

20代～60代男女3,000人に聞く、「生理に関する意識と実態調査」

生理を経験したことのある人の約6割が「周りから理解されにくい症状がある」

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の約9割が
「人によってつらさが違うことを知ってもらいたい」

周囲の男性の8割、女性の7割が「サポートしたいが対応の仕方が分からない」と回答

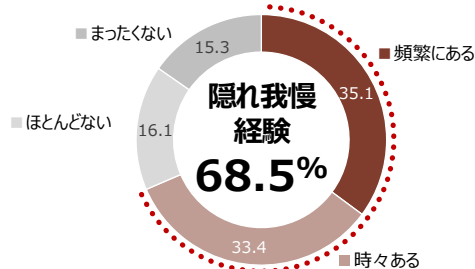
株式会社ツムラ（以下ツムラ）は、2021年に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足し、生理のつらさを我慢しなくていい社会を目指して活動しています。今回は本プロジェクトの一環として、「生理に関する意識と実態調査」を実施しました。その結果、生理を経験したことのある人の68.5%が生理・PMS（月経前症候群）に伴うつらさでの隠れ我慢※を経験しており、56.8%が周りから理解されにくい症状があると感じています。また、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の91.9%が、生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを「知ってもらいたい」と望んでいます。調査結果について、産婦人科専門医の稲葉可奈子先生から、「生理・PMSに伴うつらさは、身体的・精神的症状を合わせて数十種類。女性同士であっても症状の個人差が大きいことから、無理解が生じることがあります。だからこそ“個人差が大きい”前提で話す・聴く姿勢が重要です」などのコメントをいただきました。

※隠れ我慢：心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこと。株式会社ツムラが定義。

生理を経験したことのある人の68.5%が
隠れ我慢を経験している

生理を経験したことのある人の68.5%が生理・PMSに伴うつらさで隠れ我慢を経験。

【図1】 生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通りにふるまう「隠れ我慢」の経験

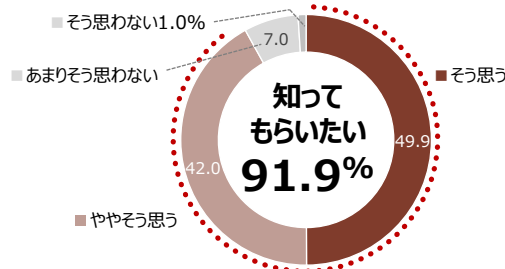


対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）

生理・PMSに伴うつらさが
人によって違うことを「知ってもらいたい」

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の91.9%が、生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを「知ってもらいたい」と回答。

【図6】 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい

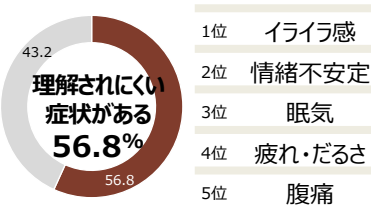


対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）

周りから理解されにくい症状あり

生理を経験したことのある人の56.8%が周りから理解されにくい症状があると感じている。理解されにくい症状TOP3は「イライラ感」「情緒不安定」「眠気」。

【図10-1・10-2】 周りから理解されにくいと感じる生理・PMSの症状の有無と種類

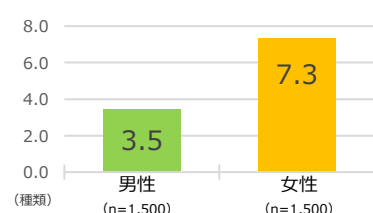


対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）

生理・PMSに伴うつらさとして
知っている症状

生理・PMSに伴うつらさとして知っている症状は平均で男性が3.5種類に対し女性は7.3種類と倍以上も認識に差がある。

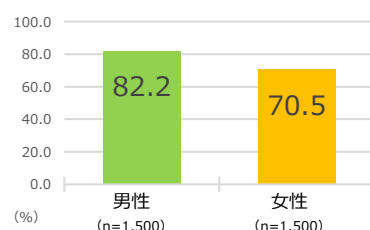
【図12】 知っている生理・PMSに伴うつらさの種類



周囲は対応の仕方が分からない

生理・PMSに伴うつらさで困ったりつらそうな人に対し、男性82.2%、女性70.5%が「サポートしたいが、対応の仕方が分からない」と回答。

【図16】 周りにいる生理・PMSに伴うつらさで困ったりつらそうな人がいた場合「サポートしたいが、対応の仕方が分からない」



「生理に関する意識と実態調査」 ■実施時期：2025年5月30日（金）～5月31日（土） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：全国の生理を経験したことのある20代～60代の女性1,500人、同年代の男性1,500人 ■調査会社：マクロミル
★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため合計が100%にならない場合があります。★本調査では月経について「生理」と表現しています。

産婦人科専門医・稲葉可奈子先生「生理・PMSに伴うつらさの個人差を、社会全体が理解することが重要」

<本資料に関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、大山、松井

メール：OneMoreChoice@mail.tsumura.co.jp

生理を経験したことのある人のうち約7割が“隠れ我慢”を経験している

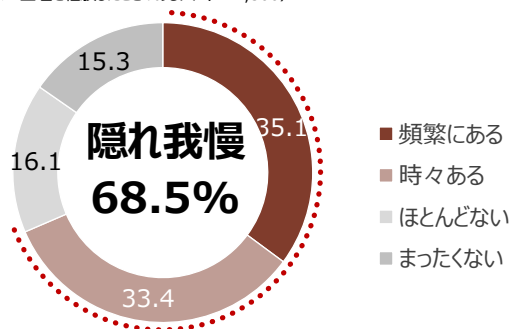
①生理・PMSに伴うつらさがあるとき、生理を経験した人の約7割は“隠れ我慢”している

