

10代～40代の男女15,000人に、生理とPMSに関する本音と理解度を調査

個人差が大きい生理痛やPMSによる症状

生理痛やPMSの症状が理解されず、辛い思いをした人は約6割

「生理」よりも「PMS」の理解は低く35%

「生理の話題はタブーではない」と61%の男女が回答。意識変化の兆しも

3月8日「国際女性デー」を前に株式会社ツムラは、調査①：15歳～49歳の生理の経験がある6,000人を対象にした生理・PMS（月経前症候群）への本音調査、調査②：15歳～49歳の男女15,000人を対象にした生理・PMSへの理解度を調査しました。その結果、生理痛やPMSでの症状は、さまざまかつ個人差が大きいことから、自分の症状が客観的に把握できていない人が多いことがわかりました。調査結果について、霞が関ビル診療所の丸山 綾先生にコメントをいただきました。

調査① 生理痛やPMSによる症状が辛くても約5割は周りに伝えない 約6割が辛い思いを経験

- 生理を経験した人の72.6%が、生理痛やPMSの症状が辛くても「いつも通り」に過ごす。【図1】
- 生理痛やPMSの症状で辛くても「周りの人に伝えない」49.8%。

理由は「表現しにくい」「わかってもらえない」「我慢するものだから」。【図2-1、図2-2】

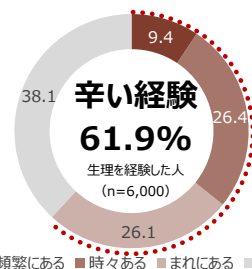
- 生理痛やPMSについて周囲の人に理解してもらえず、約6割が「辛い思いをした」61.9%。

【図4-1】

- 「みんな我慢していると言われて授業を休ませてもらえなかった」「本当に痛いのに甘えるなど言われた」

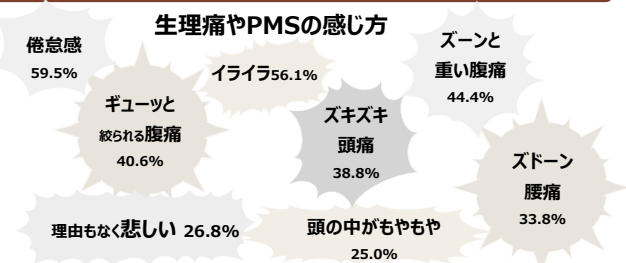
「生理は病気じゃないと取り合ってもらえなかった」…などの辛い経験をされた方が多数。【図4-2】

生理痛やPMSの症状を理解してもらえず、辛い経験をした



調査② 個人差の大きい生理痛やPMS 自分自身の症状でも約7割は客観的に把握できず

- 生理前や生理中の症状には「腹痛」「腰痛」「イライラ」「頭痛」「眠気」など、さまざまな症状を感じている人がいる。【図5】
- 頭痛、腰痛、腹痛などでそれぞれ複数の感じ方があった。【図6】
- 約7割は「自分の症状の程度がわからない」と回答。また「医学的に知りたい」人も63.4%。【図9】



調査③ 生理やPMSの知識を得るメリット 我慢をしない・させない社会への第一歩に

- 生理の理解度63.3%（男性41.1%、女性86.1%）、PMSの理解度35.1%（男性16.8%、女性54.0%）【図11】。
- 約6割は「生理やPMSについて対話する機会がない」（全体62.6%、男性59.4%、女性65.9%）が、一方で「生理やPMSについて話題にすることはタブーではない」も約6割（全体61.2%男性55.9%、女性66.6%）。【図14】
- 生理やPMSの知識を得ると、「辛そうな人を気にかけてくれる」（30.7%）、「辛そうな人に優しく接しようと思う」（26.0%）、「無理に我慢せず自分の体を気遣えるようになる」（22.8%）【図13】

調査概要 ■実施時期：2022年1月27日（木）～2月1日（火） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：調査①全国の15歳～49歳の生理を経験した人 6,000人 調査②（7p～）全国の15歳～49歳の男女15,000人（男性7,615人、女性7,385人）
★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。



霞が関ビル診療所 丸山 綾先生に聞く、「隠れ我慢よりハッピーのススメ」

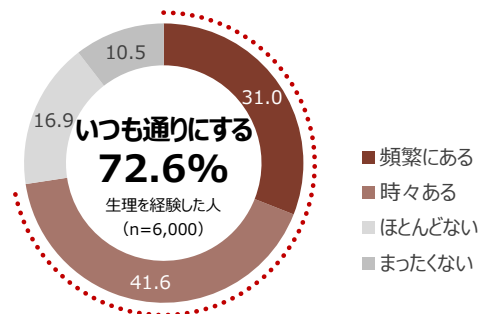
生理を経験した人の約7割が、生理痛やPMSの症状が辛くても我慢

生理を経験した人の約7割が、生理痛やPMSの症状が辛くても我慢をしている

15歳～49歳の生理を経験した人6,000人に、生理痛やPMSについて聞きました。生理痛やPMSの症状が辛くても、いつも通り仕事や家事を行う、通学することがあるかと聞くと、「頻繁にある」(31.0%)、「時々ある」(41.6%)で、合計(72.6%)の人が「生理痛やPMSの症状が辛くてもいつも通りにする」ことがわかりました【図1】。

