



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2013 年 12 月 3 日
Vol.8



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「おりものについて」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ははじめ、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.8 では、「おりものについて」の調査結果をお届けします。「おりもの」は、成熟した女性なら誰にでもあるもので、その状態を把握することは、自分のカラダを知る上でも大変重要です。そんな女性にとってカラダからのサインともいえる「おりもの」について抱く不安や対処法などについて聞いてみました。

■ 80%以上の女性が自分の「おりもの」に不安になった経験あり！

Q1 自分のおりものは正常かどうか不安になったことはありますか？



Q1. 自分の「おりもの」は正常かどうか不安になったことはありますか？

まずは、「おりもの」について抱いている不安について聞いてみました。

ルナルナユーザーの 82.4%が自分の「おりもの」に不安になったことがあると回答しています。

多くの女性はその変化に敏感になる「おりもの」は、まさに自分のカラダの状態を現すサインと言えます。大事なカラダからの声を逃さないよう日頃から、気をつけたいものです。

■ 「おりもの」について、量、におい、色が気になる 3 大症状

Q2 [Q1でであると答えた方] 不安に思うのはどのような症状ですか？

おりものの「量」	30.6%
おりものの「におい」	28.0%
おりものの「色」	25.9%
おりものの「形状」	14.6%
その他	0.8%

Q2. 「おりもの」について不安に思うのはどのような症状ですか？

次に、不安に思うのは「おりもの」のどのような症状か聞いてみました。

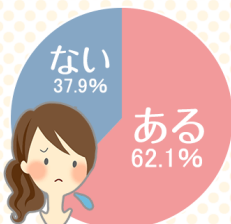
最も多かったのは、“量”で 30.6%、続いて“におい”28.0%、“色”25.9%でした。

どれかひとつが気になるのではなく、量やにおい、色など、同時に変化が生じることが多い様子が伺えます。「おりもの」はホルモンの影響を受けて状態や量が変わり、排卵期や月経直前は「おりもの」が増えるなどの変化があります。

自分なりの正しい変化を知って、不安を軽減させましょう。

■ 「おりもの」に異変を感じたことがある女性は、なんと 6 割！

Q3 自分のおりものの状態で異変を感じたことはありますか？



Q3. 自分の「おりもの」の状態で異変を感じたことはありますか？

次に、「おりもの」の状態で異変を感じたことがあるか聞いてみました。

62.1%の女性が自分の「おりもの」に異変を感じたことがあると回答しています。

異変を感じても、誰にも相談できず、ひとり不安に思っている女性が少なくないようです。

■ 5人に1人が「量が多い」と異変を感じたことがある！

Q4【Q3でであると答えた方】 その時の症状を教えてください

量が多い	20.0%
ピンクや茶色の色がついていた	15.7%
性器にかゆみがでた	13.8%
酸っぱいような匂い	13.5%
おりものがネバネバした	11.5%
豆腐のようにボロボロしていた	10.8%
生臭い匂い	10.3%
濃い緑色や膿のようだった	3.2%
その他	1.3%

Q4.「おりもの」に異変があったときの症状を教えてください。

次に、異変があったときの症状について聞いてみました。

最も多かったのは、「おりものの量が多かった」で20.0%でした。以下、色やにおいの異変についての回答が多くみられました。

「おりもの」の量や状態は、女性ホルモン（エストロゲン）と深い関わりがあるため、年代による変化があります。妊娠可能な年齢は「おりもの」自体も多く、変化も大きいです。それ以外のときは量も少なく、変化も少ないという特徴もあります。

また、色やにおいに明らかな変化があった場合には、子宮の病気や性病の可能性も考えられるので、すぐに婦人科に相談するようにしましょう。

■ 疲れやストレスがあるときに異変を感じる人が約4割

Q5【Q3でであると答えた方】どんな 状態時に異変を感じましたか？

性交のあと	23.6%
疲れが溜まっていた	19.4%
ストレスがたまっていた	18.2%
体調不良だった	16.2%
生理のあと	10.8%
冷えがひどかった	2.8%
その他	9.1%

