

2025年10月15日

報道関係各位

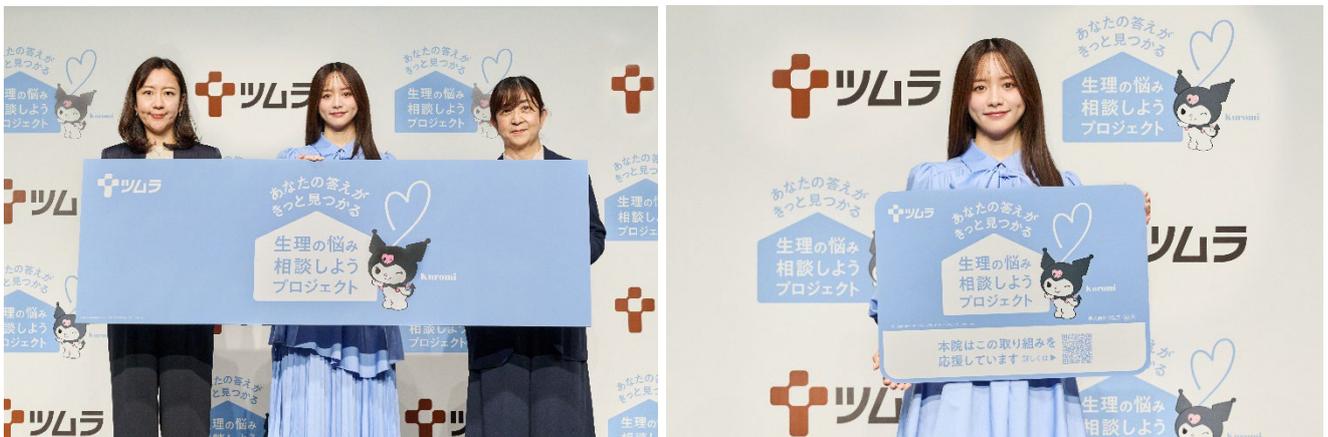
生理で悩んだ経験のある森香澄さん、「まずは病院に相談して良い」に背中押される「あたりまえ問題」や自分に合った「適切な対処法」、婦人科相談の重要性を啓発

ツムラ 新プロジェクト発足 発表会レポート

～あなたの答えがきっと見つかる～

「生理の悩み相談しようプロジェクト」

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下ツムラ）は、自分に合った生理の悩みの対策方法を見つけてもらうために、婦人科へ相談することの重要性を啓発する「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」を、10月19日・国際生理の日を前に、2025年10月15日（水）より始動します。新プロジェクト発足にあたり、生理で悩んだご経験のある森香澄さんにご登壇いただきました。



生理前や生理中の不調・症状を対処していない女性は75.8%もいた！ 森香澄さんも共感する「あたりまえ問題」

2025年8月にツムラが実施した、19-34歳の女性に対する「月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査」(*1)によると、生理前(*2)や生理中の不調・症状を「あたりまえ」と思って「対処」をしなかった経験がある人は、全体の75.8%にも及ぶことが分かりました。生理によってメンタルが少し不安定になったり、腹痛を感じていた森香澄さんは、

自然と健康を科学する

「30歳になったので、最近は自分の身体を把握することを大事にしていることもあり、メンタルは落ち着いています。ただ、20代や会社員の頃は、生理の悩みは体調不良じゃない、と思いこんで、周りに相談せずに抱えていたこともあります。」と語りました。それに対し、九州大学大学院医学研究院 生殖病態生理学分野 教授 加藤 聖子 先生からは「毎月のことだからとの理由で、生理に伴う不調に適切な対処を行わずにいると、場合によっては症状が悪化してしまうことや生理に伴う症状での悩みの中には、病気が隠れている場合があります。早期に相談してもらうことが大事です。」を説明しました。

本プロジェクトのイメージキャラクター“クロミ”が新CMで応援！

「ひとりで抱え込まない」「病院で相談してもよい」に背中を押される。

本プロジェクトの新CMを会場で視聴した森香澄さんからは「ポップで可愛い雰囲気なので、相談しやすいなと思いました。また、クロミの「ひとりで抱え込むなよな」という言葉に元気をもらえました」と話しました。また、「20代前半の頃は、生理に伴う症状や不調で婦人科を受診することは「病気じゃない」と思って後回しになってしまっていました。ただ、婦人科検診を受けた時に先生に相談してみたら「ストレスですよ」と先生からお話しを受けて、原因が分かったことで落ち着いたり、対処方法が分かったことで安心しました。」とお話しされたことを受け、加藤先生からは「特に20代女性は、婦人科に行くことを躊躇してしまう方も少なくありません。やはり、産婦人科と聞くと“お産をする場所”というイメージも持たれるかとおもいますが、その前に自分の身体と向き合うことが大切です。生理痛だけでなく、月経周期の短い、長いや、生理前のイライラ感、不安感などが生活に影響を及ぼしている方もいます。ライフステージごとに起こり得る不調もさまざまあり、その人の体質、症状に合わせて様々な治療の選択肢があるので、少しでも不調を感じたら、まずは婦人科に相談してほしいです。」と話しました。



