

10代～40代の女性に聞く、「PMS（月経前症候群）実態調査」

PMSの症状がある女性の3人に1人は 天候変化で症状が悪化することが明らかに

PMSで仕事や学校を休んだのはわずか17.6%… 半数が本当は休みたかったと回答
PMSの症状がある女性の約6割が対処法を知らず、婦人科を受診する女性はなんと1割以下

株式会社ツムラは、10代～40代女性を対象に、PMS（月経前症候群）に関する調査を行いました。その結果、PMSの症状があり心身が疲れ果てた女性が約6割おり、そのうち仕事や家事、学校を「休むことはできない」と我慢し、婦人科を受診しない女性が約9割であることがわかりました。今回の調査結果について、産婦人科医の内山心美先生からコメントをいただきました。主な調査結果は以下の通りです。

10代～40代の女性の2人に1人は、「生理前」に不調を感じている

- 女性が不調を感じるシーンを聞くと、「寝不足」「ストレス」に加え「生理前」48.3%や「天候変化」40.7%も不調の原因に。
- 女性の約半数は生理前に不調を自覚。症状は「焦燥感・イライラ感」「眠気」「不機嫌」「腹痛」「便秘・下痢」「倦怠（けんたい）感」「肌荒れ・にきび」など、カラダにもココロにも、全身に不調症状が表れる。10代・20代は「肌荒れ」、30代・40代は「焦燥感・イライラ感」が多い。

PMS（月経前症候群）は、台風などの天候変化で悪化する天気痛も 台風シーズンは「最悪」に

- 生理前に不調を感じる女性800人のうち、3人に1人は台風の低気圧などの「天候変化」（35.1%）で症状がひどくなると回答。PMSが重い女性では44.5%と高く、「天候変化」で症状が悪化しやすい。
- さらに、PMSが重い女性では台風などの低気圧は「PMSに影響がある」69.5%、天候や気圧の変化とPMSが重なると「最悪な状態」77.9%。

心身ともに疲れ果ててしまうPMS、なのに休みたくても「休めない」、職場の「理解もない」

- PMS時の体調は、「心身ともに疲れ果てた状態」（64.3%）である。
- PMSで仕事や学校を「休んだ」経験のある人はわずか17.6%、半数が「本当は休みたかった」（52.1%）のに休めていない。
- 7割が「PMSでも休むことはできない」（69.6%）、8割が「PMSについて学校や職場の理解がない」（77.9%）と感じている。

PMS症状で婦人科受診は1割以下。しかし受診した女性からは「定期的」な受診意向あり。

- PMSのある女性の63.9%が「PMSの対処法を知らない」。PMSの際は「寝る」「家で静かに」「ひたすら我慢」といった対処が上位に。
- PMSで婦人科を受診した女性は1割以下（9.6%）。受診しない理由は「病院へ行くほどではない」「我慢できる」が多数。
- 一方、受診したことのある人は「症状が楽になる」「悩みが軽くなった」と回答しており、62.3%が「定期的に受診」したい、88.3%が「今後も受診したい」という結果。

調査概要 ■実施時期：2021年7月29日（木）～8月2日（月） ■調査手法：インターネット調査
■調査対象：調査①＝全国の10代※～40代男女5,000人（人口構成比）
調査②＝生理前に不調がある10代※～40代の女性800人（年代別に200人ずつ）
※10代は15歳～19歳が対象
★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

