

2025 年 10 月 15 日

報道関係各位

<10 月 19 日は“国際生理の日”>
ツムラ 新プロジェクト発足

～あなたの答えがきっと見つかる～

「生理の悩み相談しようプロジェクト」

**19-34 歳女性の 75.8%が生理の不調を“あたりまえ”と思い、対処しなかった経験
生理に関する悩みを、より安心して婦人科に相談できる環境づくりへ**

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下ツムラ）は、自分に合った生理の悩みの対策方法を見つけてもらうために、婦人科へ相談することの重要性を啓発する「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」を、10 月 19 日・国際生理の日を前に、2025 年 10 月 15 日（水）より始動します。また、本プロジェクトをより広く知ってもらうことを目的とし、イメージキャラクターとして株式会社サンリオのキャラクター「クロミ」を起用いたしました。



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662092

2025 年 8 月にツムラが実施した、19-34 歳の女性に対する「月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査」（*1）によると、全体の 64.1%が生理中の不調で「日常生活に支障がある」と感じている一方で、75.8%が生理前（*2）や生理中の不調・症状を「あたり

自然と健康を科学する

お問い合わせ先

株式会社ツムラ 経営統括本部コーポレート・コミュニケーション部コミュニケーションデザイン課

担当：宮城、福田、大山、松井

〒107-8521 東京都港区赤坂 2-17-11 メール：seirino-nayami@mail.tsumura.co.jp

まえ」と思って「対処」しなかった経験があることがわかりました。対処しなかった理由として最も多く上がったのは、「毎月のことで慣れているから（45.4%）」。生理に伴う不調で日常生活に支障がある人が多くいるにもかかわらず、このような状態や症状をあたりまえと思って対処をしないという「**生理のあたりまえ問題**」が浮き彫りとなりました。

こうした背景を踏まえ、ツムラは「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」を新たに立ち上げます。本プロジェクトでは、生理に伴う不調をあたりまえだととらえ、十分な対処がなされず症状を抱えたままの方に対し、一人ひとりが自分に合った対処法を見つけられるようサポートするとともに、ライフステージを通じた健康管理やプレコンセプションケアの観点からも、早期に医師へ相談する大切さを啓発してまいります。

具体的な活動として、**幅広い女性から支持のある「クロミ」をイメージキャラクター**として起用し、啓発に向けた様々なコンテンツを通して発信します。また、特設サイトの公開、WEB CM 動画の配信、本プロジェクトに賛同いただいた医療機関と連携したクロミ ステッカーの掲出など、生理に伴う悩みを抱えている方が、医師への相談につながるきっかけとなる施策を実施します。

ツムラは、パーパスである「一人ひとりの、生きるに、生きる。」を掲げ、創業から130年以上にわたり、漢方を通じて未病や不調に向き合ってきました。特に女性は、思春期・妊娠・出産・更年期といったライフステージごとにホルモン変化の影響を強く受け、心身にさまざまな不調が現れます。これらの不調は、学業や仕事、家庭生活など人生のあらゆる場面に大きな影響を及ぼします。なかでも生理に伴う不調を抱える若年女性には、不調を「あたりまえ」として見過ごすのではなく、早い段階から医師に相談し、自身の将来を見据えた心身の健康を意識していただきたいと考えています。

本プロジェクトを通じて、一人ひとりが自分に合った答えを見つけられるよう、ツムラはこれからも人々の健康を支える活動を続けてまいります。

(*)「月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査」(ツムラ、2025年10月15日)：詳細は、p3の調査概要をご参照ください。

