



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2013年3月11日

Vol.3



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「PMS(月経前症候群)について」の調査結果

(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、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。

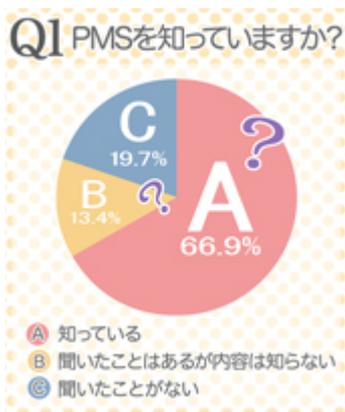
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、他では聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.3 では、「PMS(月経前症候群)について」の調査結果をお届けします。

生理前になるとイライラしたり、落ち込んだり、肌が荒れたり…女性なら誰でも経験したことがあるPMSについて、どのように考え悩んでいるのかを聞いてみました。

女性には毎月のことだからこそ、PMS を詳しく知ることで、上手に乗り切るきっかけが見つかるかもしれません。

■ 66.9%が PMS について知っている！



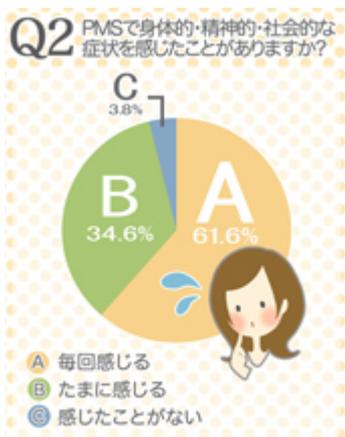
Q1.PMS を知っていますか？

ルナルナユーザーに PMS の認知度を聞いてみたところ、66.9%のユーザーが知っていると回答しました。

「聞いたことはあるが内容は知らない」と答えた人も 13.4%で、ルナルナ内での認知度は、なんと 8 割近くになることがわかりました。

さすが、“自分のカラダに対する意識の高いルナルナユーザー”といえる認知度となりました。

■ なんと 96.2%の女性が PMS の症状を感じたことがある！

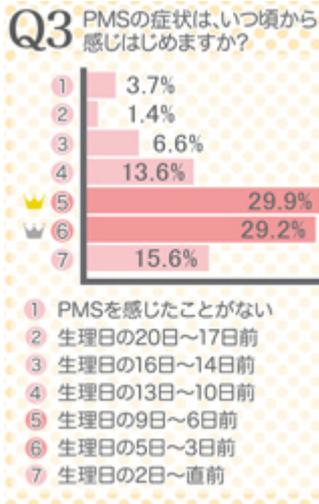


Q2. PMS で身体的・精神的・社会的な症状を感じたことがありますか？

PMS でなんらかの症状を感じたことがあるかをたずねたところ、「毎回感じる」「たまに感じる」をあわせると 96.2%の人が症状を感じている、という結果がでました。PMS は身体的症状(下腹部痛など)、精神的症状(イライラなど)、社会的症状(一人でいたいと強く感じるなど)といったように、様々な症状がでるだけに、原因が分からず悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？

こうした PMS について詳しく知ることで、様々な症状とうまくつきあっていくことができるかもしれません。

■ PMS 症状は「生理日の 9～3 日前」からという人が半数以上！



Q3. PMS はいつ頃から感じはじめますか？

つぎに PMS の症状がでるのはいつ頃かを聞いてみました。

最も多かったのは「生理日の 9 日～6 日前」の 29.9%、ほぼ同率で「生理日の 5 日～3 日前」が 29.2%でした。

日本産科婦人科学会では PMS の定義を「月経前 3～10 日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないしは消失するもの」としています。

このカラダやココロの変調はなに？と感じた数日後に生理が始まり、それとともに症状が治まっていくという人は、やはり PMS の症状なのかもしれません。

■ PMS 症状が最もつらいのは「生理日の 2 日～始まる直前」が約半数！



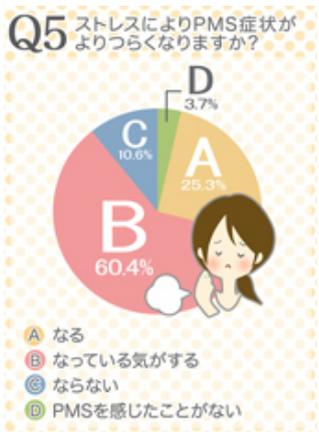
Q4. PMS の症状は、いつが一番つらいですか？

最も PMS の症状がつらいのは、いつなのか聞いてみました。

最も多かったのは「生理日の 2 日～始まる直前」で 45.1%、次に「生理日の 5 日～3 日前」で 31.4%という結果になっています。

PMS を感じ始める時期、実際に一番症状が重い時期には個人差があるようですが、多くの人は生理予定日にむかって、PMS 症状がどんどんつらくなっていく傾向があるようです。