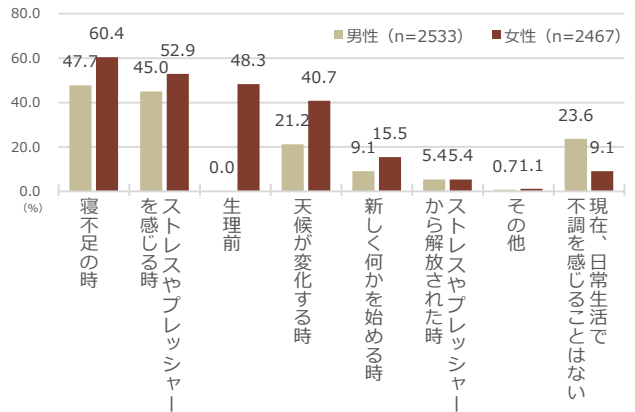
日常生活で感じる不調

日常生活で感じる不調、男性に比べ女性は不調を感じやすい

女性の半数が「生理前」に、4割は台風などによる「天候が変化」するときにも不調を感じている

10代～40代の男女5,000人を対象に、どんなときに体の不調を感じるかと聞くと、女性は「寝不足の時」(60.4%)、「ストレスやプレッシャーを感じる時」(52.9%)、「生理前」(48.3%)、「天候が変化するとき」(40.7%)など、日常生活のさまざまなシーンで不調を感じています。一方男性は、「寝不足の時」(47.7%)や「ストレスやプレッシャーを感じる時」(45.0%)に不調を感じるものの、4人に1人は「日常生活で不調を感じることはない」(23.6%)と答えています〔図1〕。女性は男性に比べて、日常的に不調を感じやすいことがわかります。

〔図1〕 日常生活で感じる体の不調 (複数回答)



また、女性の半数(48.3%)が「生理前」に不調を感じ、4割(40.7%)は台風などによる低気圧、雨、梅雨時期、季節の変わり目などの「天候が変化」する際にも不調を感じています。「天候の変化」による不調は、男性(21.2%)に比べ女性は20ポイントもスコアが高く、特に女性に多い不調シーンという傾向が明らかになりました。

生理前の不調は、カラダにもココロにも、全身に不調サインが表れる

10代・20代は「肌荒れ」、30代・40代は「焦燥感」が多い

女性の半数が感じる生理前の不調ですが、どのような症状かを聞きました。「焦燥感・イライラ感」(26.0%)、「眠気」(23.7%)、「不機嫌」(23.5%)、「腹痛」(22.6%)、「便秘・下痢」(22.6%)、「倦怠感」(22.0%)、「肌荒れ・にきび」(21.8%)など、肌の症状も含め身体的にも精神的にも不調のサインが表れています〔図2〕。

年代別に見ると、若い世代では「肌荒れ・にきび」(10代30.8%、20代30.5%)や「過食」(10代30.8%)などの身体的な不調が多く、30代以降には「焦燥感・イライラ感」(30代30.9%、40代24.3%)や「不機嫌」(30代25.4%、40代21.2%)など精神的な不調の方が上位になるようです。

〔図2〕 生理前に感じる症状 (複数回答)

	女性全体 (n=2467)	女性10代 (n=279)	女性20代 (n=580)	女性30代 (n=737)	女性40代 (n=871)
1位	焦燥感・イライラ感 26.0	肌荒れ・にきび 30.8	肌荒れ・にきび 30.5	焦燥感・イライラ感 30.9	焦燥感・イライラ感 24.3
2位	眠気 23.7	過食 30.8	眠気 25.0	眠気 26.1	頭痛 22.8
3位	不機嫌 23.5	腹痛 29.4	焦燥感・イライラ感 24.5	不機嫌 25.4	不機嫌 21.2
4位	腹痛 22.6	不機嫌 26.5	情緒不安定 24.0	倦怠感 24.6	眠気 21.0
5位	便秘・下痢 22.6	便秘・下痢 25.8	便秘・下痢 23.8	便秘・下痢 23.3	腹痛 20.8
6位	倦怠感 22.0	情緒不安定 25.4	過食 23.8	情緒不安定 23.3	倦怠感 20.7
7位	肌荒れ・にきび 21.8	眠気 22.9	不機嫌 23.1	肌荒れ・にきび 23.1	便秘・下痢 20.1
8位	情緒不安定 20.9	倦怠感 21.9	腹痛 22.9	過食 22.3	疲労感 19.7
9位	過食 20.7	焦燥感・イライラ感 21.1	胸の張り 21.4	疲労感 22.0	腰痛 19.5
10位	頭痛 20.5	胸の張り 21.1	倦怠感 20.7	腹痛 21.8	胸の張り 17.1

PMSと天候変化 台風が来ると症状が悪化する？

PMSの症状がある女性の3人に1人は、「天候の変化」で症状が悪化（35.1%） 症状が重い女性では4割（44.5%）にも

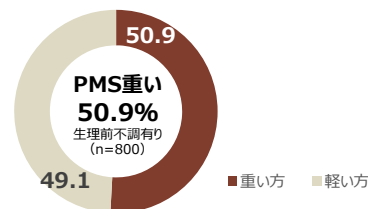
生理前の眠気や頭痛、イライラ感や不安感などの症状は「月経前症候群」（PMS：pre-menstrual syndrome）と呼ばれ、生理前の1～7日頃に現れます。生理前に不調が生じる10代～40代の女性800人を対象に、PMSについて聞きました。

まず自身のPMSの程度について聞くと、50.9%と2人に1人が「PMSが重い」と答えました【図3】。

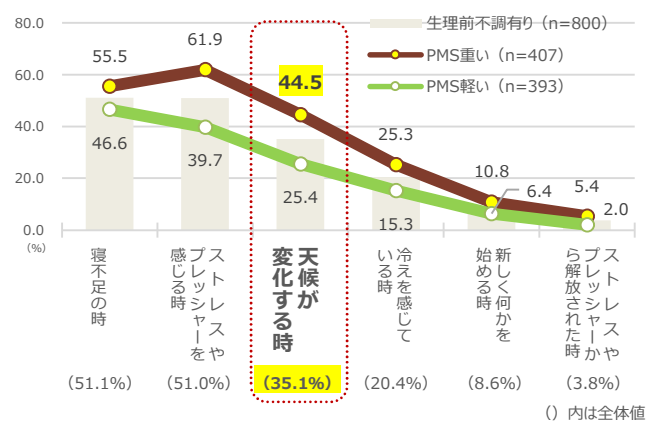
症状がひどくなるシーンを聞くと、「寝不足の時」（51.1%）や「ストレスやプレッシャーを感じる時」（51.0%）が多く、前述図1の不調を感じるシーンと同じです。次いで多いのが、台風などによる低気圧、雨、梅雨時期、季節の変わり目などの「天候が変化するとき」（35.1%）が挙げられました。

生理前に不調が生じる女性の3人に1人は気圧の変化で症状がひどくなると自覚しており、特にPMSが重い女性では半数近く（44.5%）が、天候が変化すると症状がひどくなると回答しています【図4】。

【図3】自身のPMS症状の度合い



【図4】PMSの症状がひどくなるシーン（複数回答）



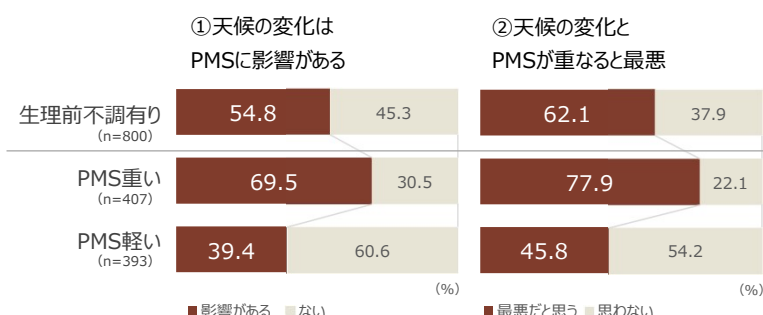
天候の変化が大きく影響するPMS。秋の台風シーズンは症状がよりつらくなる女性が増えそう

PMSの症状が重い女性の8割は、天候の変化とPMSが重なると「最悪」（77.9%）と感じている

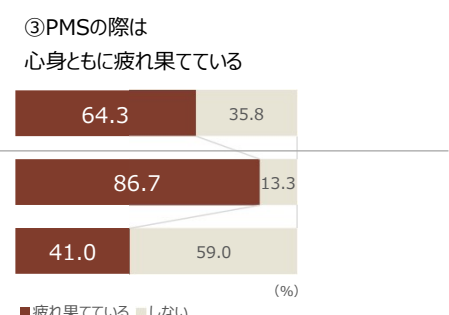
天候の変化とPMS症状には深い関係があるようです。台風などの低気圧がPMSに影響があると思うかと聞くと、54.8%が「関係がある」と答え、PMSの症状が重い女性では7割（69.5%）、天候や気圧の変化とPMSが重なると「最悪だ」と感じる女性は62.1%、症状が重い女性では8割（77.9%）に増えています【図5-1】。

また、天候に関係なくPMSの症状がある期間は、6割以上が「心身ともに疲れ果てている」（64.3%）状態で、特にPMSの症状が重い女性では約9割（86.7%）が心身ともに疲れ果てた状態になることがわかりました。【図5-2】。秋の台風シーズンは、天候の変化が多くなるため、生理前に不調を生じやすい女性にとって何らかの対処が必要であることがわかります。

【図5-1】天候の変化とPMSの関係



【図5-2】PMSのときの体調



PMSと仕事や学校 休みたくても休めないのが職場・学校のリアル

心身ともに疲れ果てた状態となるPMS。

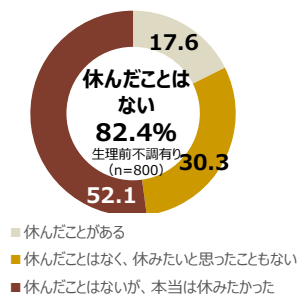
8割が「休んだことがない」(82.4%)、7割が「休めない」(69.6%)

8割が「学校や職場の理解がない」(77.9%)

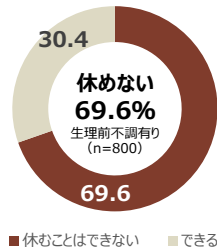
PMSでは多くの女性が心身ともに疲れ果てた状態となることがわかりましたが、PMSで学校や仕事を休んだ経験を聞くと、「休んだことがある」のは17.6%と少数派で、8割(82.4%)がPMSで休んだことはなく、半数が「休んだことはないが、本当は休みたかった」(52.1%)と無理をしていることがわかりました[図6]。また、7割が「PMSでも会社や学校を休むことはできない」(69.6%)と、休むことに強い抵抗を感じています[図7]。その背景には職場の環境が関係しているようで、8割が「PMSについて学校や職場での理解がない」(77.9%)と感じています[図8]。

PMSに関して学校や職場など社会の理解がないために、休みたいのに休めない…PMSで悩む女性は、そんなツライ状況にあるのが現状だといえます。

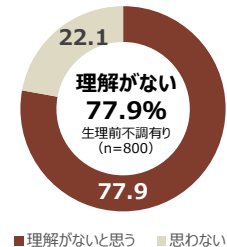
【図6】PMSで休んだ経験



【図7】PMSで会社や学校を休むことはできない



【図8】PMSについて学校や職場の理解がない



つらくても我慢してしまう

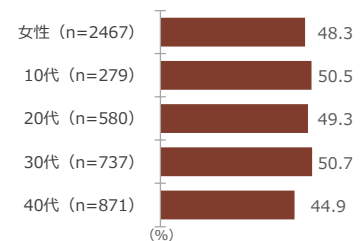
「PMSの症状は我慢できる」7割 女性特有の不調に対する思い込み、誤解?

図1の通り女性の半数が生理前に不調を感じています。年代別に見てもほぼ変化がなく、生理前の不調とは長い期間付き合う女性が多いようです。

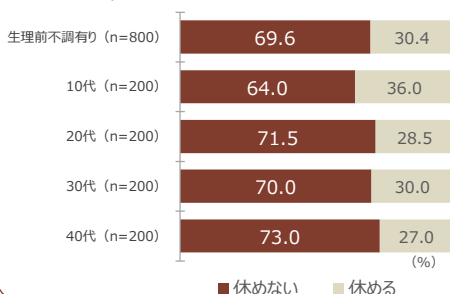
症状は人それぞれですが、PMSで学校や仕事を休むことはハードルが高く、図7の通り7割が休めないのが実態です。休めない事情はさまざまあるのですが、女性の半数近くが「PMSは休むほどのことではない」(46.5%)、7割が「PMSは一時的なことなので我慢できる」(70.0%)と答えており、つらくても我慢してしまっているようです。

PMSによる女性特有の不調、症状は「病気ではない」という考え方がいまだに根強く、10代から40代まで年齢にかかわらず、「我慢」という選択をする方が多いようです。

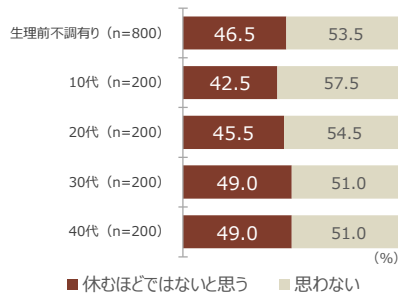
【生理前】に体の不調を感じる女性 (図1再掲)



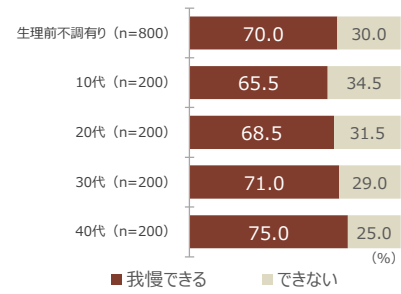
Q.PMSで学校や会社を休むことはできない (図7再掲)



Q.PMSは休むほどのことではないと思う



Q.PMSは一時的なことなので我慢できる



PMSと対処法

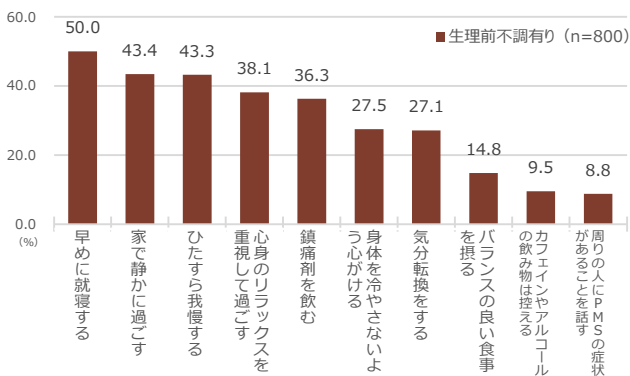
休みたくても休めないPMSだが、6割が「対処法・治療法を知らない」(63.9%)

PMSによる症状が出たら「寝る」「静かに過ごす」「ひたすら我慢」の3択に

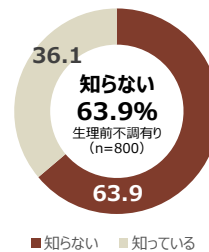
休みたくても休めないPMSのとき、どのように対処するかと聞くと、「早めに就寝する」(50.0%)、「家で静かに過ごす」(43.4%)、「ひたすら我慢する」(43.3%)など、積極的な治療ではなく、なんとかやり過ごす選択をする女性が多いようです[図9]。また、PMSの症状があるにもかかわらず、63.9%は「PMSの対処法や治療法を知らない」のが実態です[図10]。とはいえ、彼女たちの8割が「PMSは日頃からの体調管理も大切だと思う」(80.6%)と答えています[図11]。

PMSの症状がある女性の多くが、その対処には日頃の体調管理が大切だと理解している、対処法や治療法を知らないことから、寝る・我慢するなどひたすら耐えているというのが、PMSへの対処の実態となっているようです。

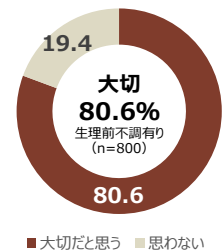
【図9】 PMSの症状が出たときの対処方法 (複数回答)



【図10】 PMSの対処法・治療法を知らない



【図11】 PMSは日頃の体調管理も大切



PMSの症状があっても、9割は「婦人科を受診していない」

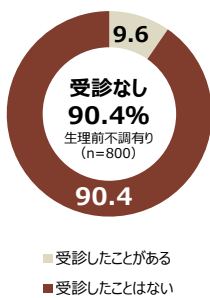
理由は「病院に行くほどではない」「受診するほどではない」「我慢できる」という自己判断から

改めてPMSに伴う症状での婦人科の受診経験を聞くと、9割が「受診したことはない」(90.4%)と答えました[図12]。

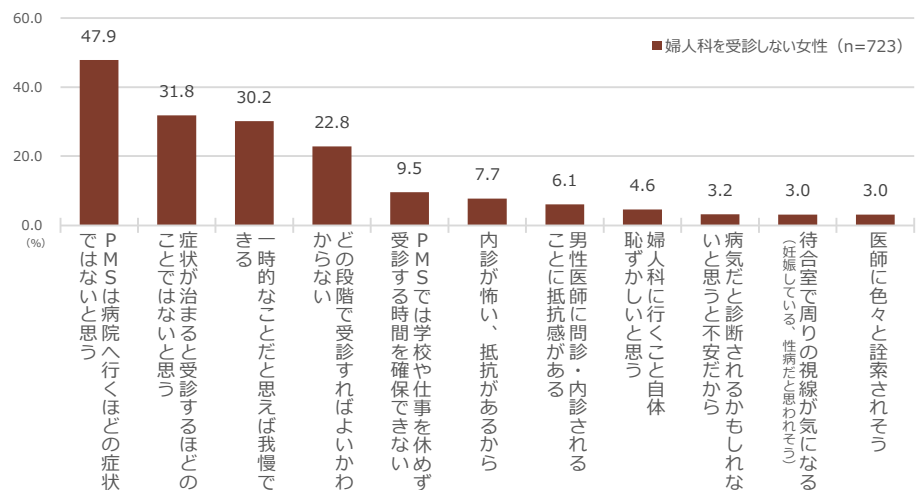
受診しない理由を聞くと、約半数が「PMSは病院へ行くほどの症状ではないと思う」(47.9%)、3割強が「症状が治まると受診するほどのことではないと思う」(31.8%)と答え、PMSは病院に行くほどの病気ではないという意識が強いようです。また、「一時的なことだと思えば我慢できる」(30.2%)と我慢してしまう女性も少なくないようです[図13]。

【図12】 PMSで

婦人科の受診経験



【図13】 婦人科を受診しない理由

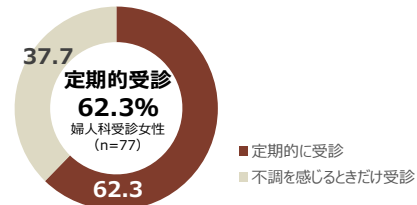


PMSの症状で婦人科を受診した女性たちは、ココロもカラダも前向きに 婦人科を定期的に受診し、症状が改善され悩みや不安も緩和されている

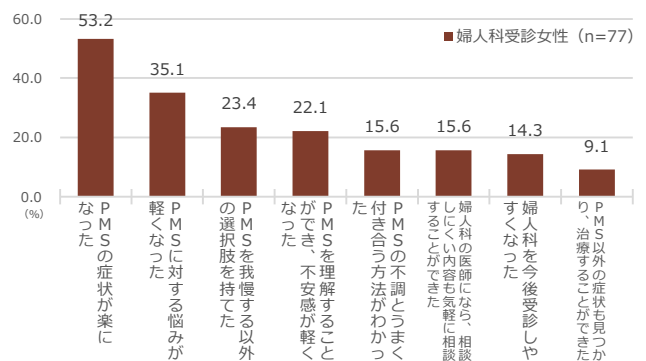
多くの女性がPMSの症状で婦人科を受診しない中、受診した女性の意見を聞いてみました。

婦人科の受診頻度を聞くと、6割が「定期的に受診」（62.3%）しています〔図14-1〕。婦人科を受診してよかったと思うことを聞くと、PMSの「症状が楽になった」（53.2%）、「悩みが軽くなった」（35.1%）、「我慢する以外の選択肢を持たせた」（23.4%）、「理解することができ不安感が軽くなった」（22.1%）など、肉体的なツラさの緩和に加え、気持ち的にも前向きに改善されている様子がうかがえます〔図14-2〕。

【図14-1】 婦人科受診経験者の受診頻度



【図14-2】 婦人科を受診してよかったこと



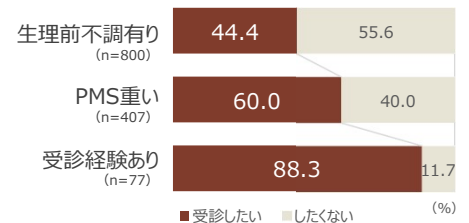
PMSに伴う症状の婦人科受診意向は44.4%

婦人科の受診経験がある女性では88.3%と、今後の受診に積極的

生理前に不調のある方全員に、今後、婦人科を受診したいかと聞くと、44.4%が「受診したい」と答え、PMSの症状が重い女性では60.0%と受診意向が高くなっています。また、受診経験がある女性は88.3%が「今後も受診したい」と答え、婦人科を受診することがPMS症状への対策に有用であると実感していることがうかがえます〔図15〕。

婦人科を受診したいと答えた女性にその理由を聞くと、「治療や薬で少しでも緩和してほしい」（16歳）、「これからもうまく付き合っていかなければならないので、どのようにしたらいいか自分に合った方法を知りたい」（24歳）、「妊娠を機に産婦人科の受診のハードルが下がったから」（31歳）、「更年期にもなってきたし、それを含めて受診してみたい」（45歳）など、女性のライフステージに合わせ、それぞれの受診理由が挙げられました。

【図15】 今後の婦人科受診意向



今後、PMSで婦人科を受診してみたいと思った理由

- PMSで婦人科を受診していいことがわかったから（16歳）
- デリケートな悩みだから周囲には相談しにくい、専門のお医者さんに話すことで不安などの気持ちから来ていたものもなくなったと思った（17歳）
- 一人ですらさを抱え込みたくないから（17歳）
- 身体的な不調は薬を飲むことで対処できるが、精神的な不調は自分で対処できないから（18歳）
- 病院での治療で楽になるなら行きたい（19歳）
- よくわからず行こうと思わなかったが、つらい症状が治るなら受診したい（19歳）
- 生理前に起こる体の体調不良がなくなるならば行きたいと思う（21歳）
- そのままにしておくよりも、一度診てもらった方が、もしかしら他の病気とか原因が見つかるかもしれないから（22歳）
- 家事育児仕事をこなさないといけないので緩和されるなら受診したい（28歳）
- これからも続くと思うと、早めに受診した方が良いと思ったから（30歳）
- 毎回イライラして人にあたるので、治まるのなら受診してみたい（35歳）
- イライラしている時、自分がとても苦しいから（39歳）
- 漢方薬など、症状を和らげる方法があるようだから（43歳）
- 漢方など、事前に対処できる方法がいくつかあるから（47歳）
- 自分の症状に対する最善の対処を教えてもらえそうなので（48歳）
- 生理前、生理中、生理後を含めると2週間以上つらいので、人生の半分は我慢して過ごしている。この苦しみが少しでも楽になるなら、無理やり仕事を休んでも行くべきではないかと、数年前からずっと思っていました（49歳）

産婦人科医・内山心美先生に聞く、PMSと対処法

今回の調査結果について、産婦人科医・内山心美先生に解説していただきました。

■ 年代別での不調の違いについて

診療現場でも10代～20代では腹痛や頭痛などの症状に加えて尋常性痤瘡（にきび）の訴えが多い印象です。思春期以降は性ホルモン（特にアンドロゲン）の増加によりニキビの訴えは多くなります。また不規則な生活、偏った食生活にも陥りやすいことから過食が上位になっている可能性があります。

一方、30代～40代は、10代～20代に比べ子育て中の方も多く、仕事、家事、育児に追われてストレスが増え焦燥感、不機嫌（イライラ）が高まる傾向かと思えます。

コロナ禍が長期化していることで、自粛でのコミュニケーションの減少によるストレス、自宅にひきこもりがちとなり、家族との摩擦等が増えたりと、さまざまな要因もあり、PMSで受診される方は増えている印象です。

■ 気候の変化でPMSの症状が悪化するの、体内の水が停滞する「水毒（すいどく）」の状態かも

女性は排卵に伴う月経周期によるホルモンの変動という内的要因に加え、生活環境や精神的・身体的ストレスといった外的要因があり、男性に比べて日常的に不調を感じやすいと考えられます。

女性特有の不調の一つであるPMSは、月経周期と密接に関連することから、性ホルモンの関与があることは異論がないとされていますが、今回の調査では、天候の変化でPMSの症状がひどくなる女性が3人に1人もいることがわかりました。気圧の変化により片頭痛が誘発されたり、雨続きにより水毒の状況となり、PMSの症状が悪化する可能性が考えられます。水毒とは漢方医学的考えで、体内の水分代謝が悪くなり、体のいろいろな部位にとどまったり偏在することで、むくみ、倦怠感、拍動性頭痛、頭重感、立ちくらみ、悪心嘔吐（おうと）などさまざまな症状を引き起こします。

■ 仕方がないことではない。我慢しないで！ PMSの症状でつらいときは医師に相談しましょう

日本には、「月経に関するトラブルは我慢するもの」と考えてしまう風潮が少なくありません。そのせいか、PMSの症状がある女性の6割が「対処法を知らない」と答え、婦人科を受診する女性は1割以下しかいません。恥ずかしいという気持ちがあるのかもしれませんが、PMSによるイライラや焦燥感が強くなると、家族や職場の人間関係にも摩擦が生じ、場合によっては、退職や離別につながる恐れもあります。早めに婦人科などのお医者さんを受診することもお勧めします。

プレコンセプションケア（Preconception Care）という言葉があります。プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を考えながら、本人・パートナーが自分たちの生活や健康に向き合うということで、WHOなど世界レベルでその重要性が叫ばれています。プレコンセプションケアでは、いかに自身のコンディションをベストな状態にするかが重要となります。そのためにも、PMSの正しい理解と対処法を知ることが重要です。

受診するタイミングは、PMSの症状が出ている間に限らずいつでも大丈夫です。月経とそのときの症状を記録した「症状日記」をつけて持参いただくとよりスムーズです。診察内容は問診が基本で、必要に応じ経膈超音波断層法などの内診をする場合もあるので、月経中は避けたほうが無難かもしれません。内診に抵抗がある場合など、不安があれば医師やスタッフにご相談ください。

問診では、「症状日記」から月経周期との関係性を確認し、疾患への理解を深める「生活指導」や、漢方薬やピルなどを処方する「薬物療法」が行われます。また、自分だけで悩まず、PMSについてパートナーを含めた家族に対し理解を求めサポートしてもらうよう、アドバイスも行いますので、まずは、医師に相談してみるという選択肢をとってみることをお勧めします。



（うちやま・のぞみ）

内山心美さん 「のぞみ女性クリニック」院長 産婦人科医

昭和大学産婦人科学教室、各関連病院勤務、北里大学東洋医学研究所漢方研修生、昭和大学江東豊洲病院助教などを経て現職。「予防医学」「未病」の考えのもと、女性に関するさまざまな病気、トラブルを最小限にして笑顔で過ごしていただくを願い、2020年9月に産婦人科、漢方内科の「のぞみ女性クリニック」を開業。日本産科婦人科学会 専門医 指導医、日本東洋医学会 漢方専門医、日本女性医学学会 女性ヘルスケア専門医、女性ヘルスケアアドバイザー

● のぞみ女性クリニック 東京都墨田区業平1-20-2 Twill Narihira 1F <https://www.nozomi-lc.com>