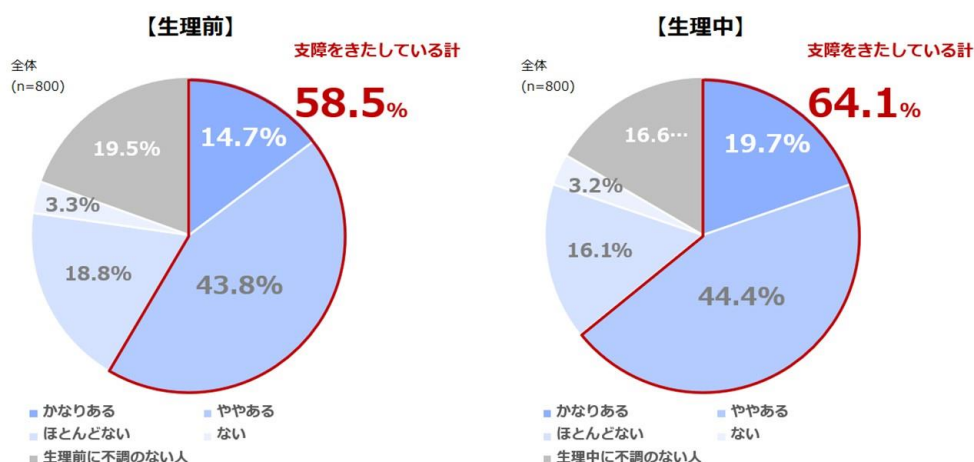
(*)本リリースでは生理開始3～10日前を「生理前」としています。

「月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査」

① 生理中に関する不調・症状で「日常生活に支障がある」と感じている女性は64.1%。

この半年の間で生理前や生理中に身体面や精神面の不調・症状を感じたことがある人は、全体の85.2%となりました。生理中に感じている不調・症状で、「日常生活に支障がある」と感じている女性は全体の64.1%でした。生理に伴う不調によって女性のQOLに支障があることが明らかになりました。

Q. 生理前や生理中に感じている不調・症状は、どれくらい日常生活に支障がありますか。
あてはまるものをお答えください。



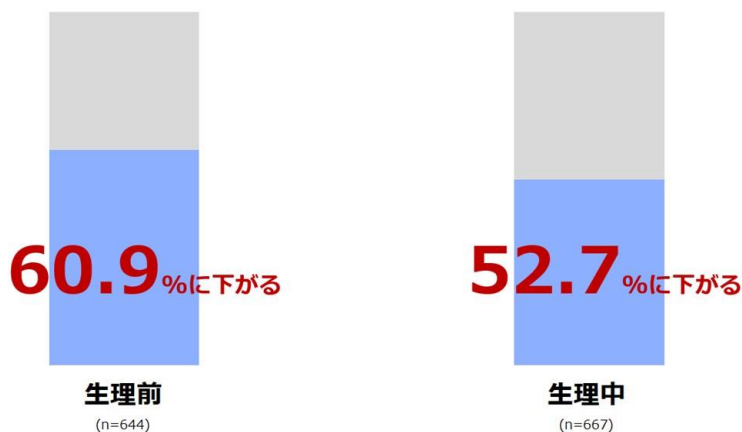
② 生理前・中に感じている不調・症状によって、「パフォーマンスはおよそ5~6割」に。

「生理前や生理中の不調・症状によって、通常時100%のパフォーマンスが何%になるか」を聞いたところ、全体平均が生理前で60.9%、生理中で52.7%となり、約4~5割程度パフォーマンスが落ちることがわかりました。生理前や生理中の不調・症状が、プレゼンティーズムに影響していることが推察されます。