生理痛やPMSの症状が辛くても、約7割の人は我慢しながら家事や仕事をし、通学するというのが、実態のようです。

【図1】 生理痛やPMSで辛くてもいつも通りにする

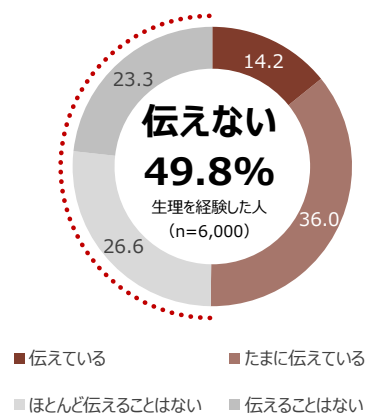


辛くても伝えず我慢してしまう理由は、「表現しにくい」「わかってもらえない」「我慢するものだから」

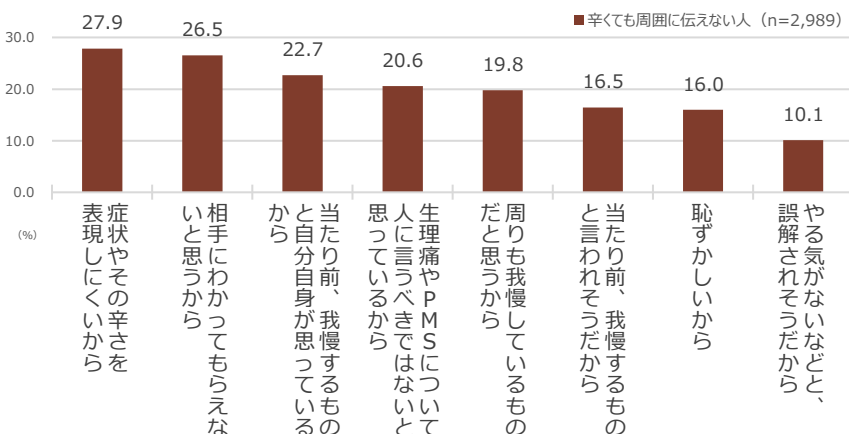
生理痛やPMSで辛いときに、周りの人に伝えるかと聞くと、49.8%と約半数が「伝えない」と答えました【図2-1】。

伝えない理由は、「症状やその辛さを表現しにくいから」(27.9%)、「相手にわかってもらえないと思うから」(26.5%)など“伝えにくさ”を理由とした回答に続き、「我慢するものと自分自身が思っているから」(22.7%)、「人に言うべきではないと思っているから」(20.6%)など、生理痛やPMSは“我慢するもの”という意識がいまだに根強いこともわかりました【図2-2】。

【図2-1】 生理痛やPMSの症状で辛いときに、周囲に伝えるか



【図2-2】 生理痛やPMSの症状で辛いとき、周囲に伝えない理由 (複数回答) (生理痛やPMSで辛いとき、「周囲に伝えない」と答えた2,989人)

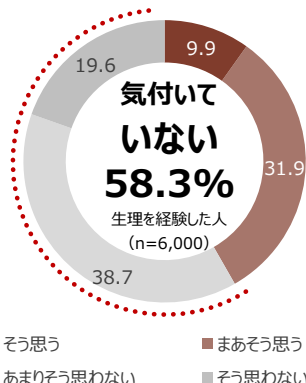


約6割は、生理痛やPMSの症状で辛い思いをしている人に、周りも自分も気付いていない

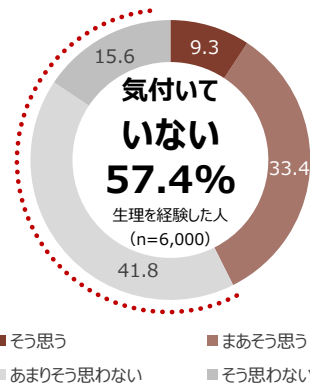
生理痛やPMSの症状への辛さについて、周囲の人が気付いてくれていると思うかを聞くと、約6割が「気付いてくれない」58.3%と答え【図3-1】、ほぼ同数が、自分自身も周囲の人の生理痛やPMSの辛さに「気付いていない」57.4%と答えました【図3-2】。

生理を経験した人であっても、生理痛やPMSの症状で辛い思いをしている人に気付くことは難しいようです。

【図3-1】 生理痛やPMSの辛さを周囲の人は気付いてくれている



【図3-2】 周囲の人の生理痛やPMSの辛さに気付いている



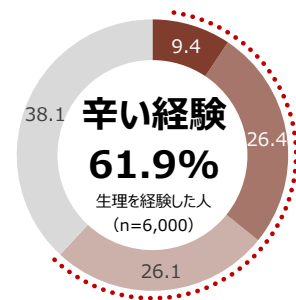
生理痛やPMSの症状を理解してもらえず、約6割が辛い思いを経験

約6割が生理痛やPMSの症状による辛さを理解してもらえない経験

生理痛やPMSの症状について周囲の人に理解してもらえず、辛い思いをしたことがあるかと聞くと、61.9%が「辛い経験をした」と答えました〔図4-1〕。

具体的なエピソードを聞くと、〔図4-2〕のように「わかってもらえない」「みんな辛いや我慢」などの辛い経験が多く寄せられました。

〔図4-1〕 生理痛やPMSの症状を理解してもらえず辛い経験をした



■ 頻繁にある ■ 時々ある ■ まれにある ■ ない

〔図4-2〕 生理痛やPMSの症状を理解してもらえなかった辛い経験 (自由回答)

