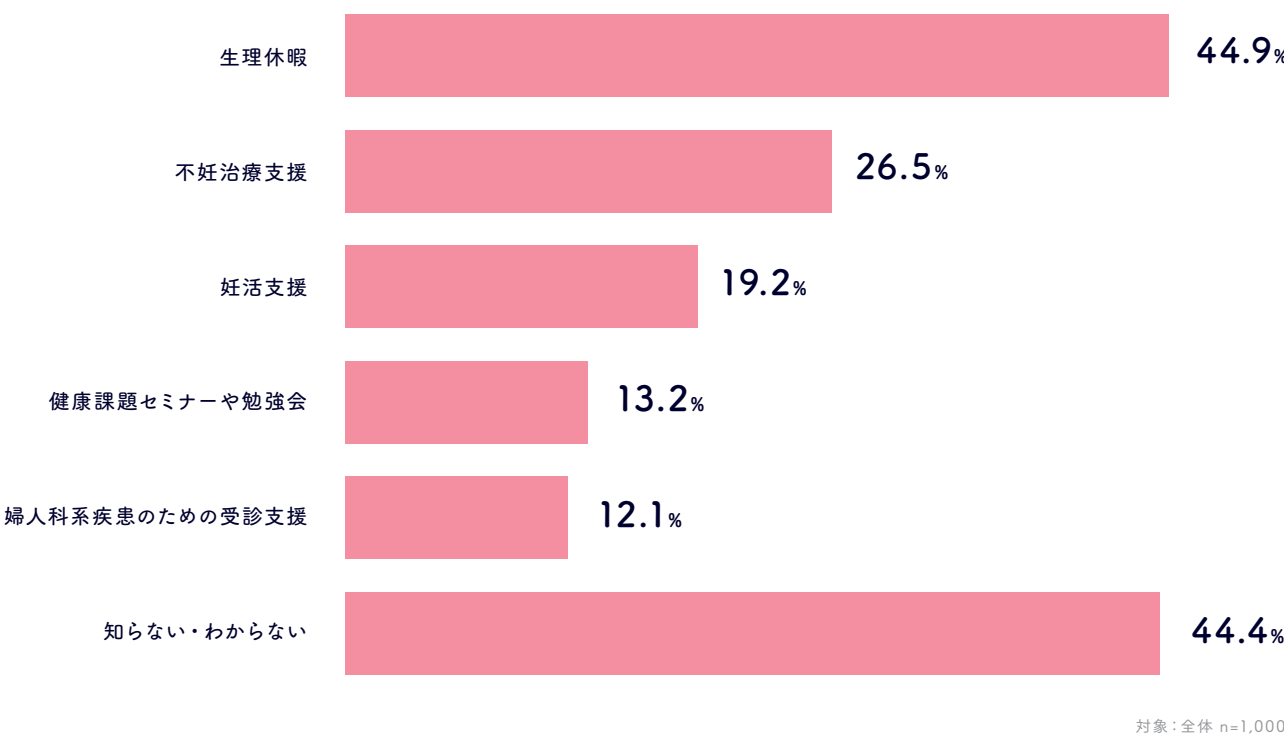
女性の健康課題を取り巻く世の中の動きへの認知理解の実態

近年、女性の社会進出や晩婚化を背景に、生理やPMS、不妊といった女性特有の健康に関する課題が社会課題として語られるようになり、フェムテック市場が拡大するなど、社会の意識の変革が急速に進んでいます。そのような世の中の流れを、一般の男性たちはどう捉えているのでしょうか。

アンケート調査の結果を見ると、女性の健康課題解決に向けた企業の制度・サービスについて知っている男性は、全体の半数程度。フェムテック・フェムケアについて知っている人はさらに少なく、名前を聞いたことがある程度の人を含めても約2割にとどまりました。

ただし、「女性特有の健康課題を社会にとって解決すべき課題として認識しているか」との問いには、8割近くの人が肯定する回答をしています。

あなたは、企業が取り組んでいる「女性特有の健康課題」を解決するための制度やサービスについてご存知ですか。知っている内容についてお答えください。（いくつでも）



女性特有の健康課題に対する企業が取り組む制度やサービスとして、男性が最も多く回答したものは「生理休暇」（44.9％）でした。

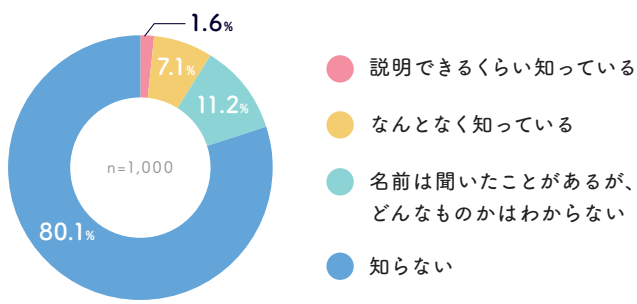
一方で、「不妊治療支援」（26.5％）、「妊活支援」（19.2％）、また、「知らない・わからない」と回答した男性が44.4％と半数近くのにのびりました。