Q. 生理中に感じている不調・症状によって、どれくらい日常生活・仕事・学校生活に支障がありますか。
通常時を「100%」として、次のそれぞれの期間のパフォーマンスが何%くらいになるか数字でお答えください。

生理前に何かしら具体的な症状を感じている人

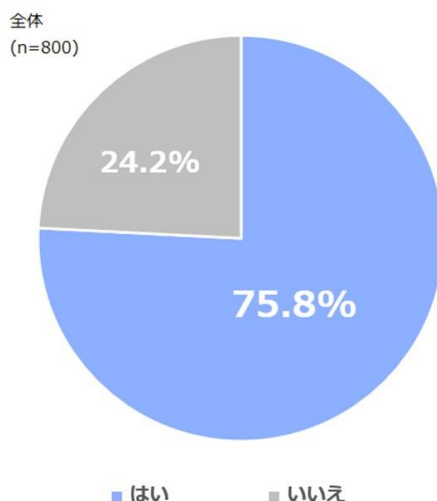
生理中に何かしら具体的な症状を感じている人



③ 生理前や生理中の不調・症状は「あたりまえ」。不調を対処しない女性が75.8%。

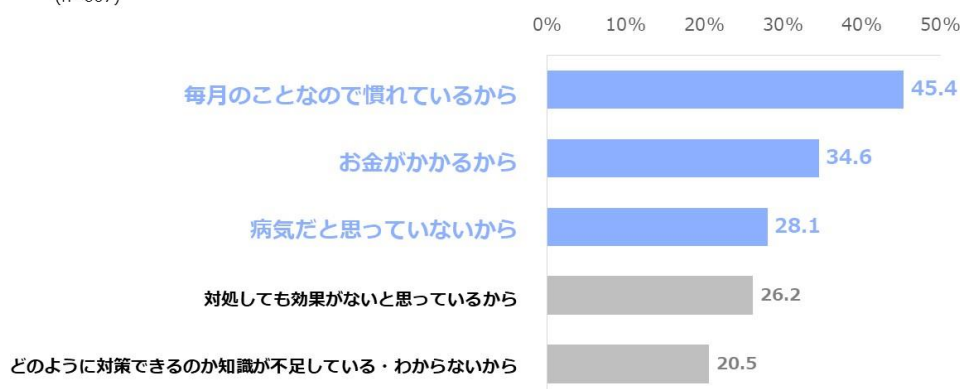
生理前や生理中の不調・症状について、「あたりまえ」と思って「対処」をしなかった経験がある人は、全体の75.8%にも及ぶ結果になりました。最も多く上がった理由は「毎月のことで慣れているから（45.4%）」でした。これらの不調・症状があることが普通のことだと感じてしまう「生理のあたりまえ問題」があることが推測できます。

Q. あなたは生理前や生理中の不調・症状について、「あたりまえ」と思って「対処」をしなかった経験がありますか。
※「対処」とは、生活習慣の見直し、医療機関の受診、ドラッグストアでの薬の購入などを指します。



Q. あなたは生理前や生理中の不調・症状について、「あたりまえ」のこととして「対処」をしなかった経験があるとのことですが、その理由としてあてはまるものをいくつでもお答えください。

「あたりまえ」のこととして対処をしなかった経験ある人
(n=607)