■ “ストレスと PMS 症状は関係あり！”と感じる人が 85%以上！



Q5. ストレスなどがあつたとき、PMS 症状はより強くなりますか？

PMS は女性ホルモンの急激な変化が主な原因と言われてはいますが、ストレスなど外的要因によりホルモンバランスが崩れやすくなるとも言われています。

そこで PMS とストレスの関係について聞いてみたところ、ハッキリとストレスにより「症状がつらくなっている」と答えた人と、「なっているような気がする」と答えた人をあわせると、85.7%の人がストレスで PMS 症状が強くなっていると感じているようです。

この結果からもストレスと PMS の関係は強く、実際に症状として体に現れている人が多いということがわかります。

次に、実際にみなさんはどのような症状を感じているのかを、身体的症状・精神的症状・社会的症状に分けて詳しく聞いてみました。

■ 「下腹部痛・腰痛・頭痛」「眠気」「乳房が張る」が身体的症状の TOP3 !

Q6 どんな身体的症状を感じたことがありますか？

下腹部痛・腰痛・頭痛	20%
眠気	15.8%
乳房が張る	15.5%
肌あれ・ニキビができる	14.5%
体重増加・むくみ・過食	13.7%
頭痛・めまい	9.4%
便秘・吐き気	8.7%
身体的症状を感じたことがない	0.2%
PMSを感じたことがない	0.9%
その他(自由回答)	1.2%



Q6. どんな身体的症状を感じたことがありますか？

まず、身体的症状についてたずねてみたところ、ルナルナユーザーが感じている症状の TOP3 は「下腹部痛・腰痛・頭痛」「眠気」「乳房が張る」という結果でした。しかし 4 位以下の「肌荒れ・ニキビができる」「体重増加・むくみ・過食」といった症状も上位 3 つの症状とそれほど変わらず感じている人が多いことから、複合的にいくつもの症状を抱えているひとが多くいるのではないのでしょうか。

身体的症状は、カラダへの負担も大きくつらいことが多いので、しっかりケアをしながら上手く乗り切りたいものです。

他にも「口内炎」「口が乾く」「耳鳴り」「食欲が落ちる」といった症状をあげる人もみられました。

■ 約半数の人がいつもよりイライラ、怒りっぽくなると回答！

Q7 どんな精神的症状を感じたことがありますか？

イライラ	24%
怒りっぽい	18.7%
疲労感	14.7%
憂うつ	14.2%
不安	11.9%
集中力の低下	9.7%
不眠	4.5%
精神的症状を感じたことがない	0.7%
PMSを感じたことがない	1.0%
その他(自由回答)	0.6%



Q7. どんな精神的症状を感じたことがありますか？

次に精神的症状についてたずねたところ、最も多かったのは「イライラ」「怒りっぽい」という回答で、全体の約 43% を占めました。

PMS の時は普段なら気にならない些細なことにもカチン！としてしまったりするようですが、誰にでもあることとはいえ、周囲から誤解を受けたり、後の人間関係に影響がないよう気をつけたいものです。

イラッとした時はハーブティーなどを飲んだりしてリラックスを心がけると効果的かもしれません。

他にも以下のような回答がありました。

★やたらと泣きたくなる

★細かいことが気になる

★孤独感、無力感

★気分が高揚してハイになる

■ 約 4 割の人が PMS の影響で、家族や友人とケンカしてしまった経験が… !

