



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2015年9月1日
Vol.23



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「“つわり”について」の調査結果

～妊娠と共にやってくる“つわり”という試練を乗り越えよう！～

(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「みんなの声」と題してアンケート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.23 では、「“つわり”について」の調査結果をお届けします。

妊娠がわかった喜びもつかの間、妊娠初期から多くの妊婦に起こる“つわり”という試練…。妊娠・出産・育児までをサポートする健康情報サイト『ルナルナ ファミリー』のユーザーも、妊娠中に最もつらかったことに“つわり”をあげている人が多くいました。

そんな“つわり”経験がある『ルナルナ ファミリー』ユーザーに、対策や対処方法・アドバイスを聞いてみました。「胸やけ」「吐き気」「食欲不振」「眠気」など、様々な症状のある“つわり”を、上手に乗り切るヒントが見つかるかもしれません。

■ 9割以上の方が“つわり”を経験！ごく少数の人はまったく症状がでないことも…



Q1. “つわり”の経験はありますか？

まず始めに、妊娠中に“つわり”の症状があったか聞いてみました。

9割以上のユーザーが「はい」と回答し、ほとんどの人が“つわり”の経験があるという結果でした。

一方、少数ですが、“つわり”経験のない人もいました。大半の妊婦が“つわり”を経験する故に、それが無い状況を不安に感じる人もいますが、“つわり”の症状は人それぞれです。“つわり”がまったくなかったり、非常に軽かったりすることもあるようです。

お腹で赤ちゃんが「胎児」と呼ばれるようになるのは妊娠8週(3ヵ月)を過ぎてからで、それよりも前の、妊娠4～7週(2ヵ月)では胎芽(たいが)と呼ばれ、頭殿長(とうでんちょう: 頭からお尻までの長さ)は1.5cm未満という小ささです。

“つわり”があると妊娠初期からお腹の中の小さな存在を意識しやすいですが、“つわり”がないとつい無理をしてしまいがちです。こんなに小さいながらもお腹に宿っている赤ちゃんの存在を忘れずに行動するとともに、“つわり”のない貴重なマタニティライフを楽しんでほしいと思います。



■ “つわり”の期間は個人差あり、妊娠 16 週を過ぎると落ち着く人もいれば出産まで続く人も！

Q2. “つわり”の期間はどれくらいありましたか？

次に、“つわり”が始まった時期とおさまった時期について聞いてみました。

一般的に“つわり”は、妊娠 5～8 週から始まり、妊娠 12～16 週ごろにはほぼおさまると言われています。

今回の調査でも、“つわり”の始まった時期は「妊娠 4～5 週(2 カ月)」40.0%、おさまった時期は「妊娠 16～19 週(5 カ月)」33.2%が最も多い回答となりました。

安定期といわれる妊娠 16 週を過ぎると落ち着く人が多いようですが、なかには「出産まで続いた」(6.3%)という回答もあり、個人差が大きいようです。



■ 「吐き気」「頭痛」「イライラ」…“つわり”の症状は多種多様、体重管理に苦労することも…

Q3-1. つわりの症状にはどんなものがあるの？(複数回答)

胸やけ・むかむか感・胃もたれ	78.9%
吐き気・おう吐	77.3%
においに敏感になる	67.2%
眠気	59.2%
食欲不振	48.3%
嗜好の変化	40.4%
心理的不安定(イライラ・ゆううつ・不安感など)	39.6%
下痢・便秘	33.5%

Q3.1 “つわり”の症状にはどんなものがありましたか？(複数回答)

では、“つわり”の具体的な症状について聞いてみました。

1 位が「胸やけ・むかむか感・胃もたれ」78.9%、2 位が「吐き気・おう吐」77.3%、3 位が「においに敏感になる」67.2%でした。

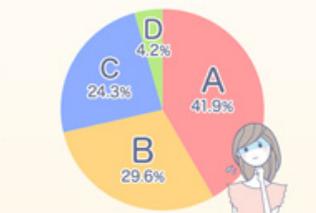
一口に“つわり”といっても、吐き気・おう吐の様な「消化器症状」から、イライラや不安感などの「心理的不安定」まで、多岐にわたる症状があることがわかります。