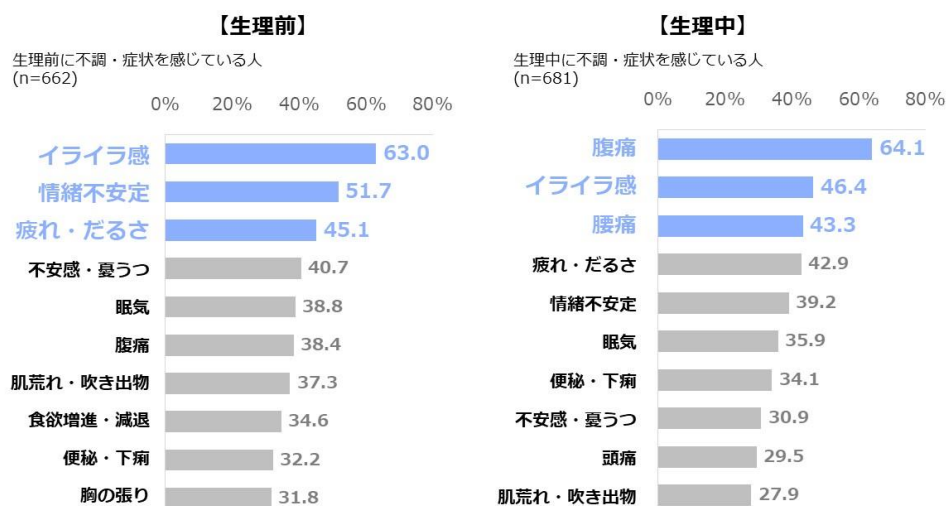


④ 生理に関する不調・症状は、精神的&身体的なものと非常に多岐にわたる。

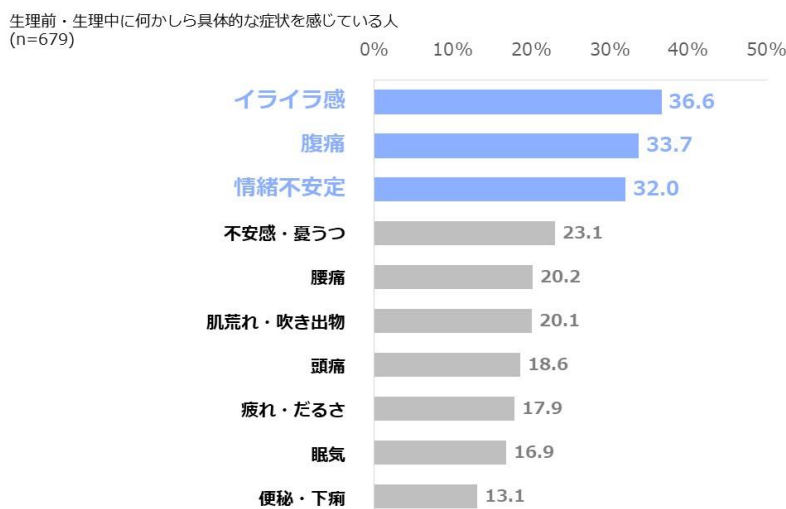
生理前や生理中におこる精神面や身体面の不調・症状について、複数回答で聞いたところ、生理前は「イライラ感（63.0%）」が最も多く、次点は「情緒不安定（51.7%）」でした。生理中では「腹痛（64.1%）」が最も多く、次点は「イライラ感（46.4%）」でした。

また、特に改善したい項目を聞いたところ、最も多いのは「イライラ感（36.6%）」次いで「腹痛（33.7%）」でした。全体的に見ても身体的・精神的症状の両方が挙がっていることから、多岐にわたる悩みを抱えていることがわかります。

Q. 生理前や生理中におこる精神面や身体面の不調・症状としてあてはまるものはありますか。
それぞれあてはまるものをいくつでもお答えください。



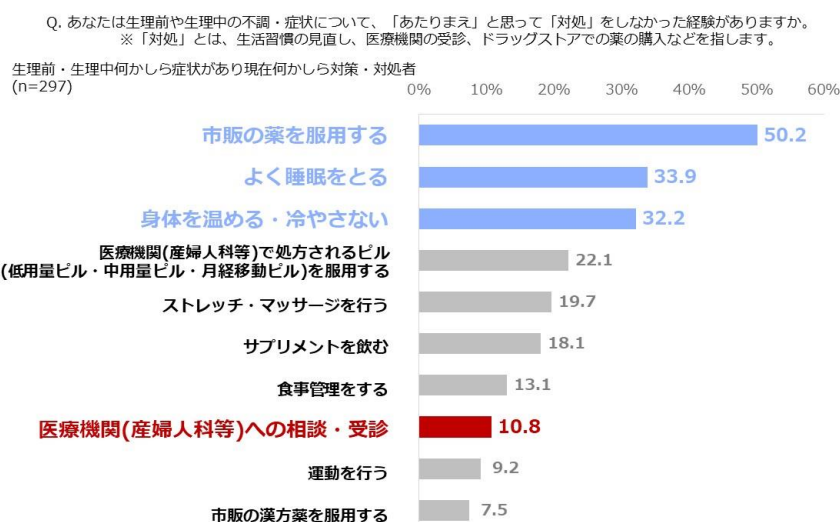
Q. 特に改善したい、または治したいと思う症状としてあてはまるものをいくつでもお答えください。
※改善できるかどうかはわからなくても、「治せるなら治したい」と思うものも含めてお答えください。