近年では、女性特有の健康課題に取り組む企業も増えてきており、特に妊活不妊治療は男性にも関わる制度となるため、ぜひより多くの男性にも知っておいて欲しいと思います。

あなたは、「フェムテック」・「フェムケア」をご存知ですか。

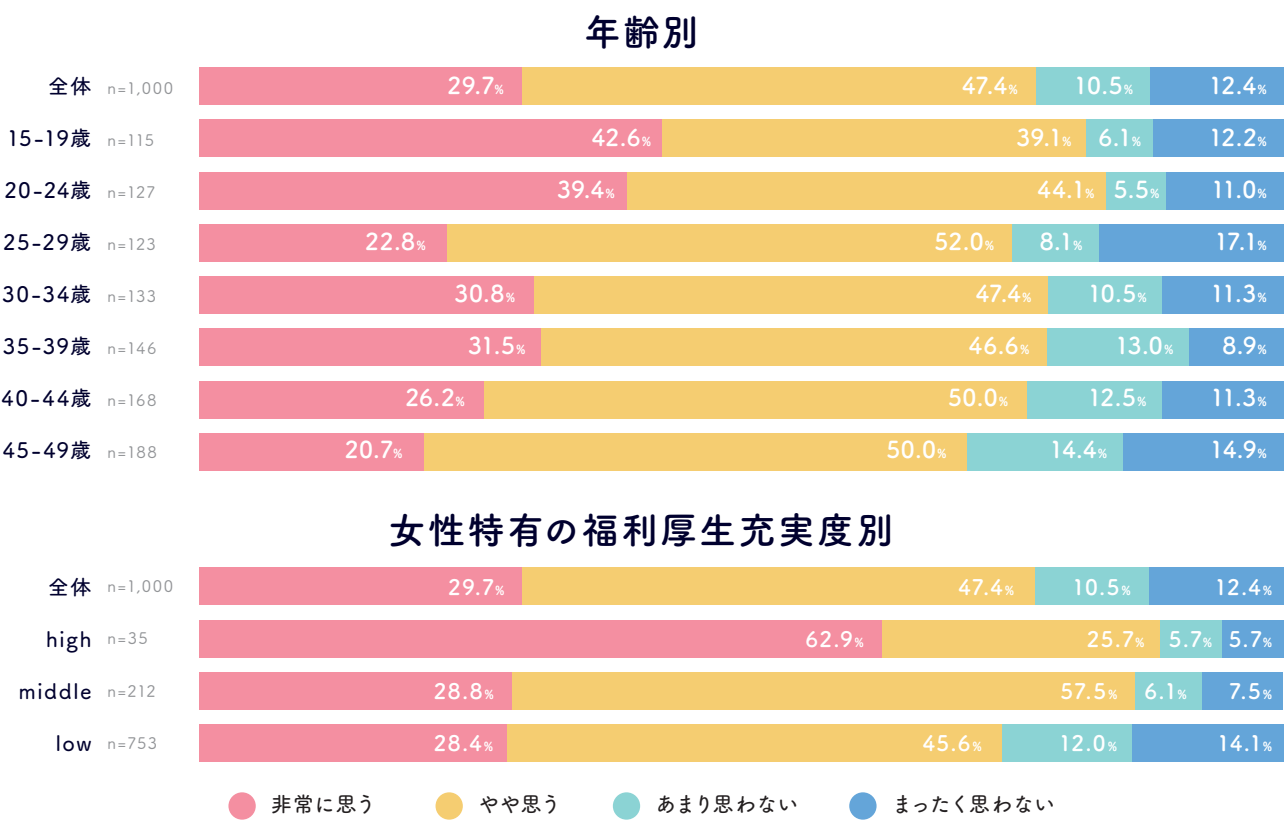
フェムテックやフェムケア（※）は、どちらも女性特有の健康課題において注目を集めています。しかし、これらについて男性の8割は「知らない」という回答でした。

メディアなどで取り上げられる機会が増えているものの、まだまだ多くの男性にとっては馴染みのない言葉のようです。



※フェムテックとは、Female(女性)とテクノロジー(Technology)の掛け合わせで、女性の健康課題を、テクノロジーを通じて解決するサービスや商品のこと。フェムケアとは、Feminine(女性の)とケア(Care)の掛け合わせで、女性の健康をケアする製品・サービスをあらわしています。