20代～60代の生理を経験したことのある1,500人と、同じ年代の男性1,500人を対象に、生理やPMS（月経前症候群）に関する調査を行いました。

まず、生理を経験したことのある1,500人に、生理・PMSに伴うつらさを感じたとき、我慢していつも通りに仕事や家事をしたり学校に行くことがあるかと聞くと、68.5%が我慢した経験が「ある」（「頻繁にある」「時々ある」の合計値）と答えました〔図1〕。ツムウでは、心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うことを“隠れ我慢”と定義していますが、今回の調査では生理を経験したことのある人の約7割が隠れ我慢を経験していることが分かりました。隠れ我慢を経験した1,028人に我慢することによる影響はあるかと聞くと、「趣味や外出などへの意欲低下」（34.9%）、「精神症状の慢性化・重症化」（31.4%）、「パフォーマンスの低下などによる周囲からの評価低下や信頼低下」（30.9%）が上位に挙げられました〔図2〕。

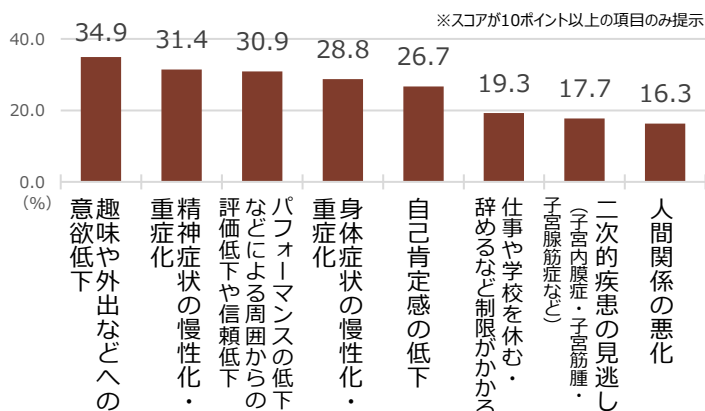
【図1】 生理・PMSに伴うつらさを我慢して
普段通りにふるまう“隠れ我慢”の経験

Q.生理・PMSの症状をつらく感じたとき、つらいことを我慢して、いつもどおり仕事や家事をしたり、学校に行くなどしたことはありますか？
対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）



【図2】 生理・PMSに伴うつらさを我慢することによる影響

Q.我慢をすることによっての影響はどんなものがあると思いますか？（複数回答）
対象：生理・PMSでの隠れ我慢を経験した人（n=1,028）



②生理を経験したことのある人の約6割が

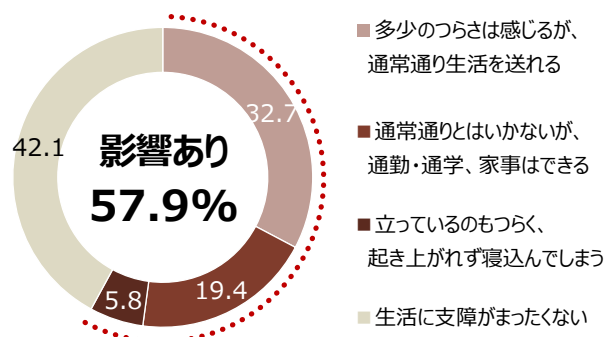
生理・PMSに伴うつらさは「日常生活に影響あり」

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす度合いを聞くと、32.7%が「多少のつらさは感じるが、通常通り生活を送れる」、19.4%が「通常通りとはいかないが、通勤・通学、家事はできる」、5.8%は「立っているのもつらく、起き上がれず寝込んでしまう」と答え、生理を経験したことのある人の57.9%は何らかの影響が「ある」と答えています〔図3〕。

影響があると答えた869人に生理前～生理終わりの期間のうちで影響を受ける日数を聞くと、「3～4日程度」が24.0%と多く、「5～6日程度」14.6%、「1週間以上」13.5%と合わせて、半数以上の52.1%が「3日～1週間以上」も影響を受けており、約2割は「周期によってバラつきがある」（22.1%）と答えました〔図4〕。生理・PMSに伴うつらさやその期間は、人それぞれに違うようです。

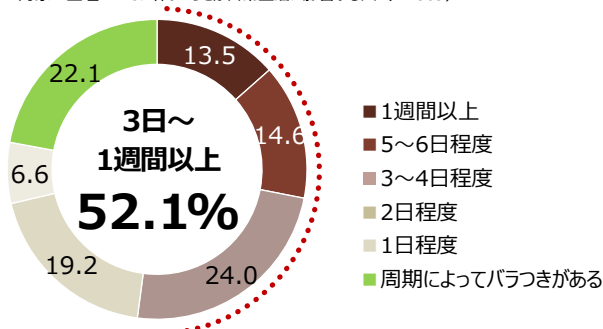
【図3】 生理・PMSに伴うつらさの日常生活への影響

Q.生理・PMSの症状のつらさが日常生活に影響を及ぼす度合いは？
対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）