⑤ 対策は「セルフケア」が中心。「医療機関への相談・受診」はわずか 10.8%に留まる。

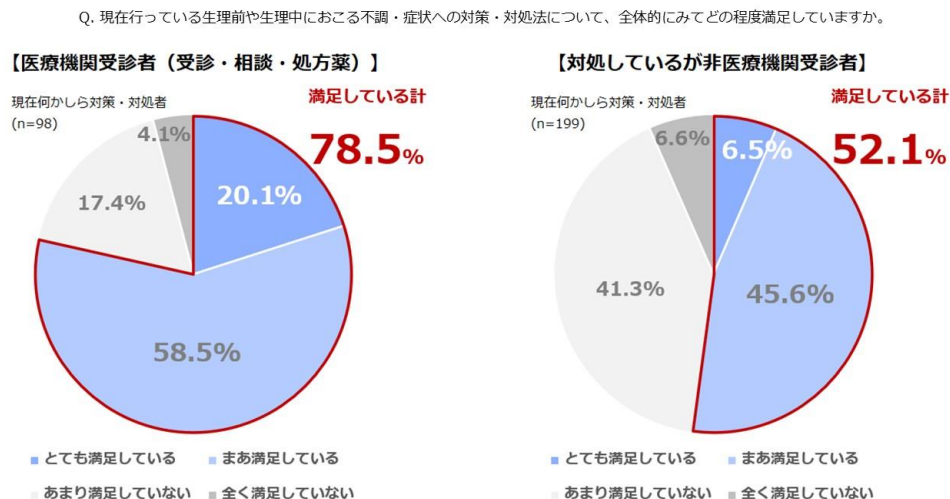
現在行っている対策方法の上位 3 つは「市販の薬を服用する (50.2%)」「よく睡眠をとる (33.9%)」「身体を温める・冷やさない (32.2%)」といったセルフケアが中心でした。

一方、「医療機関(産婦人科等)への相談・受診」は 10.8%と、約 1 割に留まっていることがわかりました。女性たちの悩みが多様である一方で、対処法には偏りがあることが伺えます。



⑥ 「医療機関を受診」している女性の対処法への満足度は 78.5%。

生理前・生理中に症状があり、対処している女性に対して、現在の対処法の満足度を聞いたところ、「医療機関を受診している・処方薬をもらっている」女性の 78.5%が「満足」と回答しました。医療機関を受診することによって、それぞれの悩みや体質にあった適切な対処をとれているであろうことがうかがえます。



<調査概要>

調査名：月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査

調査主体：株式会社ツムラ

調査実施会社：QO 株式会社

調査方法：インターネット調査

調査対象者：全国の 19～34 歳女性

サンプル数：800 サンプル

※各性年代 100 サンプルずつ均等回収し、人口構成比に合わせたウエイトバック集計を実施

調査日：2025 年 8 月 15 日(金)～2025 年 8 月 17 日(日)

結果数値は人口構成比に合わせウエイトを掛けた上で小数点 2 位以下を四捨五入しているため、内訳の合計が計に一致しない場合があります

プロジェクト概要

<プロジェクト名称>

「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」

<プロジェクトロゴ>



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662092

<ステートメント>

「生理のあたりまえ問題」。

「生理だから、お腹がいたい、だるい、イライラする」のは、あたりまえ。

「7 日間さえ、乗り切ればそれでいい」という、あたりまえ。

「生理ぐらいで病院に行くのはおおげさ」という、あたりまえ。

これらの「あたりまえ」は、本当に「あたりまえ」なのでしょうか？

生理になると普段の生活が困難になってしまう、
生理前の気持ちの浮き沈みに振り回されてしまう、
イライラ・だるさ・落ち込み・生理不順…

「これって相談していいの？」という症状でも、
ぜひ婦人科で話してみてください。

「生理の症状に悩んでいる」女性を、ひとりでも多く減らしたい。
漢方を通して女性の健康と向き合ってきたツムラは、考えます。

生理は一人ひとり違うから、
あなたにあった「答え」を
お医者さんと一緒に探しませんか？

「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」活動内容

■全国の医療機関で「クロミ ステッカー」案内開始

生活者が生理について医療機関で相談・受診しやすくすることを目的に、全国の産婦人科・婦人科をはじめとする婦人科診療を行う医療機関と連携し、本ステッカーの導入を進めてまいります。