あなたは、「女性特有の健康課題」について、社会にとって積極的に解決すべき課題だと思いますか。

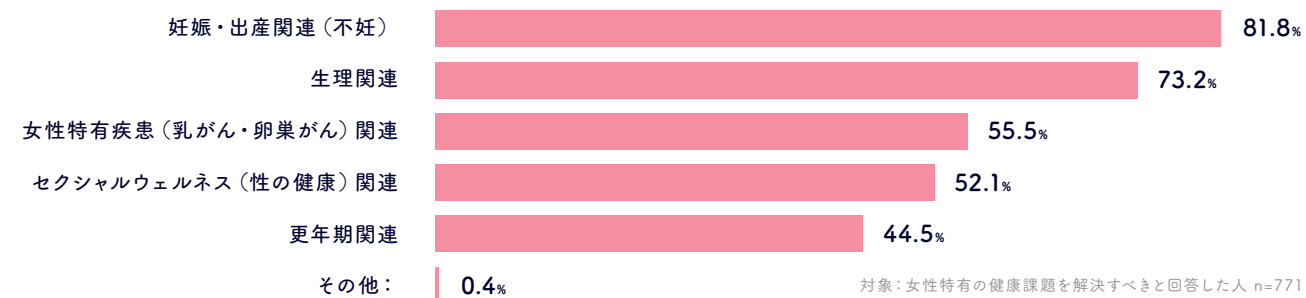


※女性の健康課題に関連した福利厚生制度（産前・産後休暇、育児休暇、生理休暇、不妊治療支援・妊活支援、健康課題セミナーや勉強会、婦人科系疾患のための受診支援）があると答えた人で、勤務先において適用されている制度が5〜7ある場合は「high」、3〜4ある場合は「middle」、0〜2の場合は「low」

女性特有の健康課題は解決すべき課題だと「非常に思う」「やや思う」と回答した男性は合わせて77.1％であり、非常に多くの男性が社会的な課題として捉えていることがわかりました。年齢別に見てみると、15歳〜24歳では「非常に思う」の割合が最も高く、女性特有の健康課題を社会全体の課題として考える意識が高まっているといえそうです。また、女性の健康課題に関連した福利厚生が充実している職場で働いている男性も、解決意向が高いという結果が見られました。



あなたが、解決すべきと思う「女性の健康課題」について教えてください。
(いくつでも)



男性が、解決すべきだと考えている女性の健康課題としては、「妊娠・出産関連(不妊)」(81.8%)、「生理関連」(73.2%)の2つが挙げられました。どちらも男性にとって比較的身近なため、重要な課題であることをイメージしやすいようです。次いで「女性特有疾患(乳がん・卵巣がん)関連」(55.5%)、「セクシャルウェルネス(性の健康)関連」(52.1%)となっています。これらも女性にとっては大きな課題ですが、出産などと比べると男性からの理解は低いようです。

※セクシャルウェルネスとは:セクシュアリティに対して身体的、感情的、精神的、社会的にも健康な状態であること

Note



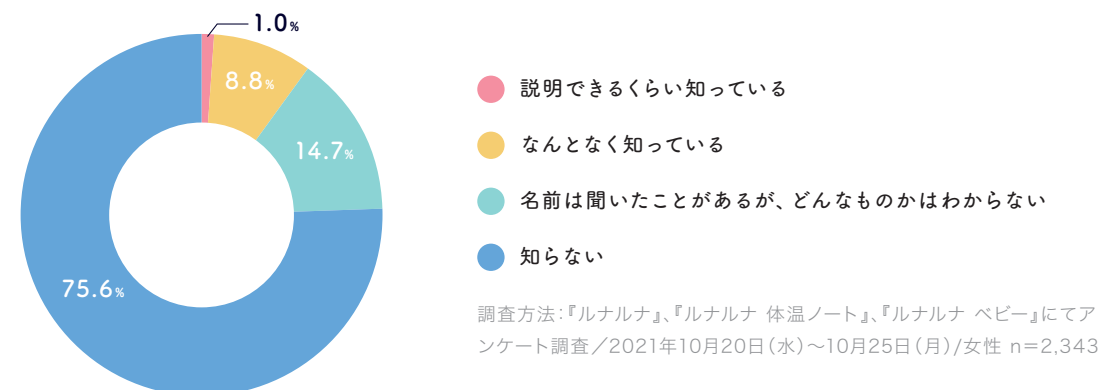
盛り上がるフェムテック市場。女性の認知度はどれくらい？

日本でも広がりを見せ始めているフェムテック。しかしルナルナユーザーを対象とした女性向けのアンケート調査でも、「説明できるくらい知っている」が1.0%、「なんとなく知っている」が8.8%、「名前は聞いたことがあるが、どんなものかはわからない」が14.7%。全て合わせても約2割、男性の割合と大差ない結果でした。フェムテックに関しては、男女ともに、まだまだ浸透しているとはいえないようです。