Q5.どんな状態のときに「おりもの」の異変を感じましたか？

では、どのようなときに「おりもの」の異変を感じたのか聞いてみました。

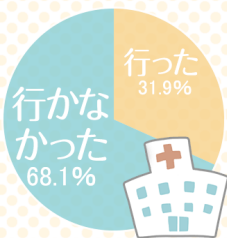
最も多い回答は、「性交のあと」で23.6%、次いで「疲れがたまっていた」19.4%、「ストレスがたまっていた」18.2%と続きます。

ストレスや疲れがあるときに「おりもの」の異変を感じる人が多いようです。

不規則な生活や冷えなどが原因で卵巣の機能が低下し、膣内の自浄作用が弱まって炎症を起こしてしまう場合もあります。急に「おりもの」に異変を感じたときは、疲れている証拠とも考え、ゆっくり休養する時間をとるなどしてください。

■ 「おりもの」に異変を感じたときに病院を受診した人は、わずか3割！

Q6 異変を感じたとき、 病院にいきましたか？



Q6. 異変を感じたとき、病院にいきましたか？

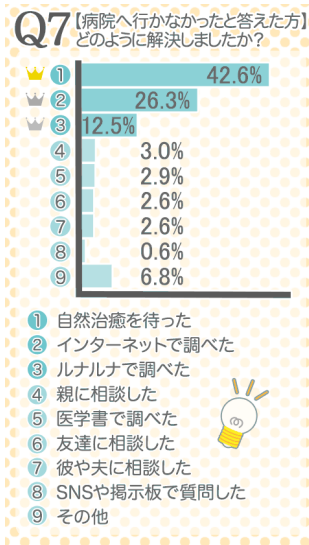
それでは、実際に「おりもの」に異変を感じたとき、病院に行ったかどうかを聞いてみました。

調査の結果、「病院に行った」と回答した人が31.9%、「行かなかった」と回答した人が68.1%でした。

Q1.では、8割以上の人が自分の「おりもの」に不安になったことがあると回答しながら、実際に異変があった際に、病院に行った人は3割しかいませんでした。

なかなか婦人科の受診は、敷居が高く、躊躇している様子が伺えます。

■ 4 割以上の女性が、『ルナルナ』やネットなどを利用して自分で調べると回答



Q7. (病院に行かなかった場合)どのように解決しましたか？

では Q6.で病院に行かなかったと回答した人に、どのように解決したかを聞いてみました。

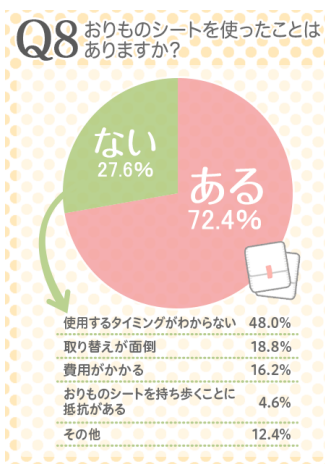
インターネットや『ルナルナ』、医学書を利用して調べたという人が 41.7%もいました。自分のカラダのサインを見逃さずに、自分で調べ、知識をつけようとすることは、健康管理の上では、とても大切だと『ルナルナ』は考えます。

一方で「自然治癒を待つ」と回答した人は、42.6%と最も多い結果です。

すぐに病院にかかることをおすすめしたいですが、経過を見る場合も、下着は清潔に保ち、色やにおいのチェックを継続的にするように心掛けましょう。

おりものシートなどを活用し、こまめな交換で清潔な状態を保ったり、色をチェックしたりすることも、ひとつの方法です。

■ 7 割以上の人がおりものシートの利用経験あり！



Q8-1. おりものシートを使ったことは、ありますか？

パンティライナーとも呼ばれ、ナプキンよりも薄くて違和感の少ないおりものシート。最近は通気性に優れ、つけ心地の良いもの、また消臭効果や香りがするものなど、種類も豊富で、女性にとっては大変便利なアイテムです。