【図4】 生理・PMSに伴うつらさが影響する期間

Q.生理・PMSの症状が日常生活に影響を及ぼすほどの状態の日は、生理前～生理終わりの期間のうちで何日程度ありますか？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）



生理・PMSに伴うつらさは、人によって違うことを「知ってもらいたい」

③生理・PMSに伴うつらさがあるときのパフォーマンスは普段からほぼ半減

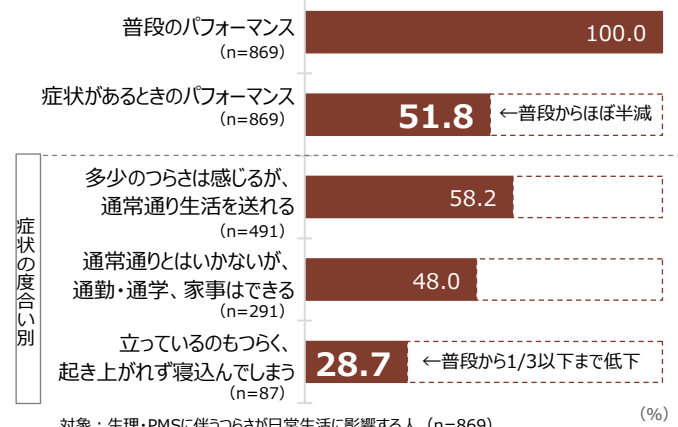
生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた869人に、生理・PMSの症状に伴うつらさがあるときのパフォーマンスは普段と比べどの程度下がるのかを聞きました。

普段の状態を100%とした場合、生理・PMSに伴うつらさがあるときは平均で51.8%となり、ほぼ半減しています。

図3の生理・PMSに伴うつらさの度合い別に見ると、「立っているのもつらく、起き上がれず寝込んでしまう」人ではパフォーマンスが28.7%と、普段と比べ約7割も減少しており、症状により日常生活のパフォーマンスに大きく影響している状態が明らかとなりました【図5】。

【図5】 生理・PMSでつらい時のパフォーマンスへの影響(%)

Q.仕事・学業・家事などのパフォーマンスが普段を100%とすると生理・PMSの症状があるときは何%の状態ですか？（100=いつも通り、0=何もできなくなる）



対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人 (n=869)

④生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の約9割が

生理・PMSに伴うつらさは人によって違うことを「知ってもらいたい」

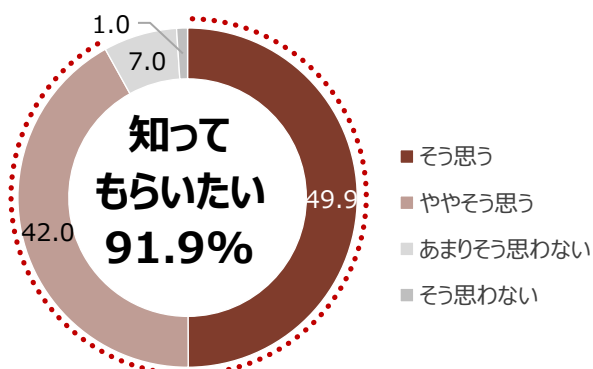
生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた869人に、生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたいかと聞くと、91.9%が「知ってもらいたい」（「そう思う」「ややそう思う」の合計値）と答えました【図6】。

知ってもらいたいと答えた799人に、生理・PMSに伴うつらさが人によって違うということが知られていないことで困った経験はあるかを聞くと、61.8%が困った経験が「ある」と答え、「周囲に相談しにくかった」（36.4%）、「職場や学校などで適切な制度や環境が整っていないかった」（23.2%）、「誤解や偏見をもたれた」（15.3%）が上位に挙げられました【図7】。

【図6】 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい

Q.生理・PMSについて、人によって症状やその度合いなどつらさが違うことを知ってもらいたいと思いますか？

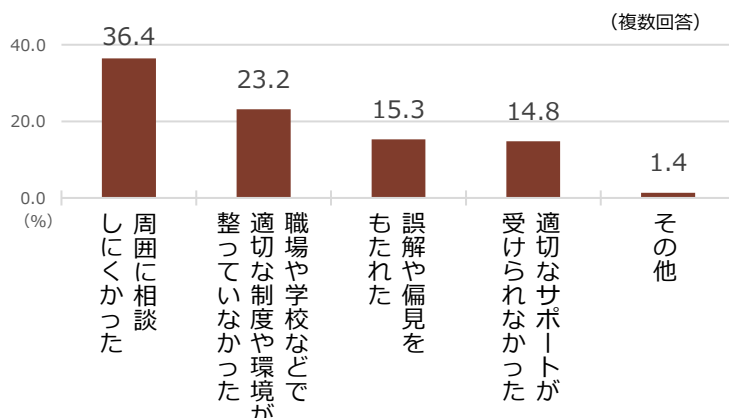
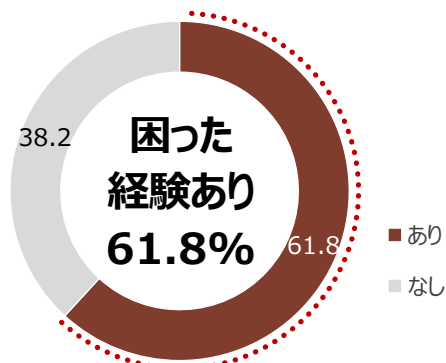
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人 (n=869)