Q8 どんな社会的症状を感じたことがありますか？

家族や友人への暴言	32.7%
一人でいたい	29.4%
いつものように仕事ができない	21.1%
社会的症状を感じたことがない	10.2%
PMSを感じたことがない	4.6%
その他(自由回答)	2.0%



Q8. どんな社会的症状を感じたことがありますか？

最後に社会的症状についてたずねたところ、最も多かったのは「家族や友人への暴言」で 32.7% でした。

PMS の影響でイライラして、つい身近な人と喧嘩してしまった…ということは多くの女性が経験しているのではないのでしょうか。

他にも「一人でいたい」といった、憂うつ・落ち込みなどのいつもと違う気持ちの変化を感じる人が多いようです。

「もしかして PMS かな？」と感じたときは、「事前に自己申告して周りの理解を得る」ことが一番の対処法です。PMS の症状がでている時は、無理せずしっかり睡眠をとり、大事な用事や人と会うことを避けるなどの対策をとることが、失敗を回避する方法といえます。

『ルナルナ』サイト内の「セルフチェック 生理中・生理前の症状チェック」では、「あなたの生理中・生理前の症状がどのような傾向になるか」の経過を見ることができます。

自分自身の PMS 症状判断に役立つのでぜひ活用してほしいと思います。

■ 「周囲に宣言」「静かに過ごす」「心身ともにリラックス」が PMS を乗り切る有効策！

Q9. PMS 症状がでた時、どのようにして過ごしていますか？症状と乗り切り方を教えてください。

次に PMS の症状がでたとき、どのように過ごしているか？その症状と乗り切り方について具体的に聞いてみました。大きく分けると「PMS について周囲に宣言します」という意見と「静かに過ごします」という意見が多くみられました。以下は、具体的な過ごし方についての意見です。

★PMS について周囲に宣言します！

・「一人では乗りきれないので、彼氏や母にはあらかじめ生理が近いこと伝えておき、寝ているのを無理やり起こしたりしないようにしてもらっています。症状は、イライラ・腹痛・腰痛・めまい・眠気・涙が出る等です。」

・「帰宅後すぐに憂うつやイライラになる時は自分でも分かっている、それでもつい旦那に当たってしまうので、『生理前でイライラしています！（だから当たり障りなく、当たっても許して…と意味を込めて？）』と宣言しています。

そうすると、旦那もイライラせず、私のイライラを見守ってくれています（笑）」

★静かに過ごします！

・「生理だから仕方ない！と自分に言い聞かせて、できる限り自分を責めないようにしています。腹痛や腰痛、頭痛に関しては、酷い時は鎮痛剤を飲んでます。」

→ PMS を宣言することで周囲の理解を得て、不要な衝突を避けたり、身体的症状には無理せず、薬を服用するなど、自分なりの対処方法を実践して乗り切っている様子が見えます。

★こんな方法を実践しています！

・「温かいお風呂にいつもより長めに入ったり、大きく深呼吸をしたりします。」

・「イライラしてる時は、こまめに温かいフレーバーティーを飲んでリラックス。下腹部痛の時は、温かい飲み物だけを飲んで、下腹部専用のカイロを貼ったり、毛糸のパンツをはいて冷やさないようにします。」

→ PMS のイライラやブルーな気分、カラダの不調には、心身ともにリラックスできる、お風呂やお気に入りのお茶などを用い、気分が落ち着くことに時間を割いたり、カラダを冷やさず温めてみたりなど、自分のカラダをいたわる様子がみられます。

■ PMS での失敗談は、「イライラして人にあたってしまった」との回答が約 7 割



Q10.PMS 症状がでた時の、失敗談・反省談を教えてください。

最後に PMS 症状による失敗談・反省談をたずねました。

1 位は「イライラして人にあたってしまった」の回答がダントツで、68.3%の人が答えています。

2 位は「過食に走ってしまった」との回答で、ついで「集中力がなくミスが増えた」でした。

訳もなくイライラしてしまい周囲にあたってしまう、後から後悔しているという女性は意外と多いようです。

※ 調査実施時期：2012年12月～2013年2月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にてユーザー3,044名

今回の調査結果からは、多くの女性が PMS 症状について悩んでいる様子がうかがえました。

毎月つきあう生理とそれにとまなう PMS ですが、避けることはできなくても、症状を和らげたり、自分なりに上手につきあっていく方法を見つけることは、できるかもしれません。

『ルナルナ』内の「ケアコラム」では、PMS についての解消方法なども紹介しているので、PMS に悩む女性の参考になればと思っています。

『ルナルナ』では今後も、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々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)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