<ルナルナユーザーに聞いた>

あなたは、「フェムテック」・「フェムケア」をご存知ですか。



06 課題解決に向けての意識や 思うことについて

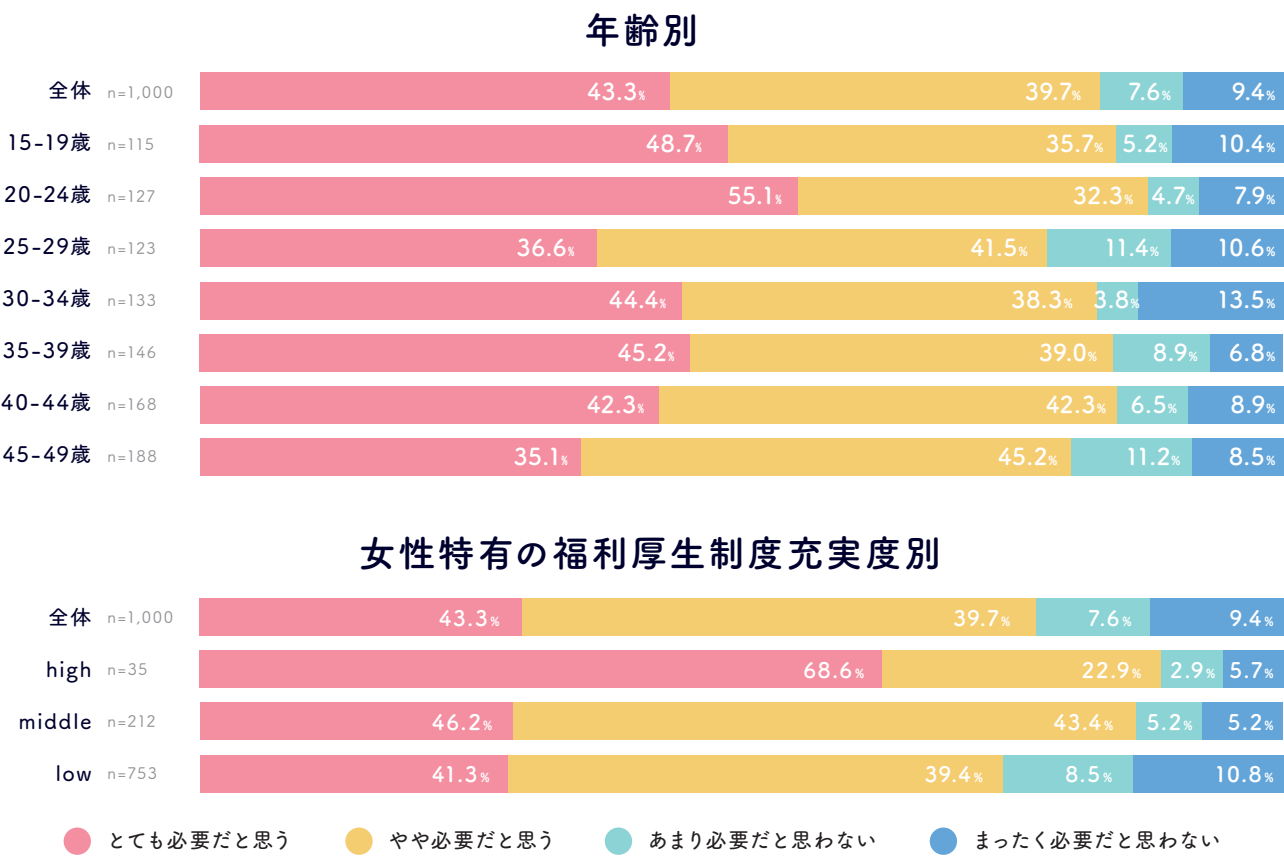
課題解決に向けての意識や思うことについて

ひと昔前と違って、今やメディアやSNSなどでも、「女性の生理」が当たり前のように話題にされる時代。ただ、当事者である女性と、パートナーや友人、職場の同僚といった立場から想像するしかない男性とでは、知識量や理解に差があるのが現状です。今後は、相互理解を促進してその差を埋めていくことが課題となるでしょう。