【図7】 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことが知られていないことで困った経験

Q.生理・PMSについて、人によって症状やその度合いなど、つらさが違うことが知られていないことで、困った経験はありますか

対象：生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい人 (n=799)



⑤生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらうことは「助けになる」

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた869人に、生理・PMSのつらさが人によって違うことを知ってもらうことは、助けになると思うかと聞くと、92.1%が「助けになると思う」（「そう思う」「ややそう思う」の合計）と答えました【図8】。

⑥生理を経験したことのある人が普段感じる生理・PMSの症状は「イライラ感」「腹痛」「眠気」

周りから理解されにくいと感じる生理・PMSの症状は「イライラ感」「情緒不安定」「眠気」

生理を経験したことのある1,500人に、腹痛や頭痛など生理・PMSの症状を複数提示し、普段つらいと感じる生理・PMSの症状を聞きました。すると、「イライラ感」（41.3%）、「腹痛」（39.3%）、「眠気」（28.5%）、「腰痛」（28.4%）、「情緒不安定」（27.2%）が上位に挙げられました【図9】。

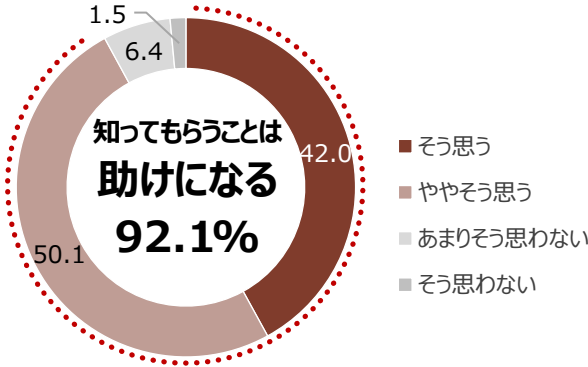
また、周りに理解されにくいと感じる生理・PMSの症状があるかと聞くと、56.8%が「ある」と答えています【図10-1】。周りから理解されにくいと感じる生理・PMSの症状として、「イライラ感」（25.1%）、「情緒不安定」（17.9%）、「眠気」（13.7%）、「疲れ・だるさ」（12.9%）、「腹痛」（12.1%）が上位に挙げられました【図10-2】。

生理・PMSの症状として「眠気」を感じる人は多いものの、周りからは理解されにくい症状と感じているようです。

【図8】 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらうことは助けになるか

Q.生理・PMSについて人によって症状やその度合いなどつらさが違うことを知ってもらえることも助けになると感じますか？

対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）



【図9】 普段感じる生理・PMSの症状TOP10

Q.あなたが普段感じる生理・PMSの症状は？（複数回答）

対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）

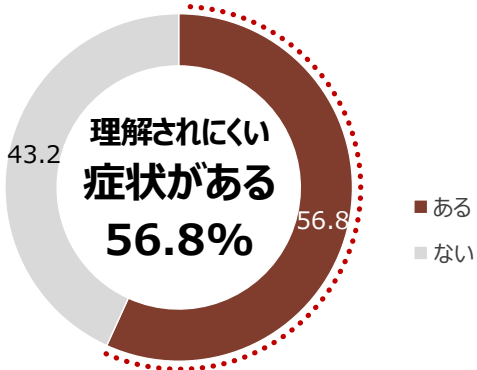
1位	イライラ感	41.3
2位	腹痛	39.3
3位	眠気	28.5
4位	腰痛	28.4
5位	情緒不安定	27.2
6位	疲れ・だるさ	26.1
7位	頭痛	24.8
8位	胸の張り	22.1
9位	肌荒れ・吹き出物	19.7
10位	食欲増進・減退	19.2

【図10-1】 周りから理解されにくいと感じる

生理・PMSの症状の有無

Q.普段感じている症状の中で、周りに理解されにくいと感じる症状は？

対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）



生理・PMSの症状TOP10

Q.普段感じている症状の中で、周りに理解されにくいと感じる症状は？（複数回答）

対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）

1位	イライラ感	25.1
2位	情緒不安定	17.9
3位	眠気	13.7
4位	疲れ・だるさ	12.9
5位	腹痛	12.1
6位	不安感	9.9
7位	憂うつ	9.9
8位	腰痛	8.5
9位	頭痛	8.2
10位	胸の張り	6.4

●提示した生理・PMSの症状に伴うつらさ：腹痛、頭痛、腰痛、関節痛、肌荒れ・吹き出物、胃もたれ、便秘、下痢、貧血、胸の張り、体重増加・減少、食欲増進・減退、身体のむくみ、吐き気、動悸、集中力低下、立ち眩み・めまい、冷え・寒気、疲れ・だるさ、イライラ感、情緒不安定、不安感、憂うつ、眠気、睡眠障害

生理・PMSの症状に関する理解は人によって差がある

⑦生理・PMSとして知られている症状TOP10

生理・PMSとしてどのような症状が知られているのか、先に提示した生理・PMSの症状を男性（1,500人）にも提示し、答えてもらいました。すると、男女全体（3,000人）では「イライラ感」（50.1%）、「腹痛」（41.6%）、「情緒不安定」（37.7%）、「疲れ・だるさ」（33.4%）、「腰痛」（30.9%）が上位となりました。

