

みんなどうしてる？イマドキ女子が実践している生理対策 「女性の悩みクリニック アンケート」

株式会社アムタス(東京都渋谷区 代表取締役社長 黒田淳 以下アムタス)は、女性のカラダとこころを総合的にサポートするキャリア公式サイト「女性の悩みクリニック」の会員様に実施したアンケートをもとに「みんなどうしてる？イマドキ女子が実践している生理対策」の調査結果をご報告します。

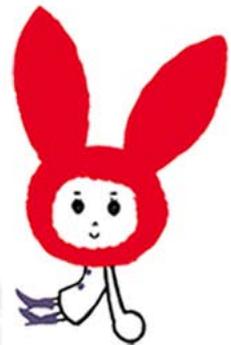
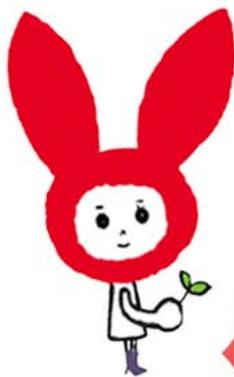
女性の悩みクリニック アンケート



みんなどうしてる？

イマドキ女子が
実践している

生理対策



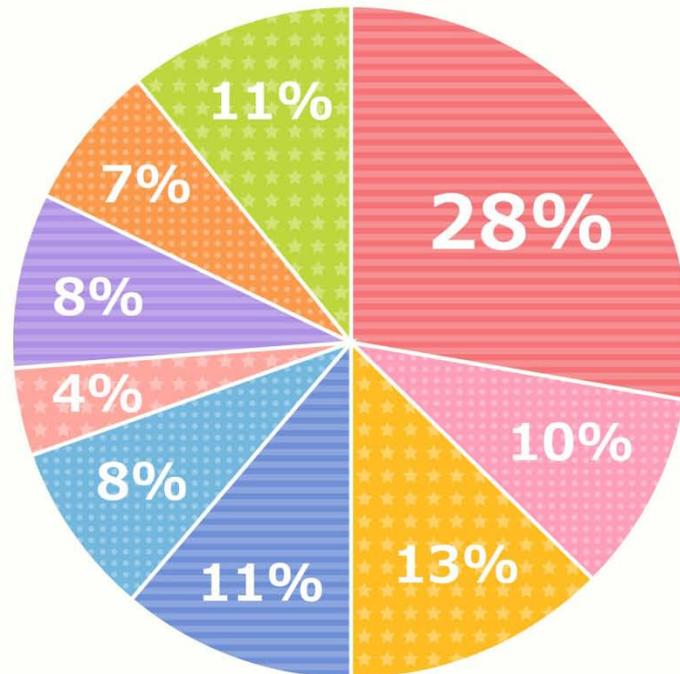
多くの女性が毎月のように悩まされている生理。痛みの強さや症状は人によって異なりますが、痛みが強すぎてベッドから起き上がれなかったり、集中力が落ちて大きな失敗を引き起こすこともしばしば。そんな生理について、「女性の悩みクリニック」でアンケートを実施しました！

痛みだけじゃない！心も体もつらい症状

Q. 生理前症候群で一番辛い症状は？



生理前症候群で一番辛い症状は？



- | | |
|------------------|--------------|
| ■ イライラする・怒りっぽくなる | ■ 眠くなる |
| ■ 下腹部痛 | ■ 疲労・倦怠感 |
| ■ 腰痛 | ■ 頭痛・めまい |
| | ■ 胸が張る、乳房が痛む |
| | ■ 肌あれ |
| | ■ その他 |

女性の悩みクリニックアンケート

【みんなのコメント】

イライラする・怒りっぽくなる

- ・月経前の10日前から3～5日間、イライラしてしまいます。同棲中の彼氏にも八つ当たりしてしまい、それを抑えきれない自分にも更にイライラ。
- ・親や弟、姪っ子、自分の子供に旦那。とにかく周りにあたりに散らす。・°(ノД`´)ダメだとわかっていてもしてしまう。いつも、ごめんなさい。。
- ・悪寒、頭痛、吐き気のオンパレードでその症状のせいでイライラしはじめる。仕事がなければおうちで寝ていた。

眠くなる

- ・産前はイライラしたり倦怠感だったけど、産後はとにかく眠くて堪らなくなった。
- ・不快感が拭えないくらいの眠気で、気を抜くと仕事中に意識がとんでしまうことも……