<身近な人にわかってもらえない>

- 個人差があるものなので女性からも「気にしすぎ」と言われる。男性には生理を理解するのは難しいと思うので、伝えても誤解される気がする (22歳 兵庫県)
- PMSで気分が落ち込んでしまっていると、メンタルが弱い人だと思われてしまう (23歳 群馬県)
- 生理前だからイライラしていることが夫に理解してもらえず、夫の機嫌も悪くなってしま (29歳 埼玉県)
- 生理痛など軽い人には、重い人の気持ちはやはりわかってもらえないと思う。私は体調面には出るが、気分の浮き沈みはない。そのため気分の浮き沈みが辛いことはわかって、何をしてあげたら良いか等はわからない (30歳 千葉県)
- PMSと言ってもわかってもらえなかった (34歳 福岡県)
- 毎月、PMSと生理で2週間近くも体調が優れないことを理解してもらえない。何日かだけであれば優しくしてもらえるが、2週間も続く手を抜いているように誤解されている (34歳 愛知県)
- パートナーに、排卵痛や腰痛、頭痛、腹痛がひどいときも、仕方がないことだと言われてしまう (36歳 埼玉県)
- 警察官のため、仕事柄、我慢しないとイケなかった (事案に対応できる人がいない、男性ばかりの職場など) (36歳 広島県)
- 辛くても気付いてもらえず、家事をしていた (39歳 愛知県)
- PMS自体を知らない人が多い、個人差が大きいため、女性同士でもわかってもらえない (40歳 埼玉県)
- 風邪などの病気由来の体調不良だと休ませてもらえるのに、生理が原因だと休むことを渋られる (40歳 徳島県)
- 自分でも知識がない頃は家族にも理解してもらえず辛かった (44歳 青森県)
- 生理痛がひどくてうずまっていると、夫に「大丈夫？」ではなく「薬飲んだの？」と言われ、理解されていないと感じます。年齢が高い世代ほど生理の話はタブーになっていたので、理解不足と感じる。小さい頃から生理のことを話している息子は「大丈夫？何かできることある？」と言ってくれます (46歳 神奈川県)

<我慢が当たり前だと思っている>

- 中学生の頃、生理痛がひどく、体育の授業を休みたいと女性の体育の先生にそのことを伝えたが、「みんな我慢している」と言われて授業を休ませてもらえなかった (23歳 滋賀県)
- 生理痛がひどく痛み止めを飲みながら仕事をしているが、周りはわかっていない。いつも通りの仕事を求められる (28歳 埼玉県)
- 学生の頃、PMSで辛く学校を休みたかったのですが、父親に「社会人になったら休めるものじゃないから学校へ行け」と言われ無理やり行ったものの体調不良で早退となってしまい、帰ってから根性が無いと説教されたこと (28歳 愛知県)
- 生理は病気じゃないと誤解されていてあまり取り合ってもらえなかった (29歳 東京都)
- 本当に痛いのに、「甘えるな」と言われた (33歳 京都府)
- 病気ではないため気軽に休めない。周りの女性も普通に仕事しているので周りと同じように自分も我慢しなくては…と思ってしまいます (39歳 岩手県)
- 痛みよりも眠気が来るので、それを伝えるけれど、痛みではないのでしっかりしなさいと怒られる (47歳 千葉県)

<信じてもらえない>

- 中学生の頃、生理の度に冷や汗が出て倒れそうなくらいの腹痛で苦しくて保健室で寝ることが多かったが、そこまで痛いの？という反応をされたことがあり悲しかった (36歳 熊本県)
- 女性の人に「私も生理にはなるけど、そんなふうにはならない。本当にその不調は生理と関係あるの？」と言われた (38歳 東京都)
- 痛みもあり、不安定になってイライラしてしまうけど、周りはまたか…という空気になる時がある (39歳 鹿児島県)
- 女性の上司に生理痛が辛いという話をしたが、全く取り合ってもらえず、「それで休憩とるつもり？」と言われた。わからない人には話をする方がしんどくなるので、もう女性であっても話さないで我慢する方がましと思うようになった (40歳 大阪府)
- 気分の落ち込みや不調を理解してもらえず、イライラした状態だけを取り上げられて、情緒不安定な人だと判断された (47歳 東京都)

生理痛やPMSの症状は個人差が大きい

生理痛やPMSによる症状は、全身の「倦怠感」から気持ち的な「イライラ」まで個人差が大きい

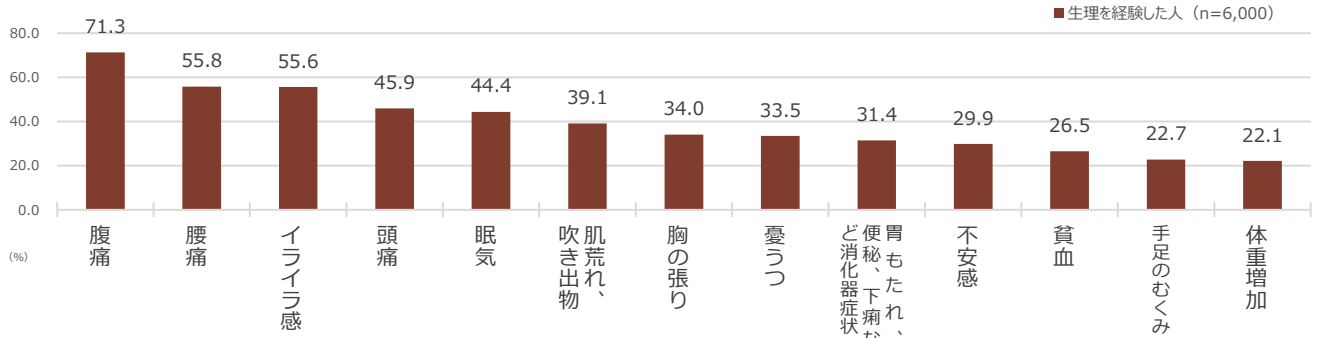
生理痛やPMSの症状による辛さを共有できない要因のひとつに、前述[図2-2]の通り「症状やその辛さを表現しにくい」ことが挙げられます。辛さを伝えられない・表現しにくいことが、相互理解が難しいことにつながっているようです。そこで、生理痛やPMSの症状を具体的に聞いてみました。