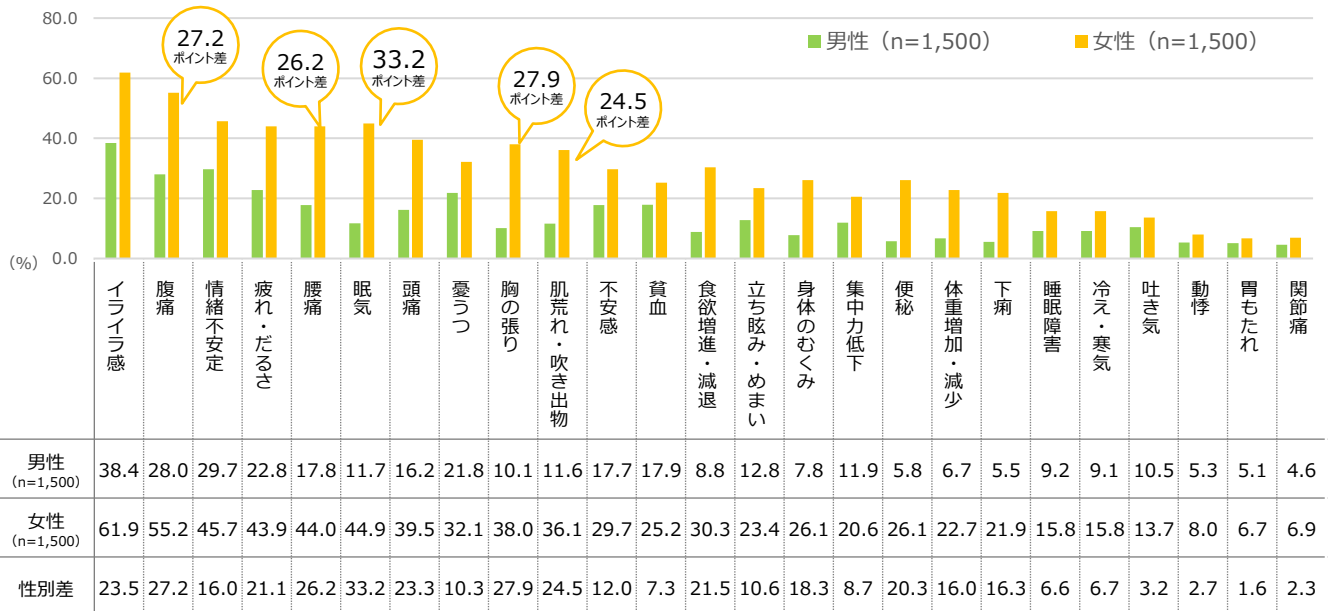
性別で比較すると、女性は38.0%が「胸の張り」を上げていますが男性は10.1%と27.9ポイント差、「眠気」は女性44.9%に対し、男性11.7%と33.2ポイント差と認識が生じています〔図11〕。

〔図11〕 生理・PMSとして知っている症状TOP10

Q.生理・PMSの症状だと認識しているものは？（複数回答） 対象：20代～60代男性（n=1,500）、20代～60代女性（n=1,500）

●全体	●男性	●女性
1位 イライラ感 50.1	イライラ感 38.4	イライラ感 61.9
2位 腹痛 41.6	情緒不安定 29.7	腹痛 55.2
3位 情緒不安定 37.7	腹痛 28.0	情緒不安定 45.7
4位 疲れ・だるさ 33.4	疲れ・だるさ 22.8	眠気 44.9
5位 腰痛 30.9	憂うつ 21.8	腰痛 44.0
6位 眠気 28.3	貧血 17.9	疲れ・だるさ 43.9
7位 頭痛 27.8	腰痛 17.8	頭痛 39.5
8位 憂うつ 27.0	不安感 17.7	胸の張り 38.0
9位 胸の張り 24.0	頭痛 16.2	肌荒れ・吹き出物 36.1
10位 肌荒れ・吹き出物 23.9	立ち眩み・めまい 12.8	憂うつ 32.1
全体（n=3,000）（%）	男性（n=1,500）（%）	女性（n=1,500）（%）

●生理・PMSとして知っている症状の比較



⑧生理・PMSの症状

認識している種類の数は性別で差あり

生理・PMSの症状として認識している種類を性別で比較すると、提示した症状のうち男性が認識しているのは平均3.5種類ですが、女性は平均7.3種類と倍以上も多くなっています〔図12〕。

