



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2016年1月27日

Vol.25



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「受験と生理について」の調査結果

～みんなの悩みだった！勝負日の体調を万全に整える方法～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』シリーズでは、毎月サイト内で様々な意識調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.25 では、「受験と生理について」の調査結果をお届けします。

今年も本格的な受験シーズンが到来！受験生や家族に受験生がいる家庭では、これまでの頑張りを最大限に発揮するために体調管理も万全にしておきたいですね。

そこで、受験と生理が重なった(重なりそうになった)経験のある『ルナルナ』ユーザーに、当時の気持ちを振り返りつつ、どう乗り切ってきたのかを聞いてみました。不安な気持ちをかかえたまま当日を迎えることがないよう、先輩の実体験やアドバイスから自分へのヒントが見つけれられるかもしれません。

■ 約4割の人が勝負の日と生理が重なった経験が…！

Q1. 過去に、受験の日と生理日が重なった、または重なりそうになったことはありますか？



Q1. 過去に、受験の日と生理日が重なった、または重なりそうになったことはありますか？

これまでの『ルナルナ』の調査*によると、初潮の年齢は小学6年生が最も多く、小学5年生までに初めての生理を迎える人は5割以上という結果でした。こうした初潮の低年齢化にともない、小学生から受験と生理が重なる不安に悩まされたという経験を持つ人も少なくありません。

今回、『ルナルナ』ユーザーに、大切な受験の日と生理日が重なって(重なりそうになって)しまった

経験を聞いてみたところ、38.0%のユーザーが「経験あり」と回答し、約4割の人が不安な気持ちを抱えて受験に挑んでいたことがわかりました。

一方で、「経験がない」というなんと羨ましい回答は、62.0%でした。全体的に見れば意外と重ならなかった人が多いのですが、今回は受験時に不安な思いをした経験があるユーザーにさらに詳しく聞いてみました。

※『ルナルナ通信 Vol.1』:「みんなの生理事情について」2012年9月～10月調査結果より

■ 最も不安なのは当日の生理痛や体調不良！トイレの頻度や生理痛の薬などにも悩みが…

Q2. 受験の日と生理日が重なることで、どんな不安がありましたか？(複数回答)

Q1の「過去に、受験の日と生理日が重なった、または重なりそうになったことはありますか？」で「はい」と回答したユーザーに、その時どんな不安があったかを聞いたところ、最も多かったのは「生理痛や体調不良への不安」69.0%、ついで「トイレやその頻度への不安」50.8%でした。多くの人がいつもと違う環境やプレッシャーで突然の不調に見舞われないかという思いを抱えていたことがうかがえます。

Q2. 受験の日と生理日が重なることで、どんな不安がありましたか？（複数回答）

生理痛や体調不良への不安	69.0%
トイレやその頻度への不安	50.8%
生理痛へ対処する薬への不安	19.6%
誰に相談していいかわからない不安	2.5%
どんな対処ができるのかわからない不安	5.9%
不安は特になかった	10.4%

も、精神的な不安が体調と直結するデリケートな年代です。不安や緊張、睡眠不足などから予想外のタイミングで生理が始まってしまったり生理痛がひどくなったり・・・ということも起こりがちです。いざという時に慌てないために、受験の日と生理が重なる人もそうでない人も、念には念を入れて準備をしておくことが大切です。

■ なかなか相談できない人が半分以上も・・・不安を解消するには、まずは相談を！

Q3. 受験の日と生理日が重なることについて、相談した相手は誰ですか？（複数回答）

誰にも相談しなかった	56.9%
家族（母親・姉妹など）	33.8%
友人・先輩・後輩	16.1%
学校の先生・保健の先生	2.2%
病院の先生・看護師・薬剤師	1.2%
塾の先生・家庭教師の先生	0.3%

家族や友人に打ち明けることで経験談が聞けたり、適切な対処法が見つかる可能性が広がります。何より不安な気持ちが軽くなるかもしれません。

また家族は、さりげなく気にかけてあげるなど日頃から本人が話やすい雰囲気作りを心がけてほしいと思います。

Q3. 受験の日と生理日が重なることについて、相談した相手は誰ですか？（複数回答）

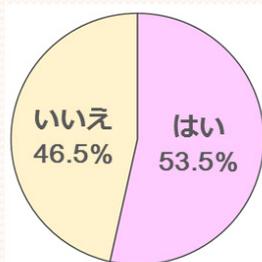
続いて、大事な日の不安を誰に打ち明けてみたかを聞いてみました。

意外にも、「誰にも相談しなかった」という回答が最も多く 56.9%と、ひとりで抱え込んでいたユーザーが多いことがわかりました。ついで「家族（母親・姉妹など）」が 33.8%、「友人・先輩・後輩」が 16.1%でした。