その他のコメント

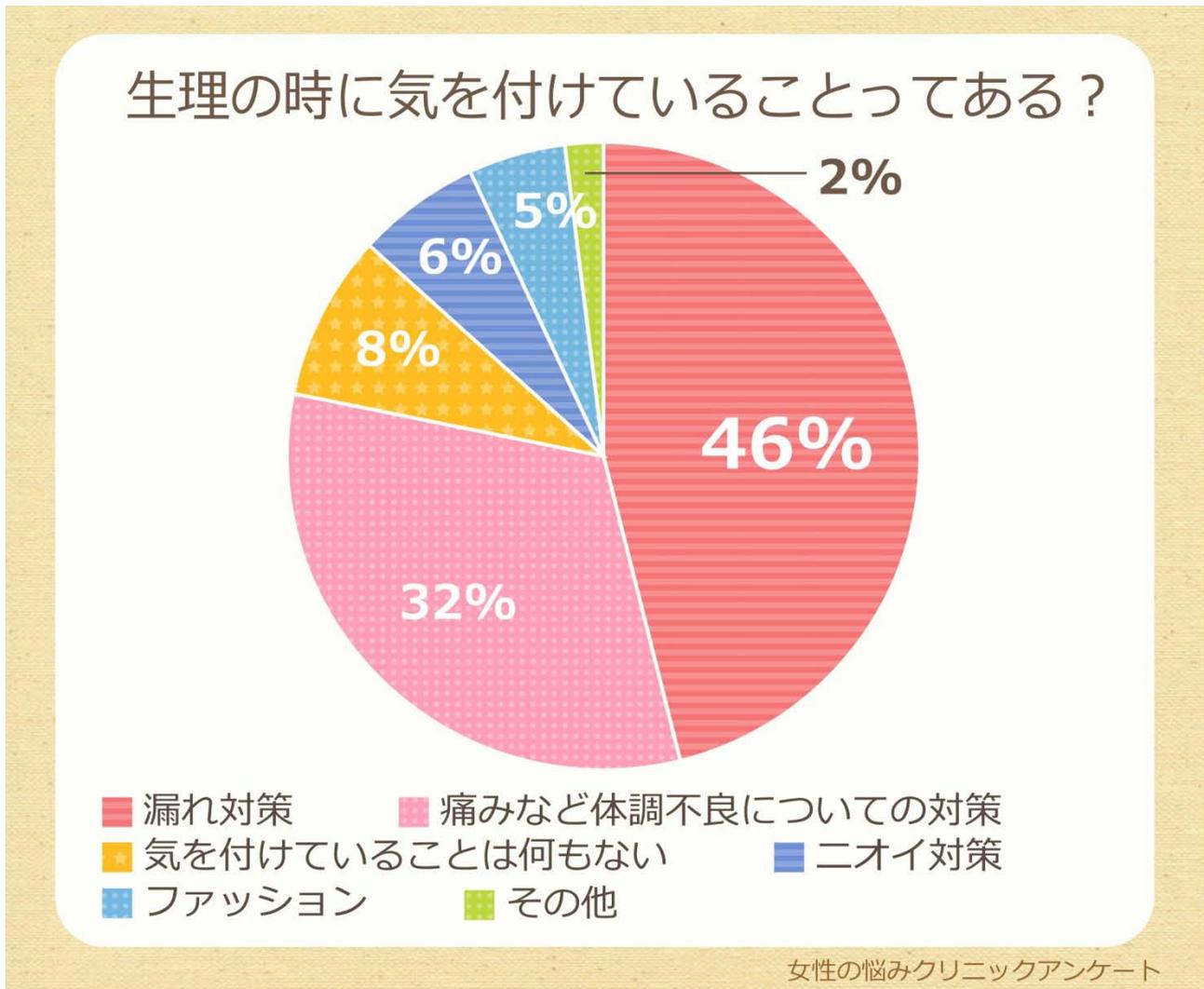
- ・生理の3・4日前から生理中の1週間強は頭痛・腹痛・動悸・めまいとかで大体調子悪くてげんなりします。
- ・肌荒れでボロボロになる。メイクしなくていい日はマスクで隠す
- ・一切ありません。変わっていますかね??

特に心や体への負担がないという人もいますが、イライラを抑えられなかったり、泣きたいくらい苦しかったりという意見が多いという結果でした。みんな同じように悩んでいるみたいですね。



みんなどうしてる？イマドキ女子が実践している生理対策

Q. 生理の時に気を付けていることってある？



【みんなのコメント】

漏れ対策

- ・この前仕事でベージュパンツ履いていたら後ろ漏れした…一時間休みもらって帰宅着替えするはめに(泣)
- ・なかなかトイレに行けないし、出血量もおおいのでタンポンとナイト用使ったりして漏れに気を付けている。
- ・仕事中に漏れていて女性の同僚が気付いてくれて助かりました。椅子にシミ作ってしまったことも…
- ・寝ている時の漏れが1番気を使います。夜用のナプキンにプラスして、足りないところは昼用ナプキンを使っています。また、お尻の周りに汚れていいタオルを巻いて寝たりしています。
- ・特に夜の漏れ防止。寝相が悪いので…羽根無しの36cmのを使用。買い置き出来なかった時は羽根無しの29cmを少しズラして2枚重ね。基本、羽根無しでうつ伏せ寝にも対応”(ノ><)ノ

