



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2012 年 12 月 17 日

Vol.1

Luna Luna
ルナルナ
Women's medical site

多くの女性から支持され続ける『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査 「みんなの声」を毎月お届け！

(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』では、サイト内で毎月「みんなの声」と題してアンケート調査を始めました。

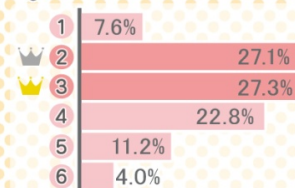
多くのユーザーから回答が寄せられ、その結果からは、生理やカラダに関する内容ははじめ、他では聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

「ルナルナ通信」では、これらのアンケート結果を、メディアの皆さまに定期的にお知らせしていきますので、ぜひご活用ください。

第 1 回目の Vol.1 では、「みんなの生理事情について」の調査結果をお届けします。なかなか話題にしにくいテーマだけに、意外な現状や、悩みが浮き彫りになっています。

■初潮の年齢は小学 5 年生～6 年生が 5 割以上、小学 4 年生以下も 7.6%！

Q1 生理が始まったのはいつですか？



- 1 小学校 4 年生以下
- 2 小学校 5 年生
- 3 小学校 6 年生
- 4 中学 1 年生
- 5 中学 2 年生
- 6 中学 3 年生以上

Q.1 生理が始まったのはいつですか？

ルナルナユーザーに生理が始まった時期をたずねました。

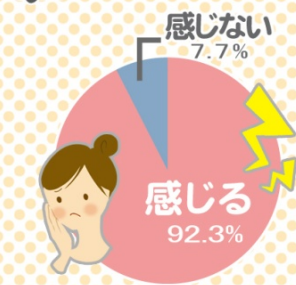
1 位は「小学 6 年生」で 27.3%、次いで「小学 5 年生」が 27.1%と、小学校高学年（10～12 歳）で生理が来たという人が、5 割以上を占める結果となりました。

「小学 4 年生以下」という回答も 7.6%あり、最近の女の子たちの発育の早さが垣間見られます。

日本産科婦人科学会の調べによると、初経発来は 10～14 歳で、平均初経年齢は 12.3 歳とされており、ルナルナユーザーへの調査では、日本産科婦人科学会の調査結果よりも、少し早めの結果となりました。

■生理前に兆候を感じる人は 9 割以上。胸が張る、下腹部が痛いなどが生理前のサイン...

Q2 生理になる前、兆候を感じますか？



Q2. 生理になる前、兆候を感じますか？

生理になる前に、兆候を感じる人はなんと 92.3%...ほとんどの人が何かしらの兆候を感じると答えています。

では実際にどんな兆候を感じているのでしょうか...

Q3. どんな兆候がでますか？

最も多かった答えが、「胸が張る」との回答で 31.5%、次いで「下腹部が痛くなる」27.6%、「倦怠感・カラダがだるくなる」23.8%の順でした。

～ その他にもこんな回答がありました ～

- ★イライラする
- ★腰痛がひどい
- ★眠くなる
- ★食欲が増す
- ★吐き気がする
- ★便秘になる、お腹が張る
- ★ニキビができる

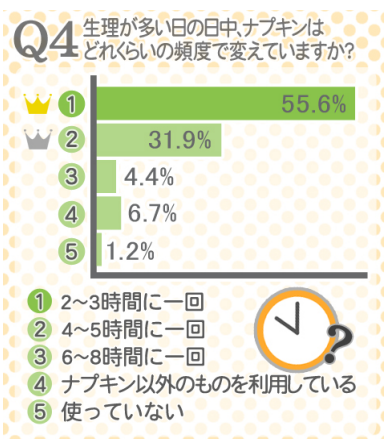
毎月のことでも、その症状は人によって様々...初経から閉経までの約 40 年間、女性はこうした症状とつきあっていかなければなりません。

自分のカラダの変化やリズムを把握して、上手につきあっていきたいものです。

Q3 どんな兆候が出ますか？

胸が張る	31.5%
下腹部が痛くなる	27.6%
倦怠感・カラダがだるくなる	23.8%
頭痛がひどくなる	10.4%
背中が痛くなる	3.4%
感じない	3.4%

■なかなか聞けないナプキンの交換頻度。多い日は2～3時間に1回の交換が半数以上



Q4. 生理日初日や2日目など、出血量が多い日に、どれくらいの頻度でナプキンを変えていますか？

知りたいけど、なかなか友人間でも聞きにくい生理事情…中でもナプキンについては特に話しにくい…との声が多く聞かれます。

そんな「ナプキンの交換頻度」についても聞いてみました。

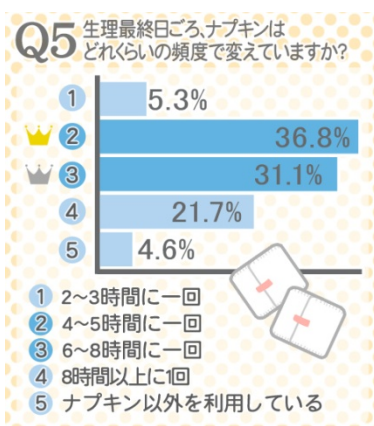
結果、生理が多い日の日中、半数以上が「2～3時間に1回」ナプキンを変えていることが分かりました。