■「生理のこと相談しませんか？」ムービー公開

本プロジェクトにご賛同いただいた婦人科診療を行う医師からのメッセージ動画を制作。医師が生理に関する悩みを気軽に相談してほしいことを呼びかけます。本ムービーは、今後段階的に全国の医師へ広げ、掲載するメッセージ数を増やしていく予定です。掲載は、プロジェクトサイトのほか、SNSでも発信していく予定です。



■「生理の悩み相談しようプロジェクト」サイトの公開

生理に伴う不調やその背景をデータで紹介するとともに、婦人科医による Q&A や漢方の基礎知識、体質チェック、病院検索などを通じて、自分に合った対処法や早期受診の大切さを、イメージキャラクターの「クロミ」と一緒に学べるプロジェクトサイトを 10 月 15 日（水）に公開しました。

◆本プロジェクトサイト URL

<https://www.tsumura.co.jp/seirino-nayami/>



■「WEB CM 動画」の公開

イメージキャラクターのクロミが、多くの人が悩んでいる
生理・PMS の症状に寄り添う WEB CM 動画を制作しました。

「生理のあたりまえ問題」篇

<https://www.youtube.com/shorts/iG1b5FZJbuo>

「ほっとけないクロミ・イライラ」篇

https://www.youtube.com/shorts/ODpZLoS_-nQ

「ほっとけないクロミ・不安」篇

<https://www.youtube.com/shorts/MhbAcrfYBd4>

「ほっとけないクロミ・生理不順」篇

https://www.youtube.com/shorts/Wgriw_2Tw_w



加藤 聖子先生に聞く！知ってほしい「早期の婦人科相談」の理由は？

今回の調査結果について、九州大学大学院医学研究院 生殖病態生理学分野 教授の加藤聖子先生にお話をお聞きしました。

■ 調査結果から見た「生理のあたりまえ問題」について

多くの女性は初経（12 歳頃）から閉経（50 歳頃）まで、周期的に月経が起こります。人生の約半分以上を月経周期とともに生きていくことになります。程度に個人差はありますが、月経中の痛みや不調だけではなく、月経前から身体が疲れたり、眠くなったり、イライラするなどの症状がみられます。また、月経は性ホルモンの調節を受けて起こるため、ストレスや体重の減少などで周期が不順になったり、無月経になったりすることもあります。これらの症状にはそれぞれに治療法があります。

しかし、この調査で全体の 85%が何らかの不調を感じているようですが、75%がこれらの症状を「誰にも起こっている当たり前のこと」としてとらえ何も対応していないことがわかりました。月経前や月経中の不調は学業や仕事の効率に影響を与えますので、症状の程度によっては何らかの対処法・治療法が必要になります。

【加藤先生からのメッセージ】

女性は人生の半分の時間を月経周期とともに過ごします。長い間、月経に関する症状に悩まされている方もおられると思います。「これは皆に起こること」「病院に行く時間もないし、めんどろ」となんとなくやり過ごしたり我慢したりしていませんか？月経に関連す

る症状やその原因は人によって違います。また、症状を軽くするいろいろな治療法や対処法もあります。あなたらしく、健やかに生きるために、産婦人科医はお手伝いできると思います。その症状を我慢せず、是非、産婦人科を受診して、不調の原因を診断してもらい、あなたにあった適切な治療法を受けてみてはいかがでしょうか。



加藤聖子先生

九州大学大学院医学研究院 生殖病態生理学分野 教授

遺伝子発現調節の分野において豊富な実績を持つ。産婦人科学、女性医学、周産期医学全般にわたり、臨床および基礎研究・臨床研究を行っている。

株式会社ツムラについて

医薬品（漢方製剤・生薬製剤他）等を通じて、一人ひとりの well-being に貢献する製薬企業です。主力となる医療用漢方製剤は 129 処方を取り扱っています。2025 年に創業 132 年を迎えた当社は、「自然と健康を科学する」を経営理念に、「安全性」「有効性」「均質性」を科学的に追及することで、医療用漢方製剤のリーディングカンパニーとして成長を続けています。