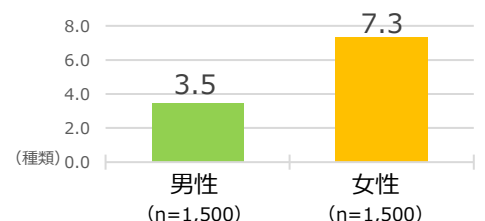
生理・PMSの症状への理解は、性別により差があるようです。

〔図12〕 提示した症状のうち

生理・PMSとして知っている症状の種類

Q.生理・PMSの症状だと認識しているものは？

対象：男性（n=1,500）女性（n=1,500）



⑨生理・PMSに伴うつらさは、周囲の人とのコミュニケーションにも影響を及ぼす

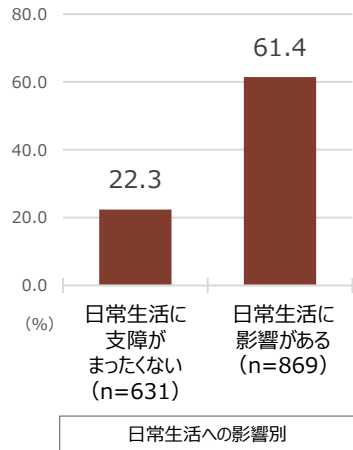
生理を経験したことのある1,500人に、生理・PMSに伴うつらさが原因でコミュニケーションに悪影響を及ぼした経験を聞きました。

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に支障がまったくないと答えた631人では周囲への悪影響を感じた人は22.3%ですが、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた869人では、コミュニケーションに悪影響を及ぼしたと感じた人は61.4%と約3倍を示しています。

悪影響を及ぼしたと答えた675人にその相手を聞くと、「配偶者・パートナー」（61.0%）が最も多く、次いで「母親」（26.1%）となり、「職場の上司や先輩」（17.6%）、「職場の同僚」（16.9%）など職場にも影響が及んでいます【図13】。

【図13】 生理・PMSに伴うつらさによる周囲への悪影響

Q.対人のコミュニケーションに悪影響を及ぼした経験はありますか
対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）
（スコアは「頻繁にある」「時々ある」の合計値）



Q.悪影響を及ぼす相手は誰か？（複数回答）
対象：悪影響を及ぼした経験がある人（n=675）

配偶者・パートナー	61.0
母親	26.1
職場の上司や先輩	17.6
職場の同僚	16.9
父親	9.5
同性の友人	8.6
姉妹	6.8
異性の友人	3.7
学校の先生や先輩	3.4
兄弟	3.3
その他	7.1
(%)	

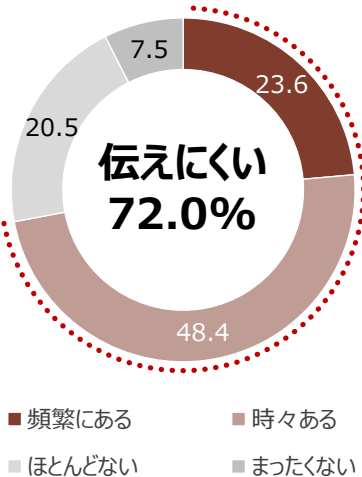
⑩生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の約7割が生理・PMSに伴うつらさは「周囲に伝えにくい」。伝えにくい理由として「我慢すべきだと思っているから」が約3割も

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた869人に症状について周囲の人への伝えにくさを聞くと、72.0%が「伝えにくいと感じた」（「頻繁にある」「時々ある」の合計値）と答えました【図14】。

伝えにくいと答えた626人にその理由を聞くと、「自分の症状やつらさを分かってもらえないと思うから」（51.8%）、「気を遣わせたくないから」（43.0%）、「自分の症状やつらさを表現・説明しにくいから」（42.8%）という理由に次いで、約3割が「我慢すべきだと思っているから」（31.6%）と答えています【図15】。

【図14】 生理・PMSに伴うつらさの
周囲の人への伝えにくさ

Q.周囲に伝えにくいと思ったことがありますか？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）



【図15】 生理・PMSに伴うつらさについて
周囲の人に伝えにくい理由

Q.生理・PMSの症状やつらさを周囲に伝えにくい理由は？（複数回答）
対象：生理・PMSに伴うつらさについて周囲に伝えにくいと答えた人（n=626）

自分の症状やつらさを分かってもらえないと思うから	51.8
気を遣わせたくないから	43.0
自分の症状やつらさを表現・説明しにくいから	42.8
我慢すべきだと思っているから	31.6
本当に生理・PMSの症状なのか分からないから	23.2
恥ずかしいから	20.0
過去に傷ついた経験があるから	5.4
(%)	

①生理・PMSでつらそうな人に対し、周囲は「我慢なくていい」と共感するものの、男性の約8割、女性でも約7割が「対応の仕方が分からない」

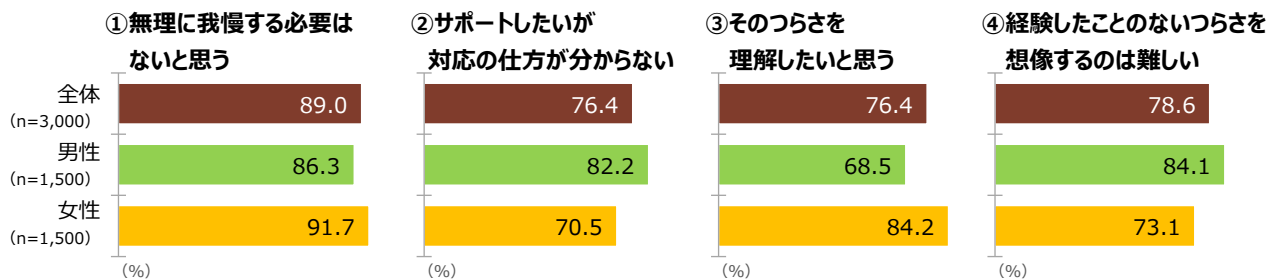
図14の通り、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の約7割が生理・PMSに伴うつらさについて周囲に伝えにくいと感じていますが、周囲の人は生理・PMSでつらそうな人に対し、どのように感じているのか調べてみました。