そのための糸口を探るため、男性たちの意識を調査したところ、女性のカラダの仕組みについて男女関係なく学ぶことが必要だと思っている男性は全体の8割以上を占めました。

女性の健康に対する考えや今後のアクションとして寄せられたコメントにも、パートナーや周囲の女性に寄る添うために「学びたい」という声が目立ちました。

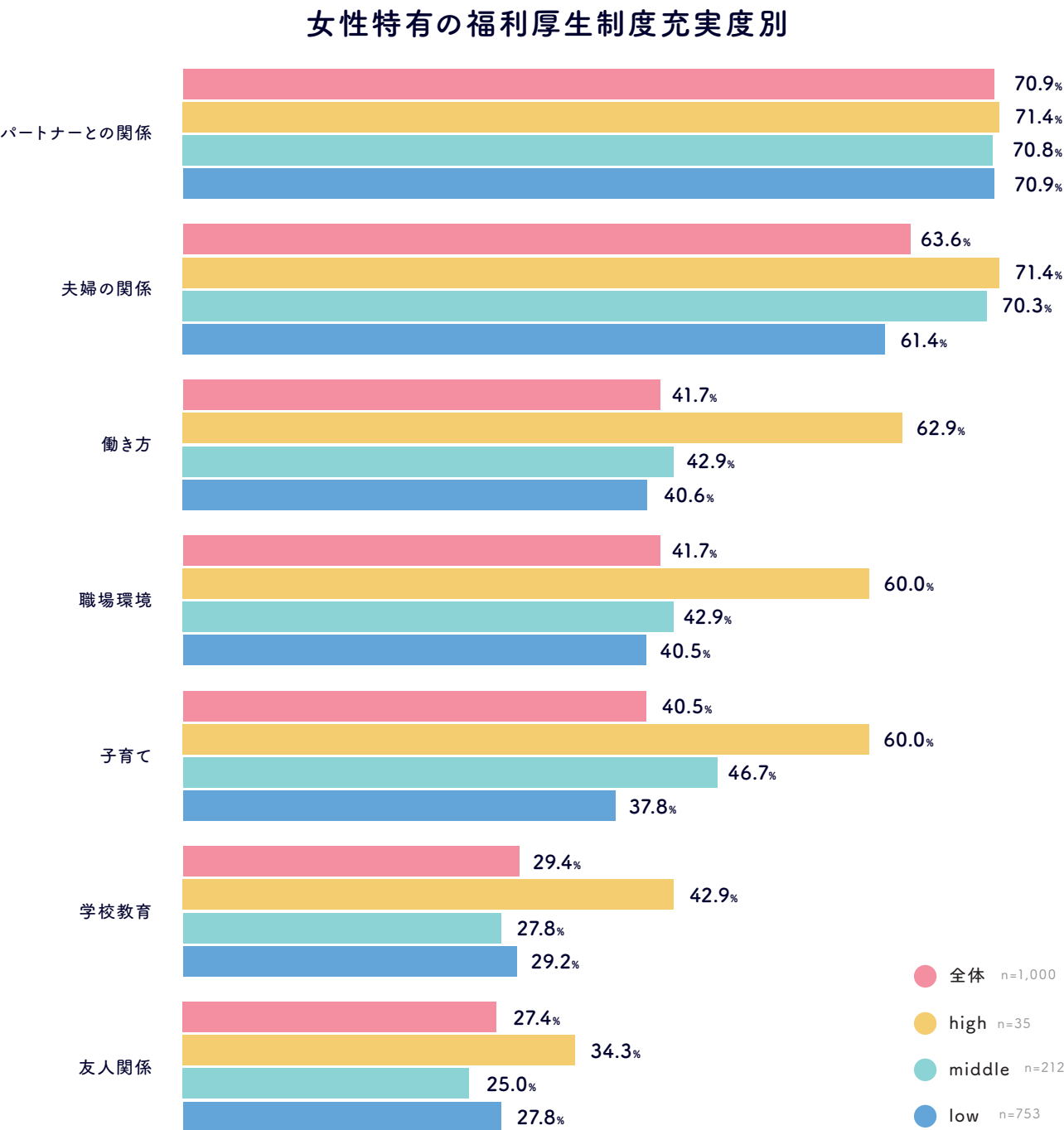
Q あなたは、「女性特有のカラダの仕組み」について男女関係なく学ぶことは必要だと思いますか。



女性特有のカラダの仕組みについて、男女関係なく学ぶべきだと考える男性は、「とても必要だと思う」(43.3%)、「やや必要だと思う」(39.7%)を合わせて83.0%でした。

大半の男性は女性のカラダに関する知識をみんなが持つべきだと考えているようです。女性特有の健康課題の認知同様に、年代別で見ても15-19歳、20-24歳といった若い世代では他の世代と比べて、「必要だと思う」の割合が高く、「必要と思わない」の割合が低くなっています。やはりこの世代では、女性の健康に関する課題を社会全体で考える、という意識を持っている方が多いようです。また、職場において福利厚生が充実している傾向の男性においても、学ぶべきだと答えた方が多いという結果となりました。

Q 男女関係なく「女性の健康」について同じ知識を持つことで、より良くなると思うものはなんですか。(いくつでも)

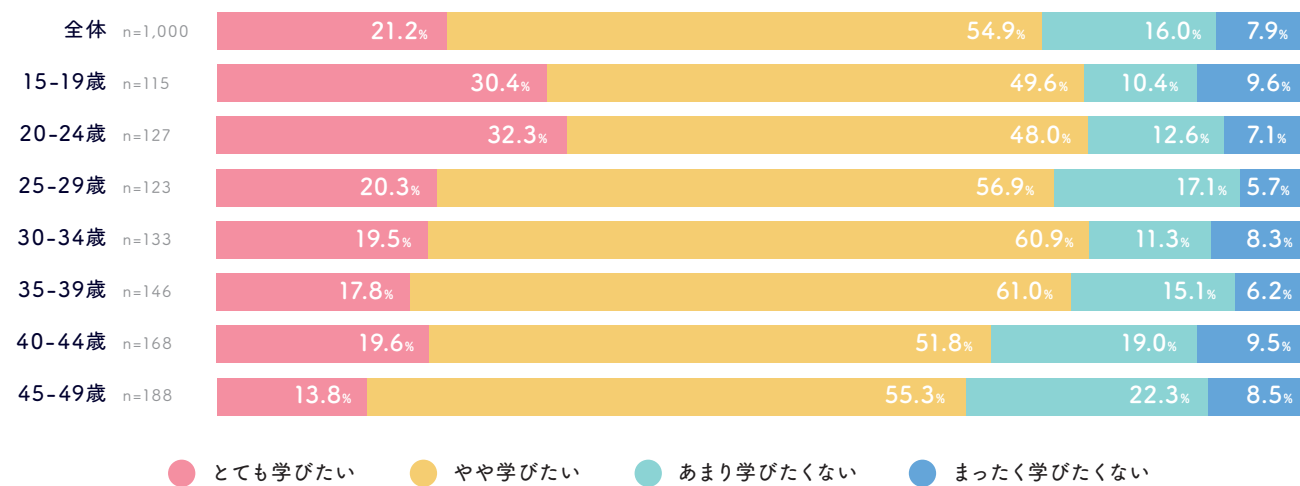


※女性の健康課題に関連した福利厚生制度(産前・産後休暇、育児休暇、生理休暇、不妊治療支援・妊活支援、健康課題セミナーや勉強会、婦人科系疾患のための受診支援)があると答えた人で、勤務先において適用されている制度が5〜7ある場合は「high」、3〜4ある場合は「middle」、0〜2の場合は「low」