自由回答では、唾液が多くなる「唾液過多」という回答が多く見られました。これは、唾液をたくさん飲み込んでしまって吐き気を催したり、就寝中も唾液が大量にあふれて眠れなくなったりといった、深刻な症状に悩まされる人もいるようで、「常に唾液を吐き出すための容器を携帯していた」という回答もありました。

また「食欲増進」をあげる人も多く、食事をしているので栄養面の心配はありませんが、「食べ過ぎて体重管理に苦労した」という意見もあり、やはり大変な症状のようです。

その他、「頭痛」「ゲップ」「胸の張り」「肌荒れ」「湿疹・かゆみ」「よく眠れない」「トイレが近い」といったさまざまな回答が寄せられました。

Q3-2. つわりの程度はみな同じくらい？



- A 症状はあるが、安静にしていれば落ち着く(日常生活にやや支障がある)
- B 症状はあるが、普段通りの生活ができる
- C つわりの間中寝込むほどひどい(日常生活に支障がある)
- D 入院が必要なほどひどかった

Q3.2 “つわり”の程度はどれくらいでしたか？

続いて、“つわり”の程度がどれくらいだったか聞いてみました。最も多かったのは、「症状はあるが、しばらく安静にしていれば落ち着く(日常生活にや

や支障がある)」で 41.9%、次いで「症状はあるが、普段通りの生活ができる」29.6%、「“つわり”の間中寝込むほどひどい(日常生活に支障がある)」24.3%と続きます。

普段通りに生活ができると回答した人が約 3 割だったのに対して、「日常生活に支障がある」「やや支障がある」を合わせ約 7 割もの人が、日常生活を送るのに何らかの支障をきたしたと回答しています。また、少数ですが入院が必要になった人もいます。

■ “つわり”は「1 日中、船酔いしているような感覚」や「夫のおいが苦手になる」ことも！？

Q4. “つわり”で一番つらかったことはなんですか？(自由回答)

次に、“つわり”で最もつらかったエピソードについて教えてもらいました。

目立っていたのは吐き気・おう吐に関連した回答です。「1 日中船酔いしているような感覚」「1 日中トイレから離れられず、トイレの側で毛布にくるまって過ごした」「吐くものがなくて胃液を吐いたときは本当につらかった」という答えや、「奥歯を磨こうとすると吐き気がした」と、歯磨きが苦痛だった人も…。

他にも、においに関する回答も多く寄せられ、「ご飯が炊けるにおい」「スーパーのお惣菜売り場」「柔軟剤」「タバコ」「今まで好きだったアロマ」「シャンプー、石けん。お風呂が嫌いになった」など、日常生活と密接な関係にあるにおいが苦手になってしまうこともあるようです。

なかには「夫のおいが嫌になって、介抱してくれているのに『臭い！』とってしまった」「義父のおい」「加齢臭。オジサマ達とすれ違うのが怖かった」という意見もあり、苦手になるにおいは人それぞれようです。

また、体調面だけでなく「仕事も家事もできない。寝ていることしかできず罪悪感があった」「夫は理解があったが、自分の母や義母は“つわり”の経験がなく理解されない」「始めは『赤ちゃんがいるんだ』とうれしかったが、1 カ月も“つわり”が続くと長いトンネルの中にいるような気持ちになった」など、精神面でのつらさをあげる人も多くいました。

■ “つわり”が重い時は無理をせず休息し、症状によっては医療機関の受診を！

Q5. つわりを乗り切るための対処法は？(複数回答)

無理をせず、体を休める	71.0%
空腹にならないようにする	44.1%
ひたすら寝る	42.8%
家事は最低限にする	42.0%
無理に食べない	32.4%

Q5. “つわり”を乗り切るための対処法は？(複数回答)