生理・PMSで困ったりつらそうな人に対し、全体の89.0%が「無理に我慢する必要はないと思う」と寄り添っていますが、男性の82.2%、女性も70.5%は「サポートしたいが対応の仕方が分からない」と答えています。生理・PMSに伴うつらさは人により異なることから、同じ女性でも周囲にいるつらそうな人への対応の仕方が分からない人が多いようです。また、全体の76.4%が「そのつらさを理解したい」と思っているものの、78.6%が「経験したことのないつらさを想像するのは難しい」と感じています〔図16〕。男女ともつらそうな人をサポートしてあげたいという気持ちはあっても、どう行動すべきかが分からない人が多いようです。

〔図16〕 生理・PMSでつらそうな人に対する周囲の思い

Q.周りで生理・PMSで困ったりつらそうな人がいた場合の、意識についてあなたの考えにあてはまるものは？（スコアはそう思う+ややそう思うの合計値）

対象：20代～60代男性（n=1,500） 20代～60代女性（n=1,500）



⑫生理・PMSでつらいとき

「周囲の人からの言葉で我慢せずに済んだ」63.8%

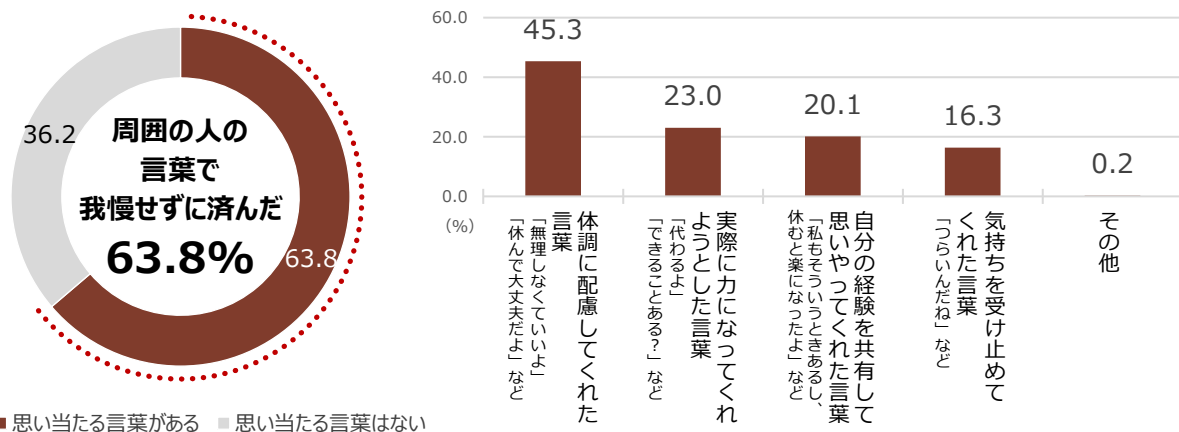
生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた869人に、生理・PMSでつらいとき、周囲の人の言葉のおかげで我慢せずに済んだ経験を聞くと、63.8%が「我慢せずに済んだ言葉がある」と答えています。具体的な声掛けとしては、「無理しないでいいよ」「休んで大丈夫だよ」など体調に配慮してくれた言葉（45.3%）が多く、次いで「代わるよ」「できることある？」など実際に力になってくれようとした言葉（23.0%）、「私もそういうときあるし、休むと楽になったよ」といった自分の経験を共有して思いやってくれた言葉（20.1%）の順となりました【図17】。

【図17】 生理・PMSでつらいとき、周りからのひと言で我慢せずに済んだ経験

Q. 生理・PMSでつらいとき、周囲の人に言われたおかげで我慢せずに済んだ言葉はありますか？

対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）

（複数回答）



⑬生理・PMSに伴うつらさを我慢しない・させない社会となるためのアイデア

全員に生理・PMSに伴うつらさを我慢しない・させないために、どんな社会にしていける必要があると思うか、自由に答えてもらいました。「症状に関する知識を幅広い世代の人々に認知させる」（男性25歳・北海道）といった生理・PMSの認知促進、「生理の話をタブーにしない」（女性47歳・福岡県）などオープンな環境づくり、「学校でPMSの症状についても詳しく教育」（女性28歳・埼玉県）などの教育・啓発施策まで、さまざまな意見が寄せられました【図18】。