男女関係なく女性の健康について知ることにより良くなるものとして、「パートナーとの関係」(70.9%)、「夫婦の関係」(63.6%)と回答する男性が多くありました。妻や恋人など親密な間柄にある女性とは、健康に関する課題について話をすることが多いという結果もあり、互いに知識を深め合うことで関係性がさらに良くなっていくようです。

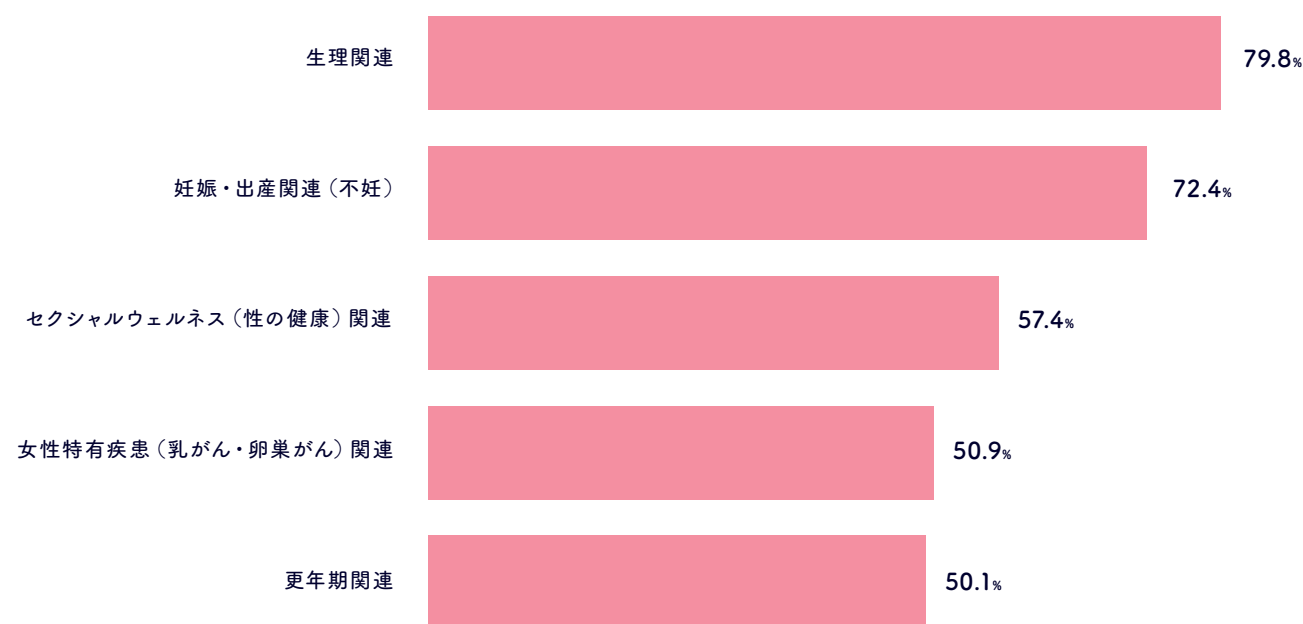
また、「働き方」(41.7%)、「職場環境」(41.7%)、「子育て」(40.5%)はほぼ同率でした。女性の健康について理解が広がっていけば、労働や育児など社会的な環境にも良い影響を与えることが期待されます。

Q あなたは、今後「女性の健康」に関して、もっと学びたいと思いますか。



「とても学びたい」「やや学びたい」とお答えの方にお伺いします。

Q あなたは、「女性の健康」に関して、どんなことを学びたいと思いますか。（いくつかでも）



対象：女性の健康について学びたいと答えた人 n=761

男性に、自分自身の課題として女性の健康を学びたいと思っているかを尋ねました。

「やや学びたい」が54.9%と最も多く、「とても学びたい」が21.2%となりました。そこまで積極的ではないにしても、女性の健康について学ぶことをポジティブに捉えている男性が半数を占めているようです。年代別で見た結果はこれまでと同じく、24歳以下の若い世代ほど「とても学びたい」の割合が高くなっています。学びたい内容では「生理関連」（79.8%）と「妊娠・出産関連（不妊）」（72.4%）が多く挙げられ、「解決すべきだと思う課題」の回答と似たような傾向でした。

Q あなたが、「女性の健康」に関して、今後ご自身が考えていることや、行動したいと思うことがあれば教えてください。

現在の風潮では男性から女性または、その逆において女性特有の体調について多くを語らないのがとても残念。私は姉妹がいるので、家の中の日常会話で生理はよく耳にします。ところが他人となると言いづらい聞きづらいのもどかしい。