最後に、おりものシート活用方法を聞いてみました。

なんと 7 割以上の女性がおりものシートを利用したことがあると回答しています。

もはや、女性にとっては、定番アイテムとも言えるようです。

Q8-2. おりものシートを利用したことがない理由は？

また、利用したことがないと回答した約 3 割のルナルナユーザーに、利用しない理由を聞いてみました。

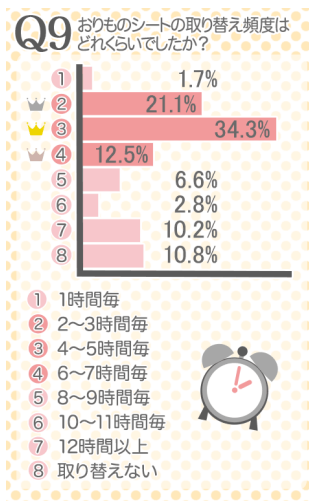
最も多かったのは、「使用するタイミングがわからない」で 48.0%でした。

以下「取り換えが面倒」「費用がかかる」と続きました。

「おりもの」が気になりながらも、おりものシートをまだ利用したことがない人は、一度試してみるのもいいかもしれません。

今まで気になっていた、においや下着の汚れなどの悩みが解決できることも多いようです。

■ 5 時間以内に交換する女性が半数以上！



Q9.おりものシートの取り換え頻度はどのくらいですか？

Q8.で利用したことがあると答えた人に、おりものシートの取り換え頻度についても聞いてみました。

最も多かったのが「4～5 時間」で 34.3%でした。次いで「2～3 時間」「6～7 時間」と続き、半数以上が 5 時間以内にシートを取り替えていることがわかりました。

「おりもの」の量や形状、個人の感覚によって、交換タイミングは変わってきますが、気持ち悪いと思う前に、まめに替えることを心がけていきましょう。

また、「おりもの」の量や形状を管理したい場合は、『ルナルナ』の体調管理機能を活用しましょう。日々の「おりもの」の状態を記録しておくと、婦人科での診療時にも大変役立ちます。

※ 調査実施時期：2013 年 9 月～2013 年 10 月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員 1,479 名

「下着が汚れる」「においが気になる」など、マイナスイメージの多い「おりもの」ですが、女性にとっては、とても大切で必要なものです。

「おりもの」には、細菌が膣を通してカラダに入ってくるのを防ぐ「自浄作用」と、排卵時に「受精の手助け」をしてくれるという 2 つの役割があり、どれも私たちのカラダを守るために、大切な働きをしています。

日頃から、自分の「おりもの」の正常な状態を把握することで、異変も敏感に察知することができます。

特に排卵期は、粘性があり量も増えるなど、「おりもの」の状態に変化が大きく、他の時期との変化がわかりやすいので、初めて自分の状態を知るのにオススメです。

また、「おりもの」の記録にあわせて基礎体温も記録しておくと、月経周期と「おりもの」の関係も把握できるので、より体調管理に役立ちます。

『ルナルナ』では、基礎体温の記録も簡単にでき、見やすくグラフ化してくれるなどのサービスも充実しています。

★今月の『ルナルナ』最新ニュース★



『ルナルナ』を通じて、もっと毎日をよりよく幸せに過ごしてほしいという思いから新プロジェクトを発足しました。題して“女性の幸せ応援プロジェクト”。

その第一弾として、生理に悩む『ルナルナ』スマートフォンユーザーの中から抽選で 14 名と一緒に、ヨガレッスンを行いました。

9 月 29 日(日)～11 月 24 日(日)の間、計 5 回のイベントで講師には、『ルナルナ』でもおなじみの仁平美香先生を迎え、生理痛に悩むユーザーたちに、“月経痛コントロールに効果的なヨガレッスン”を体験してもらいました。そのほか、仁平先生を囲んで、リアルな生理痛に対する悩みを語ってもらいました。

『ルナルナ』では、今後もこのようなイベントを実施し、ユーザーの意見をもっと取り入れ、みんなでつくる新しいサービスを目指していきます。

今後も『ルナルナ』は、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