まず、生理前や生理中に感じる症状は、「腹痛」(71.3%)が最も多く、次いで「腰痛」(55.8%)、「イライラ感」(55.6%)、「頭痛」(45.9%)、「眠気」(44.4%)などが続きます[図5]。生理に伴う症状の辛さといっても、症状だけでも人それぞれです。

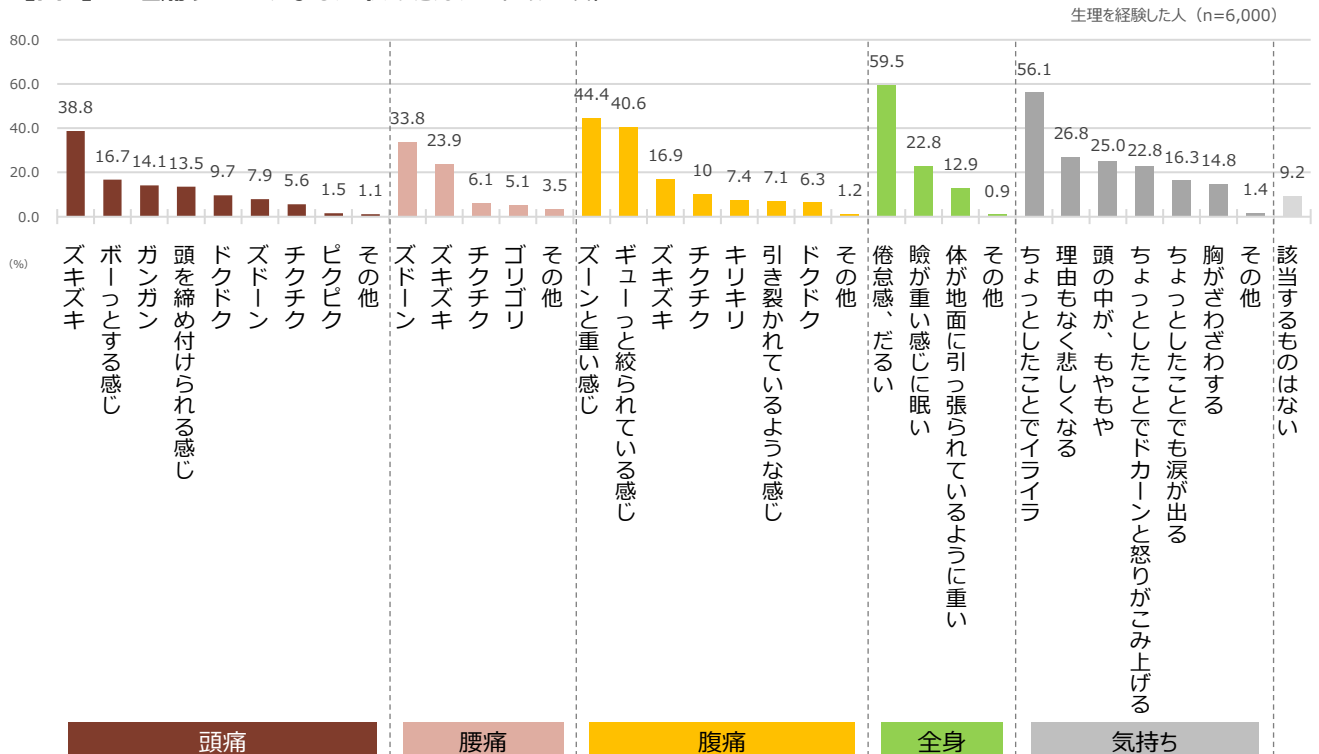
次に生理痛やPMSによる症状の感じ方を聞くと、最も多かったのは全身の「倦怠感、だるさ」(59.5%)でしたが、腹痛でも「ズーンと重い」や「ギューツと絞られている」「ズキズキ」など、感じ方は人それぞれでした。その他にも、頭痛では「ズキズキ」「ボーっとする」「ガンガン」など、気持ちの面では「ちょっとしたことでイライラ」「理由もなく悲しくなる」など、さまざまな回答に分かれました[図6]。

生理前や生理中に感じる症状に、その感じ方も含めれば組み合わせは何通りにもなり、生理痛やPMSは個人差が大きいと考えられます。

【図5】 生理前や生理中に感じる症状 (複数回答)



【図6】 生理痛やPMSによる症状の感じ方 (複数回答)



生理痛やPMSの症状は個人差が大きい

痛みの感じ方はさまざま 「腰が砕け散る」「グサグサ刺される」「ペンチでつねってちぎる」

生理痛やPMSで感じる痛みを自由に表現してもらった結果が〔図7〕です。一見してわからないようでも、とても辛い痛みを感じていることがわかります。

〔図7〕 生理痛やPMSで感じる痛みの表現 (自由回答)