正常範囲といわれる出血の持続日数は3～7日、経血量は20～140mlといわれています。

1～2日目または2～3日目は量が多いという人がほとんどですが、その間女性は、2～3時間に一度、ナプキンの交換をどこかで意識して生活しています。

また、生理中は貧血になりやすいので、出血量に応じて、鉄分を多く摂るなど、食生活にも気をつけている女性が多いのではないのでしょうか。

Q5. 生理最終日ごろ、ナプキンはどれくらいの頻度で変えていますか？



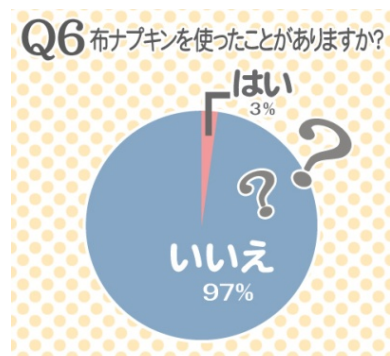
Q4に続いて、生理最終日頃のナプキンの取り換え頻度を聞きました。

Q4では、出血量が多い日だと「2～3時間に1回」取り替えるというのが最も多い回答でしたが、生理日最終日になると「4～5時間に1回」「6～8時間に1回」という回答が多くみられました。

一般的には、ナプキン交換頻度は「2～3時間を目安に」と言われています。

生理中は、お肌も敏感になりがちなので、こまめにナプキンを交換して清潔を保ちたいものです。

■話題の布ナプキン、利用経験者は3%とまだ少数派！



Q6. 布ナプキンを使ったことがありますか？

続いて、最近話題の布ナプキンについて聞いてみました。

「布ナプキンを使ったことがありますか？」という質問に対し、「ある」と回答した人は3%で、ほとんどの人がまだ使ったことがない、という結果になりました。近頃は、雑誌などでもよく目にする布ナプキンですが、そもそも布ナプキンについて知らない人も多いようです。

洗って繰り返し使うことができる、布製のナプキンを布ナプキンといいます。布ナプキン利用経験者の意見からは、出血量によって布と紙を使い分けたり、洗濯が面倒な時は、紙ナプキンに戻したりと…少しでも生理期間を快適に過ごそうと工夫をしている様子が見えます。

■約 8 割が生理時には生理用ショーツを使用！快適に過ごせるアイテムは積極的に取り入れる傾向に…

Q7 生理用ショーツは使っていますか？

生理中は常に使っている	53.2%
多いときだけ使っている	23.3%
ほとんど使うことがない	18.8%
使ったことがない	4.7%



Q7. 生理用ショーツは使っていますか？

「生理中は常に使っている」という回答が 5 割以上を占め、「多い時だけ使っている」という人をあわせると、約 8 割の人が生理用ショーツを使っているようです。

最近、様々な工夫を凝らした生理用ショーツも豊富で、デザインもかわいいものが増えています。女性にとっては毎月のことですから、少しでも快適におしゃれに過ごせるアイテムは積極的に利用したいようです。

■やっぱり生理は「ブルーデー」？ マイナスイメージに捉えている人が約 7 割！

Q8 生理に対してどんなイメージを持っていますか？

良い印象	3.7%
どちらかという和良好的印象	24.9%
どちらかという悪い印象	57.6%
悪い印象	13.8%



Q8. 生理に対してどんなイメージを持っていますか？

最後に生理に対するイメージについて聞いてみました。

「どちらかという悪い印象」「悪い印象」の回答をあわせると、約 7 割で、生理に対してマイナスの印象を持っている人が多いという結果になりました。

確かに女性は、生理によって体調の変化が起きたり、予定を変更せざるを得なかったりと、生理に振り回されることも少なくありません。

初経から閉経まで約 40 年間つきあうわけですから、ただ煩わしいだけでなく、自分のカラダをよく知る機会と捉え、健康やキレイのバロメーターとして上手に過ごしてほしいと思います。

※調査実施時期：2012 年 9 月～10 月 調査方法および人数：ルナルナサイト内にてユーザー4293 名

『ルナルナ』は、そんな女性のカラダとココロの健康をサポートし、多くの女性に愛されてきました。

これからも、もっとも身近なモバイルを通じて、様々な世代の健康と美しさを応援する多彩なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	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、次の生理予定日を知らせてくれたり、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。ダイエットサポート機能や、女性特有の病気・性に関する情報など、人には聞けない悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 189 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は株式会社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