痛みなど体調不良についての対策

- ・生理痛の対策は、お腹と腰を冷やさないように夏でも腹巻きをしています。生理中の貧血対策には鉄分のサプリメントや栄養ドリンクを飲んでます。アルフェという鉄分の栄養ドリンクは飲んだら貧血にならないので効果高いです。
- ・真夏でも、毛糸の暖かいぱんつをはいて、冬場は、ホッカイロを貼る。



- ・痛くなる前にロキソニンを飲む、生理予定日の3日前くらいから身体を冷やさないように心がける、冬場はお腹にカイロを貼る。
- ・生理中の痛みに関しては最近、皆様の理解がありますが、集中力の減少などはあまり理解が得られないので自分の心配は自分で予測してフォローするようにしています。本当に多種多様な症状が出ますが、食事や運動、日常生活や自分の性格を見直すいい機会にと思っています。
- ・生理痛がヒドイから仕事休むことわ出来ないし、男の上司なので言いにくいからとにかく薬に頼る！

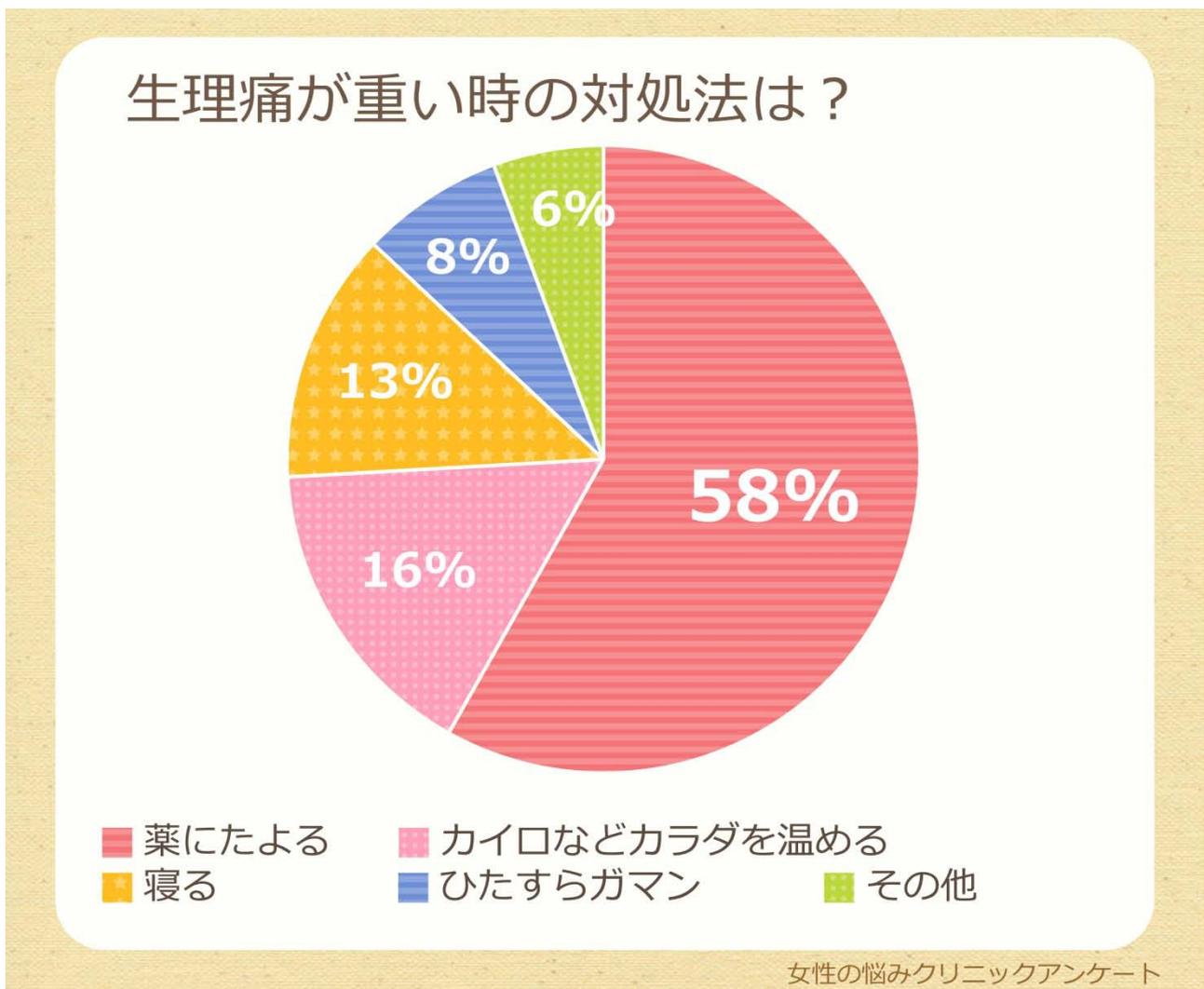
その他の対策

- ・タンポンの利用とナプキンを含むこまめな取り替え。同僚達が30代半ばになって以来、生理の臭いが強烈になりました。それまで気にしたことがありませんでしたが、意外と臭いは人にも伝わっているという事が分かり、気を付けるようになりました。
- ・使い捨てビデ使います
- ・心地よさ。肌触りの良さを服を選び、ストレスの軽減を考えます。

一度でも外出して漏らしてしまうと、いつも気になってしまいます。大前提として、最悪漏らしても目立たないようなファッションにするというのが基本ですが、みなさんいろいろと漏れない工夫と対策をしているのですね。また、寒いと痛みが増すので、カイロを使ってお腹を温める人が多いようです。

どうしても我慢できないときは「薬にたよる」が半数以上

Q. 生理痛が重い時の対処法は？



【みんなのコメント】

薬にたよる

- ・十代の時から生理痛がひどく、市販の痛み止めを飲んでいました。二十代で婦人科に通い始め、子宮内膜症と診断されてからはピルを飲んでいました。四十代になった今でもずっと飲み続け、生理痛とは無縁で快適ですよ！
- ・あまり薬は飲まない方がいいと言われたけれど生理痛で倒れて以来、薬にお世話になっています。
- ・もともと頭痛持ちで、痛みが来そうなときにすぐ飲むという習慣が子供の頃からあったので、無理そうな予感がしたら飲みます。
- ・鎮痛剤を飲まないとい仕事にならない！

カイロなどカラダを温める