【図18】 生理・PMSに伴うつらさを我慢しない・させない社会になるために必要なこと

Q. 生理・PMSの症状によるつらさを我慢しない、させないために、どんな社会にしていける必要があると思いますか？（自由回答）

対象：男性（n=1,500）、女性（n=1,500）

症状に関する知識を、幅広い世代の人々に認知させていく社会にしていける

（男性25歳・北海道）

生理やPMSは人によって症状やつらさの度合いが違うことを老若男女関係なく知っている社会

（女性28歳・東京都）

「個人差がある」「毎回症状が変わる可能性がある」ということを女性も男性も理解してほしい

（女性35歳・広島県）

相手のことを思いやる、尊重する

（男性40歳・神奈川県）

つらいときにはつらいと言いやすい雰囲気、お互い様だという気持ちを持って助け合える雰囲気作り

（女性42歳・埼玉県）

誰もが月経前のつらさを我慢なくていい社会にするには、正しい知識の普及が必要

（男性38歳・北海道）

学校の保健体育で生理の仕組みだけではなく、PMSについても詳しく教育

（女性28歳・埼玉県）

婦人科に相談する心理的ハードルが社会全体で下がるといい

（女性29歳・東京都）

生理・PMSの症状を人に打ち明けて「しんどい」と言いやすい環境作り

（男性39歳・東京都）

生理の話をタブーにしない

（女性47歳・福岡県）

つらさを我慢しないことが当たり前という社会

（男性23歳・長野県）

生理を恥ずかしいものと思わず自然なこととして話せる環境づくりがあればいい

（女性69歳・京都府）

生理・PMSに伴うつらさの個人差を、社会全体が理解することが重要

生理・PMSに伴うつらさは「多少しんどくて当たり前!?」「我慢するもの!?!」ではありません

生理・PMSに関連する症状は、身体的・精神的症状を合わせると数十種類に及びます。今回調査で提示された症状は代表的なものです。これに限らずさまざまな症状が現れることがあります。症状の有無や程度の違いなどの個人差は、ホルモン分泌の変動、体質、遺伝的素因、ストレス、生活習慣など複数の要因が絡み合って生じますが、どういう人にこういう症状が出やすいなど正確な原因はまだ解明されていません。「立っているのもつらく、起き上がれず寝込んでしまう」ほどのつらさがあることも決して珍しいことではありませんが、適切な治療により症状を軽減することができます。

そして大事なのは、そこまで症状が重くならないと治療できないわけではない、ということです。生理は「多少しんどくて当たり前」「我慢するもの」ではありません。休むしかない、無理して頑張るしかない、パフォーマンスが下がることを受け入れるしかない、そんなことは決してなく、あなたに合った選択肢があるはずです。

周囲の人は生理・PMSに伴うつらさは「個人差が大きい」前提で話す・聴く姿勢が重要

「生理やPMSに伴うつらさには個人差がある」、このことを社会全体が理解することは、相互の不必要な誤解や軋轢（あつれき）を防ぐために重要です。周囲の人が本人の訴えを尊重し、無理をさせない、相談しやすい雰囲気などの心理的安全性を作り、社会全体で柔軟な対応を心掛けることが大切です。

今回の調査では、生理・PMSに伴う「眠気」は周囲から理解されにくい症状と考えられていますが、排卵後の黄体期にプロゲステロンが増加すると、それを代謝してできるアロプレグナロンという物質が眠気を誘うため、生理前に眠気が強くなる傾向があります。また、体温が上昇し睡眠の質が低下することや、ホルモン変動が自律神経に影響することでも日中の眠気が生じると考えられます。周囲の人は「怠けている」と誤解せず、自分の努力ではコントロールできない症状として理解することが重要です。眠気は、休むしか方法がないわけではなく、適切な治療により症状は軽減できます。

女性同士であっても症状の個人差が大きいことから、自分とは異なる症状やつらさに対して「なぜ？」という無理解が生じることがあります。だからこそ「個人差が大きい」前提で話す・聴く姿勢が重要です。「サポートしたいが対応の仕方が分からない」という場合は、無理に何かをしてあげようとしなくても、「何かできることある？」と声をかけるだけでも支援になります。

職場・学校でも、理解と配慮が当然の文化になるよう、女性だけでなく、男性や管理職も対象とした研修などの「知る機会」の提供と、体調不良時の短時間勤務や休憩取得などの「制度の整備」が求められます。

生理・PMSに伴うつらさは一人ひとり違う、自分に合った適切な治療を

生理・PMSでは精神的症状も伴うため、対人コミュニケーションにも影響を及ぼすことがあります。普段は気にならないようなことにイライラしてしまったり、家族や周囲の人に当たってしまったり…、自分自身もそのことで自責の念にかられてしまうことがあります。そんなとき、周囲は「今は体調が優れないのかも」と一歩引いて受け止める心の余裕を持ち、本人は体調の波を周囲に伝えましょう。

生理・PMSに伴うつらさは目に見えにくく、また個人差が大きく、自分の努力ではいかんともしがたいものです。まずそのことを理解した上で、適切な治療により症状が軽減され得ると知っていることも重要です。「受診すれば楽になるでしょ」と突き放すのではなく、「受診するともしかしたら楽になるかもしれないよ」と優しく声をかけていただけると、救われる女性が増えるのではないのでしょうか。



稲葉可奈子（いなば・かなこ）先生 産婦人科専門医・医学博士

産婦人科専門医・医学博士・Inaba Clinic 院長京都大学医学部卒業、東京大学大学院にて医学博士号を取得、双子含む四児の母。産婦人科診療の傍ら、子宮頸がん予防や性教育、女性のヘルスケアなど生きていく上で必要な知識や正確な医療情報を、メディア、企業研修、書籍、SNSなどを通して発信している。婦人科受診のハードルを下げるため2024年7月渋谷にInaba Clinic開院。みんなバビ！みんなで知ろうHPVプロジェクト 代表 / メディカルフェムテックコンソーシアム 副代表 / フジニュースα・Yahoo!・NewsPicks公式コメンテーター