あなたは何タイプ？『漢方からみた体質タイプチェック』を体験！

“今年中に一歩踏み出したいこと”は「インナービューティーの勉強」

本日公開された本プロジェクトサイトにある『漢方からみた体質タイプチェック』を森さんが体験し、結果は「瘀血」（おけつ）タイプという結果を受け、加藤先生は、「瘀血は女性にとっても多く、血の巡りが悪くなるため、手先が冷えたりのぼせたり、月経痛が出やすくなったり、皮膚にもシミなどがでるとも言われています。」とお話ししました。それに対し森さんからは、「体質によって処方されるものが違うということだったので、より医療機関へ行った方が良いかなと思いました。」と話しました。

また、生理の不調をあたりまえと思わずに“一歩踏み出してみる事が重要”というメッセージにちなみ、“今年中に一歩踏み出したいこと”を森さんに聞いたところ「インナービューティーの勉強」と回答しました。「30代になってから、特に内側からケアを行わないといけないな、と思うことが増えました。体力には自信があるほうですが、例えば早朝からのお仕事の日が続くと体調に不安を覚えたり…なので食材や食事法、自炊など、勉強も含めて頑張りたいと思います。」と話しました。



自分らしく生きていくうえでも、生理の悩みがあれば早期受診・相談へ。

本発表会では、加藤 聖子先生より「若年女性が月経関連症状で早期から婦人科へ相談する意義」と題し、解説いただきました。加藤先生からは「特に20代女性は生理と長く付き合い合っていくことになるため、妊娠の希望有無に関わらず、病気の早期発見や、ライフステージの変化に関わらず自分らしく生きていくためにも、悩みがあれば早い段階で医療機関を受診することが大切です。」というメッセージがありました。

また弊社コーポレート・コミュニケーション部 コミュニケーションデザイン課 課長 宮城 英子は、「今回実施した調査結果を踏まえ、20代女性が生理前や生理中の不調・症状を“あたりまえ”と思って対処しなかった経験がある」ことについて指摘。「本プロジェクトを通じ、生理の悩みは婦人科診療を行う医師に相談することで適切な対処法が見つかることを知っていただけるよう啓発活動を行っていき、相談しやすい環境づくりに貢献していきます。」と発表しました。

本プロジェクトを通じ、生理に伴う不調をあたりまえだととらえ、十分な対処がなされず症状を抱えたままの方に対し、一人ひとりが自分に合った答えを見つけられるよう、ツムラはこれからも人々の健康を支える活動を続けていくと発表しました。



(*1) 調査概要

調査名：月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査

調査主体：株式会社ツムラ

調査実施会社：QO 株式会社

調査方法：インターネット調査

調査対象者：全国の19～34歳女性

サンプル数：800 サンプル

※各性年代 100 サンプルずつ均等回収し、人口構成比に合わせたウエイトバック集計を実施

調査日：2025年8月15日(金)～2025年8月17日(日)

結果数値は小数点第2位で四捨五入しているため、内訳の足し上げが計と一致しない場合もあります。

(*2)本リリースでは生理開始3～10日前を生理前としています。

株式会社ツムラ

「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」とは

本プロジェクトでは、生理に伴う不調をあたりまえだととらえ、十分な対処がなされず症状を抱えたままの方に対し、一人ひとりが自分に合った対処法を見つけられるようサポートするとともに、ライフステージを通じた健康管理やプレコンセプションケアの観点からも、早期に医師へ相談する大切さを啓発してまいります。

ツムラは、パーパスである「一人ひとりの、生きるに、生きる。」を掲げ、創業から130年以上にわたり、漢方を通じて未病や不調に向き合ってきました。特に女性は、思春期・妊娠・出産・更年期といったライフステージごとにホルモン変化の影響を強く受け、心身にさまざまな不調が現れます。これらの不調は、学業や仕事、家庭生活など人生のあらゆる場面に大きな影響を及ぼします。なかでも生理に伴う不調を抱える若年女性には、不調を「あたりまえ」として見過ごすのではなく、早い段階から医師に相談し、自身の将来を見据えた心身の健康を意識していただきたいと考えています。

◆本プロジェクトサイト URL

<https://www.tsumura.co.jp/seirino-nayami/>