<お腹まわりの痛み>

- お腹にフォークをグサグサ刺されている感じ (16歳 埼玉県)
- お腹に常に1トンくらいの重りがついている感じ (17歳 島根県)
- 臓器にナイフを刺して雑巾絞られている感じ。重量が倍以上かかかっていて、歩くのも辛い足を上げるのも重い (18歳 福島県)
- 体が10キロ近く重くなったような感覚 (18歳 茨城県)
- 内臓の壁がベリベリ剥がれる感じ (19歳 長野県)
- トンカチなど鈍器でたたかれるような腹痛 (20歳 広島県)
- 下腹部をゴルフボールの上から自転車で圧を掛けたい感じ (21歳 兵庫県)
- 下腹部から足の爪先が締め付けられるような痛み (22歳 神奈川県)
- 貧血で立っている時にフラフラする。お腹を継続的に殴られているような痛みがある (25歳 神奈川県)
- お腹はギュッと絞られながら大量の針でグサグサ刺されている感じ (27歳 新潟県)
- お腹にハリセンボンが居る感じ (28歳 栃木県)
- お腹まわりをだるま落としみたいにずっとたたかかれている (31歳 岡山県)
- お腹がミシミシ痛くなる (34歳 兵庫県)
- お腹をペンチでつねってちぎるような痛さ (35歳 大阪府)
- 腹部から鉛が漏れ出すよう (38歳 神奈川県)
- お腹が痛くて下半身を切り落としたい (39歳 千葉県)
- お腹の中で地味にずっと太鼓を鳴らされている (40歳 東京都)
- 腹の中をこびとが掘削している感じ。胃腸が勝手にけいれんしておうとしたりした。生理前は頭痛がひどかった (45歳 千葉県)
- お腹に水風船を設置されたような感じで、パンパンになり、便秘にもなって息苦しく感じることもある (45歳 大阪府)
- 腸を握りつぶされている感じ (47歳 香川県)

<腰や子宮まわりの痛み>

- 子宮が風船のようにパンパンになって、針で刺してたまってものを取り除きたくなる (18歳 千葉県)
- 重いものをずっと持っていた後の腰の痛さ (18歳 埼玉県)
- 小学生が腰につかまっている感じ (23歳 神奈川県)
- すごく重い石をお腹に押し付けられ、腰が砕け散っている感じ (27歳 埼玉県)
- 腰をハンマーで殴られて動けないような痛み。腹はミキサーにミンチにされるようなズキズキ感 (31歳 千葉県)
- お腹の痛みは子宮をギュッと握りつぶされてる感覚。腰痛は金づちでガンガン殴られている感覚 (32歳 青森県)

<精神的な苦痛>

- 生理の症状が出る期間は自分が自分じゃないような気がします。上から圧がかかっているみたいに気持ちも体も重たい (16歳 愛知県)
- 寝ても寝ても眠い (18歳 福島県)
- 精神的にも不安定になって、ささいなことで泣きそうになったり痛みそうになる (24歳 北海道)
- えたいの知れない何かにずっといら立ち、すぐに自己嫌悪に陥る (30歳 長崎県)
- 何かわからない不安みたいなモヤモヤに押しつぶされる (31歳 大阪府)
- 自分ではなくなってしまったような精神状況。生理痛と精神的なののが不安定になるのが相まって全てが嫌になる (32歳 北海道)
- 人生がとことん嫌になって気持ちが落ち込む、世界の終わりのような気持ちになる (37歳 福岡県)
- 孤独感 (39歳 千葉県)
- 疑心暗鬼になったり、悪い方に考えたりする (41歳 神奈川県)
- むやみに不安になったり気持ちがひどく落ち込む (43歳 埼玉県)
- イライライライラ 近寄るなー (46歳 静岡県)
- 毎回同じではないので説明しづらい (46歳 茨城県)

<頭痛>

- 妊娠してから体質が変わったのか、孫悟空の輪っかのように頭を絞られる感覚。頭痛は毎月辛いです (46歳 愛知県)
- 頭を誰かにグーパンチされている感じ (40歳 滋賀県)
- 頭の中がぐちゃぐちゃ (48歳 山口県)
- 起きているつもりで頭の芯に蜘蛛の巣がかかっている感じ (30歳 兵庫県)

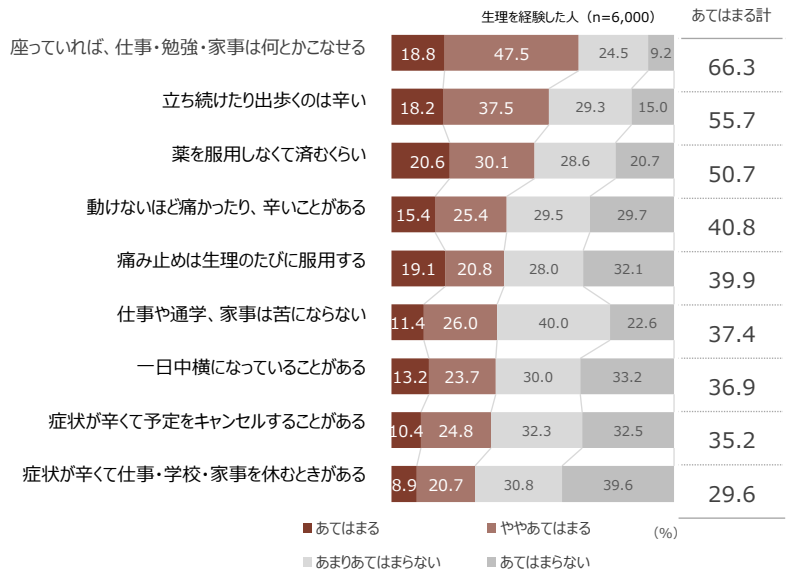
- 子宮の中を熊手のようなもので引っかかれている感じ (34歳 福岡県)
- 股関節がギシギシ痛み始める。痛みで立ってられないし、起きている時間全てが地獄の苦しみ (39歳 大阪府)
- 腰の骨が砕けそう (39歳 福島県)
- 腰がどんより重い感じ (40歳 北海道)
- 股に青あざができたような感じ (42歳 秋田県)
- 腰の骨がバキバキと砕けそうな感じ (42歳 愛知県)
- 二の腕から胸が腫れて眠れないほど痛い (43歳 東京都)
- 胸がパーンと張った感じ (43歳 長崎県)
- むくみと体重増加もあり不眠気味になる。 (40歳 東京都)