では、つらい“つわり”をどのように乗り切ったのか、その対処方法を聞いてみました。

最も多かったのは「無理をせず、体を休める」71.0%で、次いで「空腹にならないようにする」44.1%、「ひたすら寝る」42.8%、「家事は最低限にする」42.0%と続きました。

また、自由回答には、“つわり”の症状ごとに具体的な対処法が寄せられました。

★吐き気対策

- ・炭酸水を飲むとスッキリした
- ・あめを常に持ち歩いていた
- ・氷やアイスを食べると吐き気を抑える

★おう吐対策

- ・吐かないようにするのは諦めて、食べたいものを食べた
- ・吐くと少し楽になるので、水を飲み続け吐いていた

★におい対策

- ・外出時は鼻栓をしてマスクで隠す
- ・マスクをして料理
- ・主人から離れて別室に避難
- ・家中に消臭剤を置く

★カラダを休める

- ・旦那に甘える
- ・両親に買い物など手助けしてもらう
- ・会社の時短勤務制度を利用

“つわり”の症状は個人差があり、原因もはっきりしていないため、必ず改善できるという方法がありませんが、自分なりに対策を考え、工夫して乗り切ろうとがんばっている姿がうかがえる回答でした。

しかし、Q 3.2 の回答では少数ですが「入院が必要なほどひどかった」(4.2%)と答えた人もいますように、あまり無理はせず症状が重い場合は、産婦人科を受診するなど、医療機関を利用することも対処方法のひとつです。妊婦健診をきちんと受けるなど、何かあれば気軽に相談できるよう、日頃から信頼できる医師や看護師、助産師などを見つけておくことも大切です。

■ 8割以上の男性が家事や育児をサポート！優しい言葉や気づきだけでも励ましに…

Q6-1. つわりの時期、パートナーの協力は？



Q6.1 “つわり”の時期、パートナーのサポートはありましたか？

次に、“つわり”の時期にパートナーがサポートしてくれたか聞いてみました。

「十分にサポートしてくれた」44.6%と「どちらかといえばサポートしてくれた」38.4%を合わせると、8割以上の方がパートナーにサポートをもらったという、うれしい結果となりました。

一方で少数派ではありますが、「あまりサポートしてくれない」12.0%、「サポートは全くなかった」5.0%を合わせると、2割弱の方は、パートナーのサポートを実感できなかったようです。

Q6.2 実際にどのようなサポートをしてくれましたか？(複数回答)

続いて、前問で「十分にサポートしてくれた」、「どちらかといえばサポートしてくれた」と回答した人に、実際にパートナーがどのようなサポートをしてくれたのか聞いてみました。

1位が「家事を手伝ってくれる」36.6%、2位が「体調を気遣ってくれる」28.1%、3位が「食事を作ってくれる」10.2%でした。

具体的には「買い出しやゴミ出しに協力してくれた」「食事を作ってくれた」「上の子の世話をしてくれた」などの家事・育児へのサポートのほか、「いつもより早く帰宅して側にいてくれた」「散歩に付き合ってくれた」「手伝うわけではないけれど、家事ができなくても責めず、『体調のいい日にやればい』と

いってくれた」「妊娠やつわりのことをよく調べてくれた」など、さりげない優しさや気づきをサポートと感じた人もいました。なかには「あげられている項目全てやってくれた」という、うらやましい回答もありました。

Q6-2. どのようなサポートがありましたか？

家事を手伝ってくれる	36.6%
体調を気遣ってくれる	28.1%
食事を作ってくれる	10.2%
話を聞いてくれる	5.5%
背中などをさすってくれる	5.0%
においが強いものを避ける(タバコ、整髪剤など)	4.5%
その他	10.1%

■ 女性の希望するサポートとパートナーの行動は一致！においにはもう少し配慮が必要！？

Q7. パートナーにしてほしいのはどんなこと？

家事を手伝ってくれる	32.0%
食事を作ってくれる	16.1%
体調を気遣ってくれる	14.6%
においが強いものを避ける(タバコ、整髪剤など)	12.5%
話を聞いてくれる	10.7%
背中などをさすってくれる	4.3%
その他	9.8%