- ・体質のせいなのか薬が効かない時が多いので温めて横になるのが1番楽です。
- ・薬飲んでカイロでお腹と腰あっためて、早く寝る。毎回辛くて死ぬわけないけど死にそうになる…。

寝る

- ・香水を付けたり、アロマの石鹸を枕元に置いて寝ています。薬を飲むと水で体が冷えた感じがあるのと、薬で胃痛から脂汗が出たことがあるので無理しないようにやり過ごす方法を探します。
- ・まず、寝てガマンする。起きてまだ痛かったら薬を飲む(*´-`)

薬に対しての考え方はお医者さんによっても意見が分かれるところですが、我慢のしすぎで思わぬ結果を招くこともあるようです。あまりにも生理痛の症状が重い時は子宮や卵巣の病気のサインの可能性もあるため、一度婦人科や産婦人科で診察をしてもらった方がよいかもしれません。

また、つらいときは家で休めればよいですが、実際は子育てや仕事で「無理をしないとやっていけない」というのが現実ではないでしょうか。それに、なかなか自分ではどうしようもない部分も多いので、異性も含めた周りの人の理解とサポートを得たいですね。

■調査概要

調査方法:「女性の悩みクリニック」にて会員様 200 人に向けてアンケートを実施
調査時期: 2015 年12 月

■サイト名「女性の悩みクリニック」

女性の悩みクリニックは累計 100 万人の女性に利用されている、妊娠しやすい期間や次回生理日が確認できるサービスです。簡単・かわいい生理日予測カレンダーが利用でき、多数の監修者に支えられている健康情報コラムや診断も必見です。

■URL <http://sp.women.mecha.cc/>

以上

<リリースに関するお問い合わせ先>

インフォコム株式会社 広報・IR 室 ※報道関係のお問い合わせは親会社のインフォコム 広報・IR 室を窓口としています。 東京都渋谷区神宮前2-34-17	Tel: 03-6866-3160 E-mail: pr@infocom.co.jp URL: http://www.infocom.co.jp/
---	---

<サービスに関するお問い合わせ先>

株式会社アムタス デジタルコンテンツ部 東京都渋谷区神宮前2-34-17	Tel: 03-5960-8022 E-mail: women@mechamelon.net URL: http://www.amutus.co.jp/
--	---

※ 本リリースに記載された会社名、サービス名及び製品名等は該当する各社の登録商標または出願中の商標です。