生理痛やPMSの症状は個人差が大きい

生理痛やPMSによる症状の程度も個人差が大きく、約4割は「動けないほど痛い」ことも

生理痛やPMSの症状の程度を聞くと、「座っていれば、仕事・勉強・家事は何とかこなせる」66.3%、「薬を服用しなくて済むくらい」50.7%が半数以上ですが、一方で約4割は「動けないほど痛かったり辛いことがある」40.8%、「痛み止めは生理のたびに服用する」39.9%と答えています。さらに、およそ3人に1人は、「一日中横になっていることがある」36.9%、「症状が辛くて予定をキャンセルすることがある」35.2%と答えています【図8】。

【図8】 生理痛やPMSの症状の程度

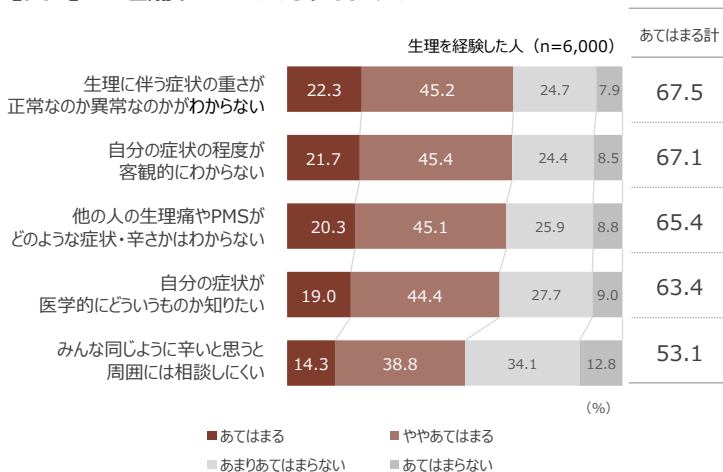


生理痛やPMSについて、実は約7割が自分のことにもかかわらず、「客観的にわからない」と回答

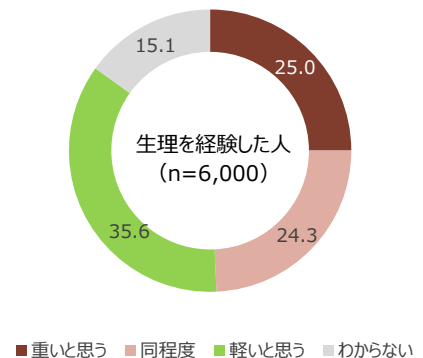
生理痛やPMSに対する捉え方を聞くと、「生理に伴う症状の重さが正常なのか異常なのかがわからない」（67.5%）、「自分の症状の程度が客観的にわからない」（67.1%）、「他の人の生理痛やPMSがどのような症状・辛さかはわからない」（65.4%）という回答が多いことがわかりました。自分自身の症状の程度が客観的に把握できていない、他の人に対してもわからないという状況にあります。約6割は「医学的にどういものか知りたい」（63.4%）と望んでいます【図9】。

自分自身の症状を客観的に把握できていないため、他の人と比べた症状の程度を聞くと、「重い」（25.0%）、「同程度」（24.3%）、「軽い」（35.6%）、「わからない」（15.1%）と、回答が分かれる結果になりました【図10】。