Q7. パートナーにしてほしいサポートはどんなことですか？

では、実際にパートナーにどのようなサポートを望んでいるのでしょうか。

1位が「家事を手伝ってくれる」32.0%、2位が「食事を作ってくれる」16.1%、3位が「体調を気遣ってくれる」14.6%でした。Q6.2の「実際にパートナーがしてくれたサポート」と同じ回答が上位にあがったことから、女性が望んでいることと実際に男性がサポートしてくれている内容にあまり違いはないということがわかりました。

しかし、「サポートしてほしいこと」では12.5%の人が望んでいた「においが強いものを避ける」については、「実際にサポートしてくれたこと」では4.5%となっており、ややずれが生じています。自由回答を見てみると、「夫が料理をするとき換気扇を回さないのが気持ち悪くなった」「カレーなど、においのきつい食べ物は家では食べ

ない」という回答もありました。

てほしくなかった」「においのある整髪料を使い続けた」という意見が寄せられました。妊婦になると今まで大丈夫だったにおいが突然、苦手になることがあるようですが、男性にはその変化を察するのは、なかなか難しいのかもしれませんが。

その他、「“つわり”でしんどいことを理解してほしかった」「私から頼む前に、何をしてほしいか先に聞いてほしかった」「仕事を休んでいるので、そのモヤモヤした気持ちを聞いてほしかった」といった回答もありました。

つらい時期だからこそ、「“つわり”のつらさをわかってきている」と感じられる、温かい心づかいを望んでいる人が多いようです。

■ 良かれと思った男性の行動が、“つわり”時期にはストレスになることも…

Q8. パートナーの行動で悲しくなったり、腹が立ったエピソードを教えてください(自由回答)

Q6.1 で“つわり”の時期、「全くサポートをしてくれなかった」「あまりサポートをしてくれなかった」と回答した人に、悲しくなったり腹が立ったエピソードについて聞いてみました。

★言葉編

- ・“つわり”は病気じゃない、気持ちの問題
- ・最近ご飯手抜きだよ
- ・俺もゴロゴロしたい
- ・無理してでも食べなきゃダメだよ

パートナーの“つわり”を軽く考えているような発言に傷ついている人が多いようです。また、体を気づかってくれる言葉にも、プレッシャーを感じてしまうこともあるようです。さらに、「“つわり”で苦しんでいるときに『俺のご飯は？』など、自分勝手な発言をされて腹が立った」という回答もありました。

★行動編

- ・気分が悪いときにテレビを見て笑っていた
- ・『休んでいていいよ』というものの、家事はやってくれない
- ・私は吐き気で眠れないのに、隣でいびきをかいて寝ている
- ・禁煙しない
- ・においの強いものがダメなのに餃子を買ってきた
- ・飲み会へ行って朝方まで帰ってこない。私は“つわり”で大変なのに、彼は自由に行動できるのがうらやましい

悪気はなくてもパートナーの無神経な行動にイライラしてしまう人も多いようです。良かれと思った行動でも、“つわり”中の女性には嫌な行動に映ってしまう事もあるようです。

妊婦とはいえまだお腹も大きくなく、見た目は今までとそう変わらない妊娠初期。男性が“つわり”のつらさを理解するのは難しいことなのかもしれませんが、体調も精神状態もいつもと違うことを心に留めて行動したり言葉をかけてみたりすることが重要なのかもしれません。

■ パートナーだけでなく、家族や周りの人の温かい言葉や行動が“つわり”を乗り切る力に！

Q9. “つわり”の時期に前向きになれたエピソードを教えてください(自由回答)

カラダもココロもつらい“つわり”の時期を、前向きに乗り切ることができたエピソードについて聞いてみました。周りの人の温かい言葉や行動が励ましになったという声が多く集まりました。

★パートナーとのエピソード

- ・“つわり”がひどくて台所に立てなかったとき、料理が全くできない旦那が初めておにぎりを作ってくれたこと。少し塩辛かったけど、今思い出しても涙が出る。
- ・『お母さん頑張ってるよ』と、お腹に話しかけてくれた。
- ・毎日寝込んでいて何もできなくて申し訳ないと思ったら、『そんなことないよ。子どもを育ててくれているよ。』とってくれた。