なかなか話にくい話題かもしれませんが、家

■ 受験時の生理対策は、する？しない？まずは自分のカラダのサイクルを知ることが大切！

Q4. 受験の日の生理への対策はしましたか？



Q4. 受験の日の生理への対策はしましたか？

では、受験の日に向けて、生理の不安を解消するために対策をしたかどうかを聞いてみました。

「はい」が 53.5%、「いいえ」が 46.5%という結果でした。結果はほぼ半々で、対策をしたという人がやや多いことがわかりました。

直前になって生理が重なるかもしれないと気づいてもココロもカラダも準備万端とはいきません。生理周期が安定しているか否かにかかわらず、日頃から生理日をしっかり記録・管理して、大体

の予測をしておくというのも大切な対策のひとつです。

何かと忙しい受験生には『ルナルナ』のようにスマートフォンで生理日を記録管理できるサービスも上手に活用してほしいと思います。PMS（月経前症候群）の症状も生理周期を記録管理し、その関係やサイクルを把握することで上手につきあっていけるかもしれませんね。

■ 当日は快適性を重視した準備で安心感を手に入れて!

Q5. 具体的にどんな対策をしたのか教えてください。(自由回答)

最後に、過去に受験の日と生理が重なった(重なりそうになった)ユーザーはどんな対策で当日を乗り切ったのか、先輩たちに体験談を聞いてみました。不安に悩む受験生には、その心構えや対処法のヒントがみつかるかもしれません。

- ・当日は座りっぱなしになるので、大きめの夜用ナプキンをつけて行った。
- ・冷えによる生理痛を極力避けるためカイロをおなかと背中につけていった。
- ・普段より安心感があるナプキンにかえたり、気分が落ち着く可愛いものにした。
- ・試験会場までの途中経路も含めてトイレの場所をチェック。
- ・睡眠時間をしっかり取る。痛み止めの薬を痛くなる前に飲んでおく。

多くの人が“ナプキンのサイズの工夫”や“カラダをあたためる”“痛み止めをうまく使う”などいつもより慎重な準備をして臨んだようです。

またピルを服用して生理日をずらしたという回答もありました。生理周期が安定してきた10代後半では、それも選択肢のひとつかもしれません。生理をずらすには、生理を早める方法と遅らせる方法がありますが、それぞれピルの服用法が異なります。またはじめての服用であれば、服用後の副作用など体調も気になりますよね。そうしたことを考えると受験月の生理をずらすのではなく、数ヶ月前より服用して様子を見るなど、早めの準備を心がける必要もあります。このようにピルの服用を考える場合には、きちんと副作用や服用の注意点を理解するためにも、必ず専門医に相談し、きちんとした処方や服用の指示を受けましょう。

■ 受験時のおすすめ生理対策まとめ!

- ★ナプキンは大きめの長時間用のものを使用
- ★会場のトイレの場所を確認、ナプキンはかえられる時にかえておこう
- ★生理痛が辛い人は、上手に鎮痛剤を使い、我慢しすぎず早めの服用を
- ★カラダを冷やさず、お腹や腰をあたためる工夫を!
- ★当日は黒や紺など色の濃い服装を選びましょう

このほか、湯船に浸かってカラダを芯からあたためたり、軽いストレッチなども効果的なようです。生理痛は、血流が良くなると痛みが軽減することとも言われています。受験の前日は、ココロを落ち着けてゆっくりとリラックスしてから眠るようにしてみるのもいいかもしれません。

受験日は生理中だからといって優遇してもらえないことのない一発勝負の厳しい戦いです。しかし女性にとって生理は避けて通れないものです。受験をきっかけに、自分のカラダのことをしっかり把握して今後も上手に生理とつきあってほしいと思います。

【ルナルナ 監修医 松村先生からのメッセージ】

受験は人生の中で一大イベントとも言える“勝負日”。これまでの頑張りを最大限に発揮したいものですね。お腹を温める、痛みがひどくなる前に早めに鎮痛剤を飲むなどのセルフケアで、しっかり体調を整えましょう。家族や先輩に体験談を聞くのも不安の軽減につながりますね。月経が受験に重ならないようにするには、低用量ピルを内服するのもひとつの方法です。個人差はありますが、内服当初は吐き気や不正出血などの副作用が起こることがあり、体がピルに慣れるまでに時間がかかることもあるので、受験の3~4カ月前くらいから内服するのがおすすめです。

※ 調査実施時期 : 2015年12月

調査方法および人数 : 『ルナルナ』『ルナルナ Lite』内にてユーザー3,082名

今後も『ルナルナ』では、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	<p>ライフステージや悩みにあわせた女性のための健康情報サイト <ベーシックコース> 生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。 過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を 365 日サポートします。</p> <p><ファミリーコース> 妊活から妊娠・出産までをサポートする情報サイト ベーシックコースの機能はそのままに、「妊娠希望」「妊娠中」をより手厚くサポート。妊娠しやすい日や妊娠中の日数別アドバイス、産後のママのカラダの変化や育児にいたるまで、ライフステージにあわせたタメになる情報が満載です。 ※ベーシックコースのユーザーがオプションで選択できるコースです。</p>
課金額(税抜)	月額 180 円 ※ファミリーコースはプラス月額 120 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索
URL	https://pc.lnln.jp/

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp