

【生理(月経)に関する意識調査】
先輩女子は知っていた!社会人の正しい生理対処法
～社会人経験が、生理痛との上手な付き合い方をもたらす?!～

ライオン株式会社(代表取締役社長・濱 逸夫)は、入社1～3年目の女性400名に対して「就職に伴う生理痛の変化」について意識調査を実施しました。

その結果、入社年次が上がるほど、「生理痛はひどくなる」傾向にあります。仕事に支障がないように、自分なりの対処法を確立しているという、“先輩女子の知恵”があることがわかりました。

そこで調査結果とともに、ライオン株式会社ヘルスケアマイスター山岸理恵子が、生理痛を緩和する対処法について紹介します。

【調査概要】2015年6月、web調査

「生理痛(生理のときに起きる腹痛や腰痛、頭痛)がある」と答えた入社1～3年目の女性400名

＜調査結果＞

1. 「予備の生理用品」「鎮痛薬(痛み止め)」は働く女性のマストアイテムだった!

「社会人になって(新たに)持ち歩くようになったもの」の1位は「予備の生理用品」でした。ほかに「ハンドクリーム」「歯磨きセット」「メイク用化粧品」などと並んで、「解熱鎮痛薬(痛み止め)」があげられました(図1)。

さらに入社年次別にその割合を見てみると、解熱鎮痛薬を持ち歩くようになった人は、1年次は12%、2年次は22%、3年次は31%と、入社年次が上がるほど増加していました(図2)。

社会人歴が長くなるほど、仕事に対する責任感も強くなり、「仕事を休めないから薬でなんとかしたい」と考える人が多くなっているのかもしれませんが。

図1. 社会人になって(新たに)持ち歩くようになったもの(全体)

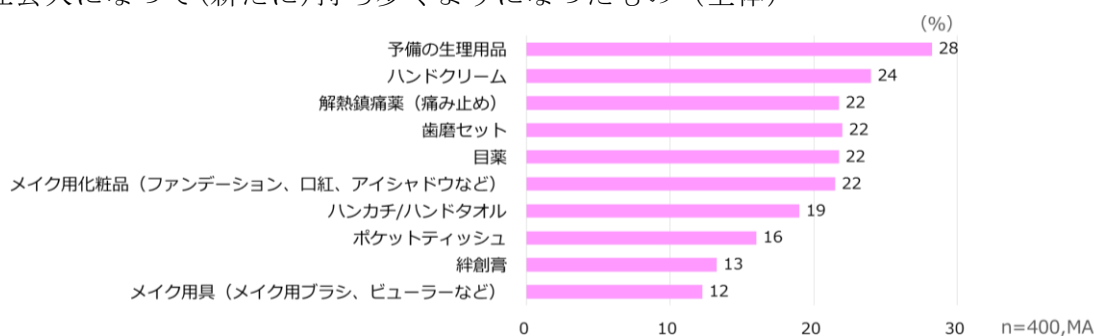
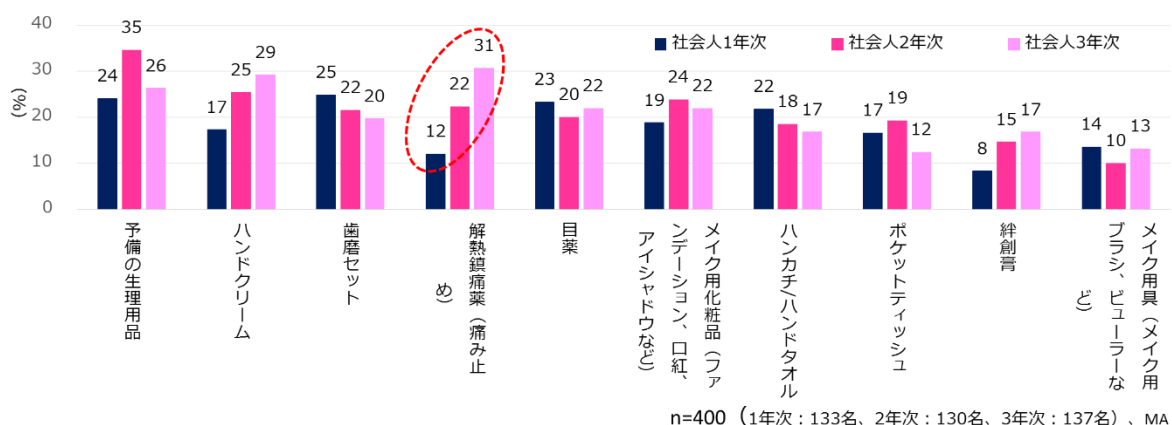


図2. 社会人になって持ち歩くようになったもの(入社年次別)



2. 「薬を飲む」「たっぷりの睡眠」は、先輩女子の二大対処法

「生理痛への対処」を具体的に聞いてみると、「市販の薬(痛み止めなど)を飲む」が最も多く、次いで「あたたかいものを飲む・食べる」「睡眠時間をしっかりとる」でした(図3)。

さらに入社年次別に見ると、年次が上がるほど「市販の薬(痛み止めなど)を飲む」「睡眠時間をしっかりとる」が増えることがわかりました(図4)。

社会人歴が長くなるにつれて、自分なりの対処法を確立していることが見てとれます。

図3. 生理痛への対処(全体)

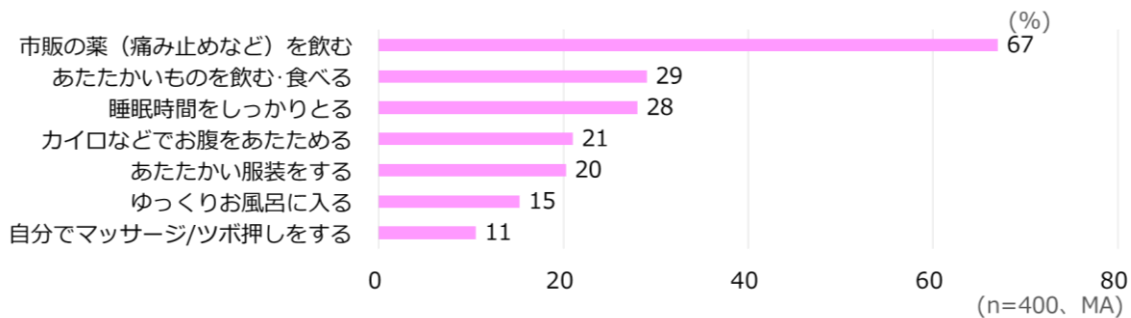
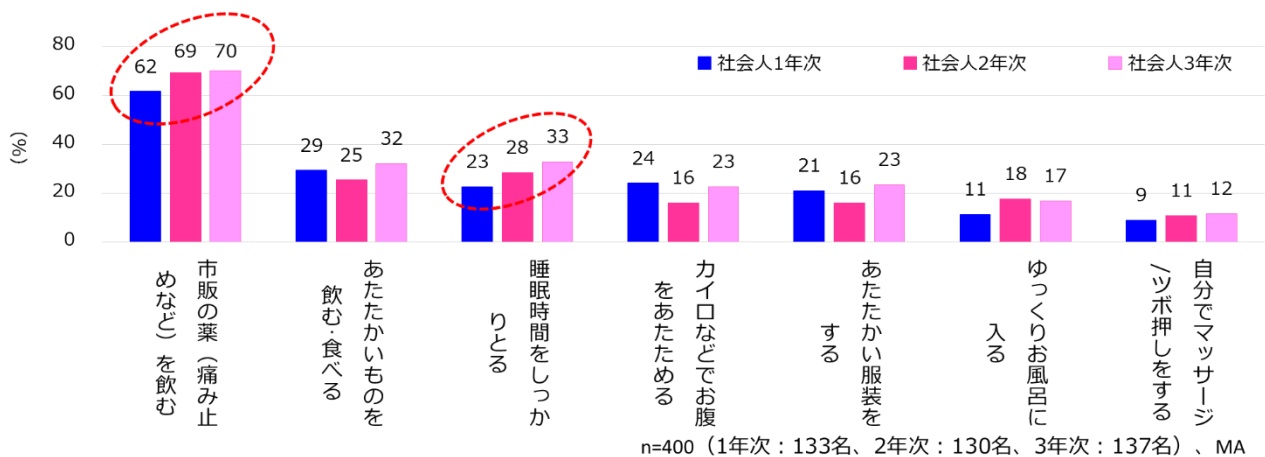


図4. 生理痛への対処(入社年次別)



3. 社会人になって生理痛は徐々に「重くなる」。その原因は…「ストレス」!?

「生理痛の程度が社会人になる前と比べて変わったか」という質問に対し、「かなり重くなった」「やや重くなった」と感じている人は45%でした(図5)。

年次別では、年次が上がるほど、生理痛が「重くなった」と感じている人が増加している傾向(1年次34%、2年次49%、3年次54%)にあります(図6)。

図5. 生理痛の程度が社会人になる前と比べて変わったか(全体)

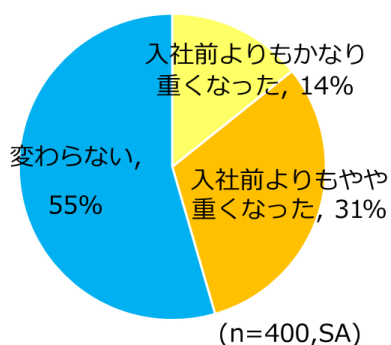
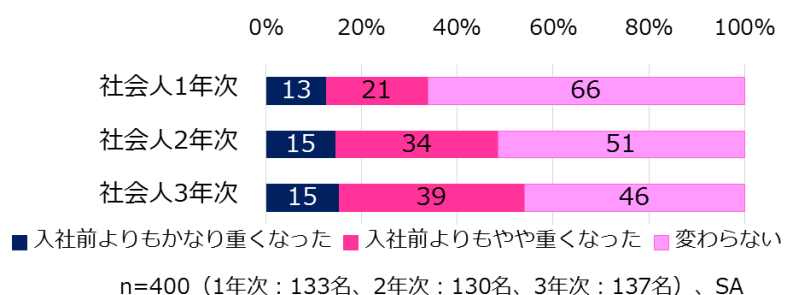
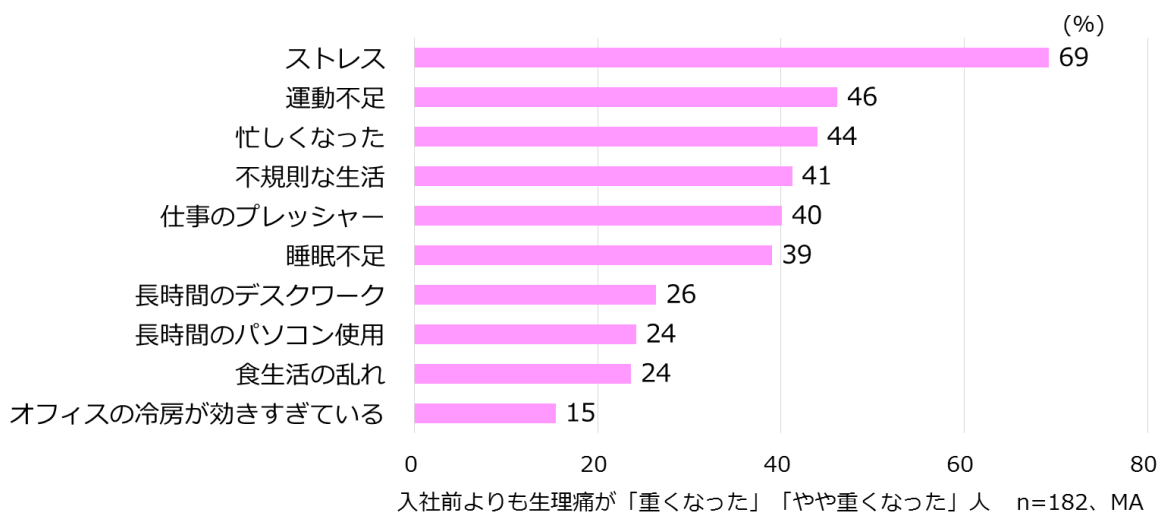


図6. 生理痛・生理頭痛の程度は社会人になる前と比較して変わったか(年次別)



「生理痛が重くなった原因」は、約70%が「ストレス」と回答し、続いて「運動不足」「忙しくなった」「不規則な生活」などでした（図7）。生理痛が重くなった原因を、学生時代とは異なる生活や環境と考えている人が多く、先輩女子はその状況をよりひしひしと実感しているのかもしれませんが。

図7. 生理痛が重くなった原因は？



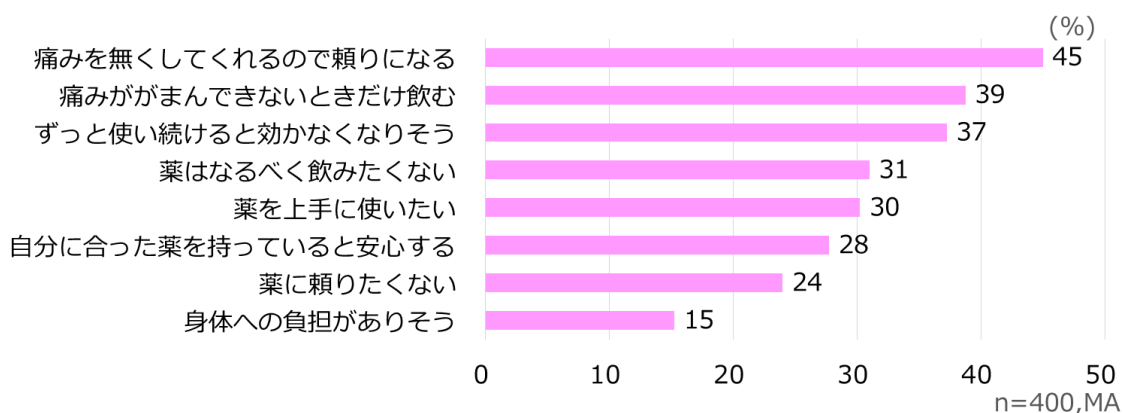
4. 先輩女子だからこそ実感&納得！鎮痛薬との付き合い方

先輩女子になるほど使用者が増える、鎮痛薬。どのようなイメージを持っているか聞いたところ、「痛みを無くしてくれるので頼りになる」という回答が最多である一方、「痛みががまんできないときだけ飲む」「ずっと使い続けると効かなくなりそう」という回答もありました（図8）。

また、「生理痛のつらい症状」の種類は「腹痛（79%）」「腰痛（63%）」「頭痛（45%）」などであり、それらが原因で「生理時に感じたことのある不具合」は、「仕事に集中できない（53%）」「仕事に眠気を感じる（48%）」「職場の飲み会などに参加できない（37%）」「プライベートな付き合い（女子会など）に参加できない（34%）」という意見が多数ありました。

先輩女子の多くが常備している「鎮痛薬」には、痛みを軽減する大切な役割があります。薬と正しく付き合って、快適に過ごしたいものです。

図8. 鎮痛薬に対する考え



＜つらい生理痛とうまく付き合うポイント＞

～つらい生理痛を緩和する対処法をヘルスケアマイスター山岸理恵子が提案します～

調査結果では、入社年次が上がるほど、生理痛がひどくなる人が多いようですが、仕事に支障がないように自分なりに対処していることがわかりました。そこで、生理痛との上手な付き合い方をご紹介します。



ライオン
ヘルスケアマイスター
山岸理恵子

●生理時は、安静よりも軽いストレッチを

生理の時は安静にしていなければいけないと考えてしまいがちですが、軽い運動は血行をよくし、気分転換にもなるので、できるだけストレッチなどで体を動かすようにしましょう。ただし、運動するのがつらいほどの痛みがあるときは、無理は禁物です。

●夏でも冬でも、身体を冷やさない

夏は冷房、冬は外気で女性の身体は一年中冷えがちです。そんなときは、自宅でぬるめのお湯での入浴で身体を温めてみましょう。湯船の中は水圧があるので、月経の血液(経血)が流れだすことも、子宮内にお湯が入ることもありません。また、お腹と腰を冷やさないように使い捨てカイロなどを使用したり、温かい飲み物を摂取することもおすすめです。

●生理痛を和らげる栄養素を摂取する

生理時の痛みを和らげてくれる栄養素には、「マグネシウム」「ビタミン B₆」「エイコサペンタエン酸 (EPA)」「ドコサヘキサエン酸 (DHA)」などがあります。アルコールやカフェイン飲料は、ミネラルやビタミンの吸収を阻害するので控えめにしましょう。

- ・「マグネシウム」を多く含む食材：アーモンド、乾燥ひじき、大豆
- ・「ビタミン B₆」を多く含む食材：マグロ、サンマ、サケ、サバなどの魚類
- ・「エイコサペンタエン酸 (EPA)」「ドコサヘキサエン酸 (DHA)」を多く含む食材：青魚

●痛みが強いときは、鎮痛薬で“早め”の対処

痛みが辛い時などは、鎮痛薬を服用するののひとつの方法です。用法・用量を守れば、身体に影響したり、効かなくなるということもありません。鎮痛薬には、痛みの原因であるプロスタグランジンの産生を抑える効果があるので、痛みが本格化する前に、“早め”に服用するのがおすすめです。ポイントは「痛みを少し感じた」タイミングで服用することです。

■ライオンの生活情報メディア「Lidea」で、山岸ヘルスケアマイスターの関連情報を紹介しています。

ライオン Lidea 検索

『バファリンルナ i』(第2類医薬品)の概要

<商品特長>

- ①当社独自の速溶性技術「クイックメルト製法」採用で、頭痛・生理痛に効果のある「イブプロフェン」が速く溶ける
- ②2つの鎮痛成分「イブプロフェン」と「アセトアミノフェン」のダブル処方で、頭痛・生理痛にすぐれた効き目を発揮。さらに鎮痛補助成分「無水カフェイン」配合により、鎮痛効果を高めて頭痛をやわらげる
- ③胃粘膜保護成分「乾燥水酸化アルミニウムゲル」配合で胃にやさしい
- ④眠くなる成分を含まない処方



<効能>

(1) 月経痛(生理痛)・頭痛・腰痛・肩こり痛・筋肉痛・関節痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・歯痛・抜歯後の疼痛・神経痛・耳痛・外傷痛・咽喉痛の鎮痛 (2) 悪寒・発熱時の解熱

<用法・用量>

成人(15才以上)1回2錠、1日3回を限度とし、なるべく空腹時をさけて服用し、服用間隔は4時間以上おいてください。

※この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談下さい。

以上

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661
<消費者の方> お客様センター 0120-813-752