（40-44歳、会社員・公務員）

自分は知らないことが多いにもかかわらず、わずかな経験や聞きかじった知識をもとに行動してしまいそうで、あるいは既に行動してそうで怖い。だから、これまで培った視野の狭い知識ではなく、客観性の高い知識を得るため、本などを読んで勉強したい。

（25-29歳、学生）

まずは、どのような問題があるのかをしっかりと理解する必要があると思う。その上で、個人としてサポートできること、職場全体でサポートできることなどを具体的に考える必要がある。話しにくい雰囲気や価値観があるから、そうした雰囲気がなくなれば良いと思う。

（40-44歳、会社員・公務員）

妻が定期的に体調を崩すことがあるが、深掘りすることがなかったので、少しずつでもきちんとヒアリングするようにしたいと思った

（45-49歳、会社員・公務員）

もっと男性も寄り添って話していかないといけない。恥ずかしいとかそういう思いがある限り、この問題は解決しないと思う。

（45-49歳、パート・アルバイト）

男性にとっては全く未知の世界であり、女性同士でもそれぞれ異なるので理解しにくい部分が多いが、きちんと理解して、「サポート」ではなく私自身主体となるべきだと思った。

（15-19歳、学生）

性別により、考え方や体の事が違うことは当たり前だから、それについて、寄り添う必要があり、そうすることにより、皆が生きやすい環境がつかれると思う

（40-44歳、会社員・公務員）

生理などは、自分は経験できない辛さがあると思うので、経験者の話などを聞き、次に近い人がそのことで困っていたら助けられるように準備したい

（15-19歳、学生）

社会に出る上でも、家庭を作っていく上でも異性についての理解は必ず必要になると思うので知識を取り入れていきたい。

（15-19歳、学生）

パートナーの声を聞き、その人が必要としているサポートをしていきたい。

(20-24歳、会社員・公務員)

パートナーとの今後の関係において知っておいて損はないため、今後、話してみたいと思った

(20-24歳、会社員・公務員)

より多くの男性が、女性の健康について学ぼうとする意識を持つことは、これからの時代においてとても大切になると非常に思う。

(15-19歳、学生)

一度ちゃんと学びたい。テレビなどでやっているときにはなるべく見るようにしているが、たぶん知識が穴だらけだと思うので、自分がどこまで知っていて、何を知らないのかをちゃんと理解したい。

(35-39歳、自営業・自由業)

この質問は自由回答でお答えいただきました。

特に多かった回答は「寄り添いたい」「話し合いたい」「助けてあげたい」など女性を気遣おうとするもの、そして「学んでいきたい」「知識を得たい」「研修に参加したい」など理解を深めようとする姿勢が表れているものです。

女性の気持ちに寄り添いたいという思いはあってもどうしたらいいかわからない、学ぶチャンスがあれば……という男性たちの立場が見えてくるようです。相互理解のために必要なことは、男性たちが女性の健康について学べる機会や材料がしっかり準備されている環境をつくること、といえるでしょう。

07 オピニオン・リーダーに聞く& 監修医師からのメッセージ

オピニオン・リーダーに聞く



吉村 泰典 先生

慶應義塾大学 名誉教授
一般社団法人 吉村やすのり生命の環境研究所 代表理事

女性はライフステージでホルモン状態が大いに変化し、エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンの変化に伴ってさまざまな病気を発症しますが、その病気は時代とともに変化しています。女性の健康を考えると、初経・妊娠・出産・閉経といった生殖現象を考慮に入れなければなりません。これらの女性特有の変化が、その後のライフステージのヘルスケアに大きく影響を与えるため、男性のようなエイジングという時間軸ではなく、女性特有の生殖機能の変化に留意しなければなりません。女性の社会進出をさらに推進する上で健康力の維持が大切であり、さまざまな健康問題は、社会のみならず男性が正しく学び、認識し、対処すべき課題です。今回のルナルナによるFEMCATION白書が、女性の生涯を通してのヘルスケアの一助となることが大いに期待されます。



難波 美智代 氏

一般社団法人シンクパール 代表理事
女性からだ会議® オーガナイザー

最近、女性活躍の領域だけではなく、D&Iや健康経営等でも女性の健康に関する研修を担当させていただくことが増えました。その中で、女性のカラダの仕組みや仕事のパフォーマンスに与える影響を「よく知らなかった」だけで「もっと知りたい」という男性社員の声が多かったこともあり、こうして数値に表れてくるとさらに社会の取り組みの後押しになることが期待できます。フェムテックは個人の利便性を高めるとともに悩みを可視化するツールとしても大きな役割があります。今後日本でも理解が広まることを願っています。