【図9】 生理痛やPMSに対する捉え方



【図10】 自分の症状を他の人と比較して…



男女15,000人に聞いた、「生理」「PMS」への理解度

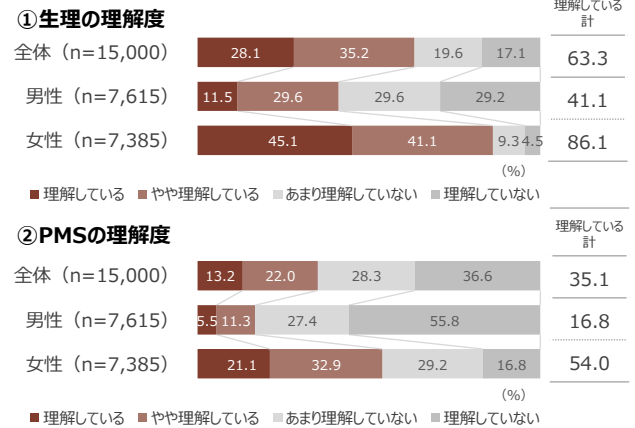
「生理」への理解63.3%、「PMS」への理解35.1%

ここからは生理の経験に関係なく、15歳～49歳の男女15,000人（男性7,615人、女性7,385人）を対象に調査を行いました。

生理の仕組みについては全体の約6割は「理解している」（63.3%）ことがわかり、男性で41.1%、女性で86.1%が理解しています。

一方、PMSについては「理解している」と答えたのは全体で35.1%にとどまり、女性では54.0%、男性では16.8%でした【図11】。

【図11】 生理やPMSの理解度

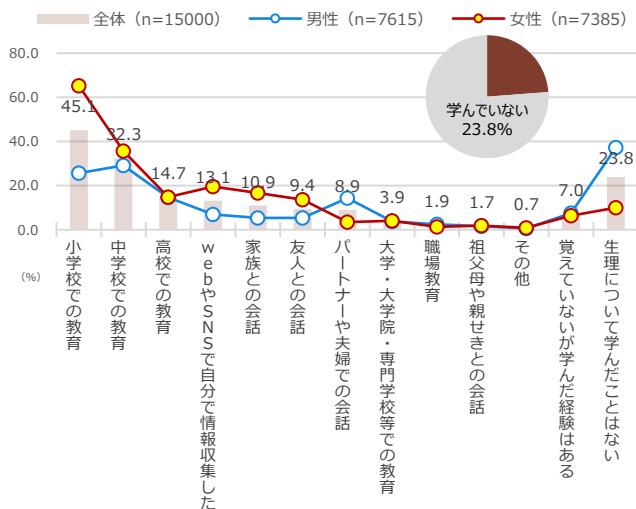


学校で教わる「生理」、自分で情報収集する「PMS」 男性の約7割は「PMS」について学んだ経験なし

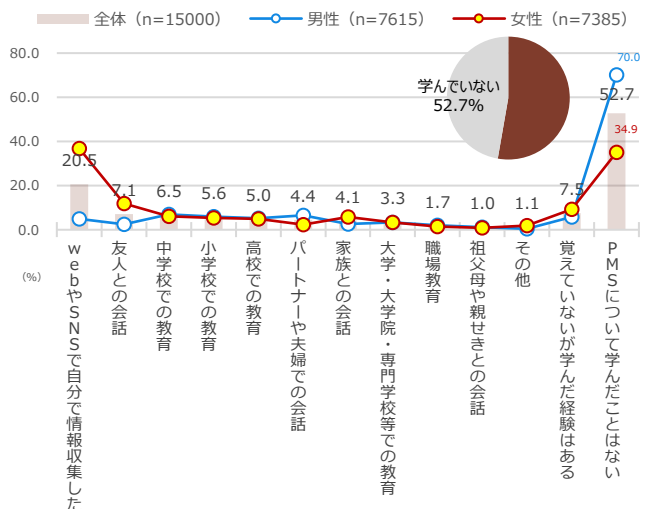
生理とPMSでは理解に大きな差がありましたが、それぞれをどのように学んだかを聞きました。生理については「小学校での教育」45.1%や「中学校での教育」32.3%と、学校教育で学んだ人が多くなっています【図12-1】。

一方、PMSについては、小学校5.6%や、中学校6.5%などの学校教育で学んだ人は少数で、「webやSNSで自分で情報収集」（20.5%）している人が多くなっています。また約半数はPMSについて「学んだことはない」（52.7%）と答えており、女性の約3割34.9%、男性では70.0%がPMSについて学んだ経験がないことがわかりました【図12-2】。

【図12-1】 生理について学んだ場所（複数回答）



【図12-2】 PMSについて学んだ場所（複数回答）



生理やPMSについて「正しく知る」ことが、我慢をなくす第一歩に

生理やPMSについて知識を得て良かったことを聞きました。すると、「辛そうな人が身近にいた際、気かけられる」30.7%、「辛そうな人に優しく接しようと思うようになった」26.0%、「症状を感じた際、無理に我慢せず、自分の体を気遣えるようになる」22.8%などの意見が上位に挙がりました【図13】。

生理やPMSに関して正しい知識を得ることは、自分のためだけでなく、周りの人への気遣いや理解も含めて、より適切に対応できることにつながり、心身の不調への我慢のない社会に向けた第一歩になると考えられます。

【図13】 知識を得て良かったこと（複数回答）

辛そうな人が身近にいた際、気かけられる	30.7
辛そうな人に優しく接しようと思うようになった	26.0
症状を感じた際、無理に我慢せず、自分の体を気遣えるようになる	22.8
自分の症状に対して、適切に対処できる	18.4
辛そうな人が身近にいた際、声をかけられる	16.1
辛そうな人への対処法がわかった	13.5

15歳～49歳の男女 (n=15,000) (%)

男女15,000人に聞いた、「生理」「PMS」への理解度

生理やPMSに関して、男性も女性もほぼ同じイメージで捉えている

最後に、生理やPMSに対するイメージを聞きました [図14]。

まず、周囲の身近な人が生理やPMSの際に体調が優れない様子を見て心配な気持ちになるかと聞くと、全体の約6割が「心配な気持ちになる」(62.9%)と答えており、男性も半数以上の53.6%が心配していることがわかりました。

また、生理やPMSに伴う症状について、全体の52.2%が「知識がないと思う」(男性57.2%、女性47.2%)と自覚しており、さらに62.6%が「対話する機会がない」(男性59.4%、女性65.9%)と、男女とも同程度に感じているようです。

また、生理やPMSについて話題にすることも、約6割が「タブーではないと思う」(61.2%)と回答しました。男性でも半数以上が「タブーではないと思う」(55.9%)と答えており、生理やPMSについて触れることがタブーという風潮は薄まってきているようです。

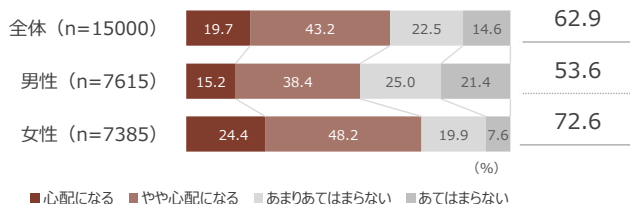
生理やPMSに対するイメージを見ると、男女差はさほどなく、社会全体で正しく理解することが課題であると考えられます。