・パートナーも一緒に気持ち悪くなっていた。びっくりしたけれど妊娠について理解しようとしてくれているのが伝わってきた。

★家族とのエピソード

- ・3歳の息子が“つわり”で泣いていた私を見て、タオルで涙を拭いて布団をかけてくれた。感動して泣いてしまいました。
- ・実母からの『つらいときは弱音を吐いてもいいんだよ、そのためにお母さんがいるんだよ』という言葉。
- ・義両親が上の子をよく預かってくれて、ありがたかった。
- ・外出できずふさぎ込みがちだったとき妹が家に来て、テレビを見たりして一緒に過ごしてくれた。
- ・上の子が『赤ちゃん楽しみ！』とってくれたこと。

★近所や職場などのエピソード

- ・近所のママ友が上の子の幼稚園の送迎をしてくれた。
- ・多くの出産経験者が『“つわり”では死なないし、おさまるときが来るから大丈夫！』と励ましてくれた。
- ・職場の上司から『命を宿すのは素晴らしいことなんだから、堂々と休んでいいよ』といわれた。
- ・マタニティマークに気付いて、電車やバスで席を譲ってくださる方が結構いた。

■ “つわり”は今だけと割り切って、つらい時はがんばりすぎない事も大切！

Q10. 先輩ママから、“つわり”に苦しんでいる人へのメッセージやアドバイスがあれば教えてください(自由回答)

最後に、“つわり”を経験した先輩ママ達からのメッセージやアドバイスを紹介します。

多く寄せられたのは「“つわり”には終わりがある」というメッセージ。「いつかは終わります！終わればHAPPYな気持ちになれます！」「今は大丈夫じゃなくても、きっと乗り越えられる！最高に可愛い我が子が待っていますよ」などの力強い言葉には勇気づけられますね。

その他、「“つわり”を乗り越えて初めて胎動を感じたときは、頑張ってた良かったなと思いました」「子どもが元気に泣いて産まれてきてくれて、全てを忘れるぐらいうれしかったし幸せでした！」という、赤ちゃんとの絆を感じさせるメッセージも届きました。

また、「つらいときは遠慮なく周りにサポートしてもらって」「我慢しないで『つらい』と声に出して。誰かに話す精神的に楽になりますよ」と、がんばり過ぎを心配する声も目を見ました。

「体重が急に減ってしまったら、病院に相談を」という受診のタイミングや、「赤ちゃんは可愛いけれど生まれたら行動が制限されます。しんどいですが今の時期に好きなことを存分に楽しんで！」と、出産後を見据えたアドバイスもありました。

マタニティライフは楽しいことばかりではないですが、文字通り赤ちゃんと「一心同体」で過ごせる貴重な時間です。“つわり”は一時的なものと感じを少し楽にし、先輩ママの意見も参考にしつつ、前向きに乗り越えてほしいと思います。

【ルナルナ ファミリー監修医 竹内先生からのメッセージ】

妊娠性のホルモンが“つわり”の主な原因ですが、精神的なことも関係するので、仕事の状況、パートナーや家族の対応なども影響してきます。それでも、みなさん、うまく対応していて感心しました。なお、“つわり”は生理的な症状なので、母体や赤ちゃんに影響することはありませんが、水分を摂れないのに吐き続ける妊娠悪阻になると早めの点滴治療が必要となります。メッセージにもあるように、“つわり”には終わりがあります。無理をせず、まかせられることは周囲にまかせ、この時期を乗り越えてください。

※ 調査実施時期：2015年5月12日～2015年6月30日

調査方法および人数：『ルナルナ ファミリー』サイト内にてユーザー 3,198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 [®] ファミリー
概要	妊活・妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト 【妊娠希望】【妊娠中】【育児中】の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。 子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。
課金額	月額 324 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ ファミリー』または『ルナルナ』で検索

※『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