辻 愛沙子 氏

クリエイティブディレクター／株式会社arca 代表

「自分には関係ない」「分かってくれない」ではなく、日常の中で生理や自分の体のことについて対話していくことがパートナーシップにおいていかに大切なことなのか、白書のデータを見て改めて感じました。
好きなことや、嫌なこと、困っていることや嬉しかったことをパートナーと対話して共有し合うように、自分の体や心の状態に関しても、言葉にして届けること、そしてそれを受け止め向き合うことの繰り返しが“パートナーシップ”を育むのだと思います。
異性同士のパートナーシップではもちろん、生理がくる人同士でも、その症状や悩みは本当に人それぞれで完璧な理解は中々難しいもの。自分自身の中でもその時々体調や時期によっても変化するからこそ、“なんとなくこうでしょ”と決めつけずに自己理解を意識することも大切です。“対話”から始めるパートナーシップ。これを読んでいるみなさんの間でも、女性だけのことではなく“ふたりのこと”として向き合える時間が増えていきますように。



みたらし加奈 氏

臨床心理士

小学生の頃、男女で違う教室に分けられて「生理」の話を聞きました。その時は「子どもを生むため」とか「子宮がこんな状態になっている」という話ばかりで、“個人差”があることについてはあまり触れていませんでした。
そうして私は「生理」が“自分のものにならない”まま、大人になりました。なんだかよくわからない上に、隠さなきゃいけないような気持ちになりながら、月に1度の大量出血ウィークを迎えていました。
臨床心理士になって、メンタルヘルスケアについて意識するようになってから、私はやっと自分の「からだ」についてもっと向き合いたいと考えるようになりました。今の日本社会では(生物学的な)男性の「知識不足」だけではなく、当事者である女性でも月経について知る機会は少ないと感じます。
月経というものが「子どもを生むための“女性”の現象」と認識されている限り、まだまだこの個性の高い身体現象が「自分のもの」になっていない人はたくさんいます。
だからこそ、こうして多くの人の声を集めながら、信頼性の高い情報を教えてくれる取り組みに賛同をしました。さまざまな場所から、生理に関する知識の輪が広まっていけばいいなと感じています。



5歳 氏

コラムニスト／株式会社アマヤドリ代表取締役

『なんか〇〇だな』と感じたとき
男性にとって生理は未知な部分が多いので、どう察知して、どのような対処をすればいいのかもわからなかったりする。
しかし日々の生活の中でパートナーの体調に対して『なんか〇〇だな』と感じたとき、それは生理が関係していることが多い。
『なんか顔色悪いな』
『なんか体調悪そうだな』
『なんかずっと寝ているな』
『なんかイライラしているな』
『なんか食欲が爆発しているな』
パートナーに対していつもと違うと感じがしたら、『もしかしたら』と考えてみてください。生理は個人差があるので前兆や症状、またフォローの仕方も変わってくるとは思います。重要なのは気付いてあげることです。
『なんか〇〇だな』と感じたときは、このことを思い出してみてください。

監修医師からのメッセージ



甲賀 かをり 先生

東京大学 大学院医学系研究科 産婦人科学講座 准教授
医学博士

女性の体は男性と違い、女性ホルモンによる様々な影響を受けています。
特に毎月の「生理(正しくは月経)周期」によって、様々な痛みや体調不良、情動の浮き沈みを
経験しています。これまでも、この問題によって日常生活に支障を来していた女性はたくさんいましたが、
女性の社会進出が進んできた現在、これが女性や女性を取り巻く環境にも影響を与え、色々な場面で問題を
生み出していることがわかってきました。
しかしこれまで長い間、このような女性特有の身体の仕組みや健康課題が話題にのぼることはまれでした。
女性同士がプライベートでも、生理に関して話し合うことはどこかモヤモヤ、話題にしづらい、ましてや職場等の
公の場で、男性も交えてこのことが取り上げられることは非常に稀であったかと思います。
近年になってようやく、フェムテックという言葉が誕生したように、生理や不妊、更年期など、女性が抱える
課題を社会で解決すべきものとして捉える動きが活発になってきたように感じます。今回の調査にもありま
したが、PMSが企業内研修で取り上げられるといった機会も増えてきました。このことは当事者である女性
だけでなく、男性にとっても、正しい情報を得られる良い機会ができていないのでしょうか。
男女関係なく健康に関する知識を得ることで、なんとなく扱いづらいと思っていたことも、科学的に正確な
情報に基づいた議論ができるようになり、困っている仲間に手を差し伸べやすくなったり、皆が自分らしく
生きやすい環境を作り出したりすることにつながることを期待します。

LunaLuna

ルナルナとは

株式会社エムティーアイが提供する女性の健康情報サービス
2000年にモバイル端末向けの「生理日管理」ツールとしてスタート。今では生理日管理だけでなく、産婦人
科受診や低用量ピル服薬支援から、妊活・妊娠・出産・子育てまで、ライフステージに合わせて女性の一生
をサポートするサービスを展開している。
<https://sp.lnln.jp/brand>

LunaLuna

株式会社エムティーアイ

〒163-1435 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー35F

TEL: 03-5333-6172 メール: lnln_medico@mti.co.jp WEB: <https://medico.lnln.jp/lp/index.html>

[営業時間] 10:00～18:30(年末年始を除く)

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。

発行日: 2021年11月(初版)

エムティーアイ