【図14】 生理やPMSに対するイメージ

① 周囲の身近な人が

生理やPMSで体調が優れない様子を見て心配

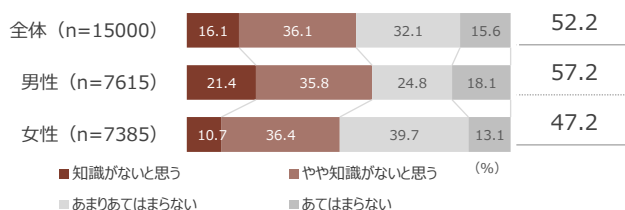
心配になる計



② 生理やPMSに伴う症状について

知識がないと思う

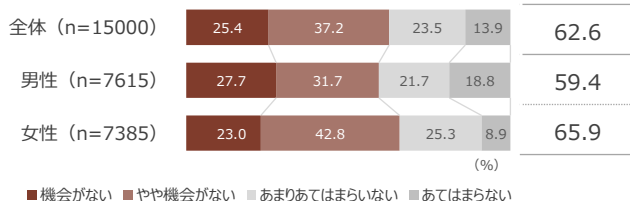
知識がない計



③ 生理やPMSについて

対話する機会がない

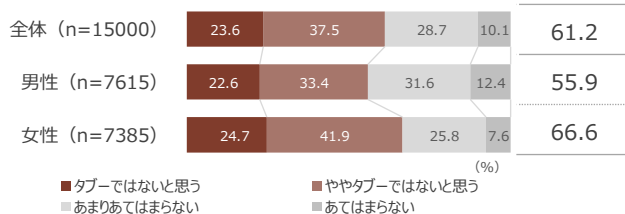
機会がない計



④ 生理やPMSについて

話題にすることはタブーではないと思う

タブーではない計



今回の調査結果について、霞が関ビル診療所婦人科の丸山綾先生に解説していただきました。

■「わかってもらえないから我慢する」のではなく、「自分でできる選択をしてみる」にシフトして

今回の調査では月経痛やPMSに対してさまざまな痛みの表現が寄せられ、感じ方は人それぞれで全く違ってきます。痛みの感じ方は個人差があり、他人と比較することはできません。ですから、痛みをわかってもらえないから我慢する、と考えるよりも、大切なのは「ご自身でできる選択をしてみる」こと。例えば、医療機関を受診するなど、症状を緩和させることを考え行動することも、ひとつの選択肢だと思います。自分の今の痛み、月経痛やPMSにどう対処するか、ご自身の体について向き合ってみる（考えてみる）ことも大事です。婦人科医には、あなたの痛みを緩和し改善するためのノウハウがあります。

■不調は我慢しないで、もっとハッピーな生活を目指して

婦人科を受診するというと、若い方にはハードルが高いと感じる方もいらっしゃるようですが、先に申し上げたように「痛みは個人差が大きい」ものですから、どの程度の痛みなら受診するという目安はありません。「自分の状態がどうなのかわからないので知りたい」という場合でも、気軽に受診してください。ただし、「日常生活に支障がある」「以前より症状が重く辛い」「月経痛で動けないほど痛い」方は、ぜひ一度、受診をお勧めします。子宮内膜症や子宮筋腫などの器質的疾患の有無を検査しましょう。これらを放置しておくと、症状の悪化だけでなく、不妊や将来的にがんの原因となることもあるからです。

また、どのような症状でも、今より改善する可能性があることを覚えておいてください。例えば、「座っていれば、仕事や勉強・家事は何とかこなせる」という方は、低用量ピルや漢方薬などを服用することで「座っていなくても、通常通りに仕事や勉強・家事がこなせる」ことが期待できます。またPMSのイライラ感、薬を使用しなくても、白砂糖系のスイーツや辛い物などの刺激物を避けることで緩和が期待できるなど、自分でできる生活上の“養生のコツ”もいろいろあります。「このくらいなら我慢できる」ではなく、「月経前後でも月経以外の時期と同じように生活できる」ようなハッピーな生活を目指しましょう。

■20年前に比べると理解も認知も進んではいるものの、社会全体のさらなる理解と正しい知識を

今回の調査では、月経痛やPMSを「我慢するもの」と捉える人がいる一方、月経やPMSの話題は「タブーではない」と考える人も半数以上いました。確かに20年前と比べると、月経痛に対して鎮痛剤以外の月経困難症治療薬（低用量ピル等）が出てきたり、そもそも病気として認識されていなかった月経前の不快な症状が、PMSという病気として認められ、徐々に一般にも知られるようになってきています。当院でも、ご自身でPMSを疑って受診される方は増えましたし、また中高生の娘さんを連れてきたり、相談されるお母さま方が増えている印象があります。月経時の症状を無視せず、それらが治療対象の病気であることを理解していることの表れだと思います。月経痛やPMSの理解度を見ると高いとは言えませんが、今はインターネットなどで多くの情報を得ることができます。

月経痛やPMSという女性特有の病態が、以前よりは認識されつつあります。しかし、まだその理解は不十分で、当事者にとってはもちろん、社会全体への正しい知識とさらなる理解が必要です。そして月経痛やPMSについて少しでも気になることがあれば、症状の強弱にかかわらず、「一人で我慢したり悩んだりせず、医療機関に相談する選択肢もある」ということを知っていただけたらと思います。



丸山 綾（まるやま・あや）先生 「霞が関ビル診療所」 婦人科医

1999年、日本大学医学部卒業。駿河台日本大学病院（現日本大学病院）、丸の内クリニックなどを経て、現職。専門は産婦人科一般、漢方診療。医学博士、日本産科婦人科学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医。

● 霞が関ビル診療所 東京都千代田区霞が関3-2-5 <https://kasumigaseki.kenkoigaku.or.jp/>