

# PMS（月経前症候群）調査レポート

博報堂キャリアジョ研プラス [2022年3月実施]

# CONTENTS

## 目次

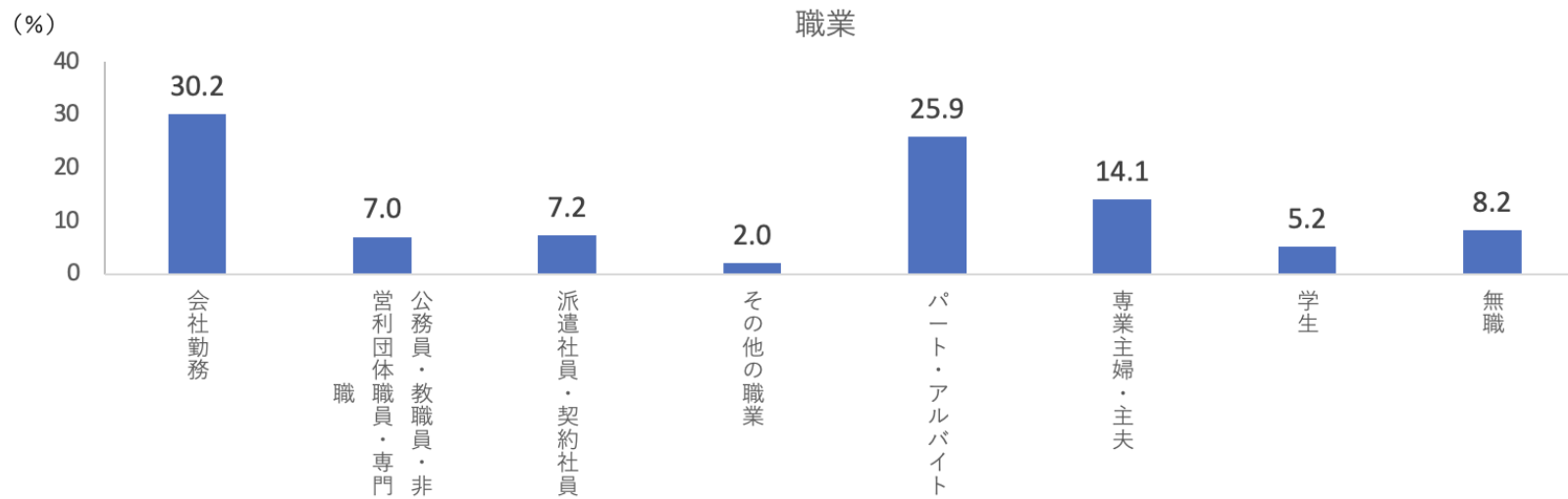
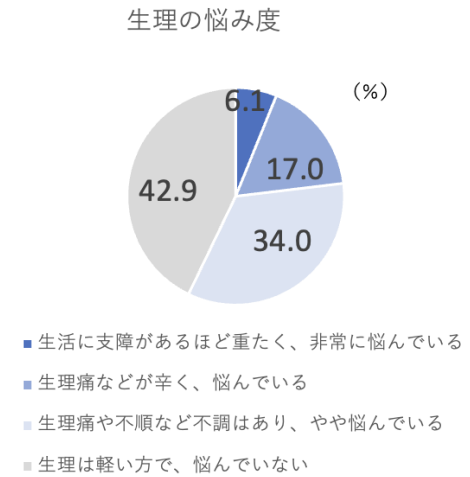
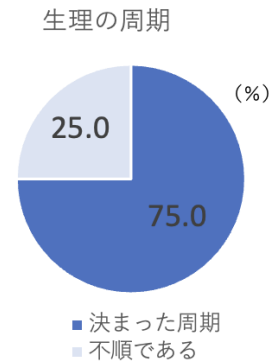
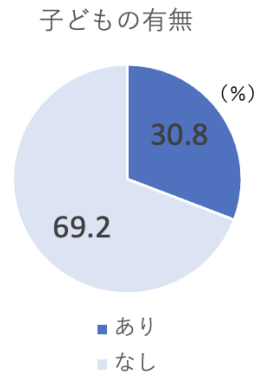
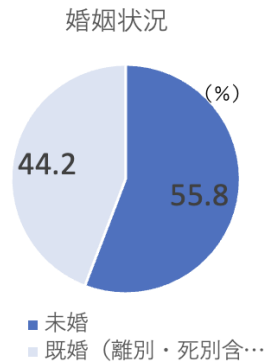
1. 調査概要
2. PMS（月経前症候群）の実態・意識
3. サマリー
4. 本調査に関する利用規約



# 調査概要

- 調査目的：PMS（月経前症候群）及び月経に対する意識や実態を明らかにする
- 調査手法：WEBアンケート（全国）
- 調査対象者：20～50代の月経のある女性545s（40代まで5歳刻み75s均等割付、50代は95s）  
分析では、働く女性の健康に関する実態調査結果（厚生労働省委託 女性労働協会／H16）の「年齢別月経順調、月経不順、閉経」の割合を基にウェイトバックをして算出
- 調査内容：生理の悩み度合い、生理・ホルモン関連の実態・意識、月経前症候群（PMS）/月経前不快気分障害（PMDD）の認知・自覚、月経前に感じる症状と症状に対する我慢・改善の意識、PMS/PMDDを自覚した時期、PMS/PMDDの原因意識、PMS/PMDDへ行っている対処法・行ってみたい対処法、PMS/PMDDを相談できる相手、PMS/PMDDの実態・意識、ライフスタイルや志向性
- 調査時期：2022年3月
- 調査主体：博報堂キャリジョ研プラス
- 調査実施機関：株式会社ディーアンドエム

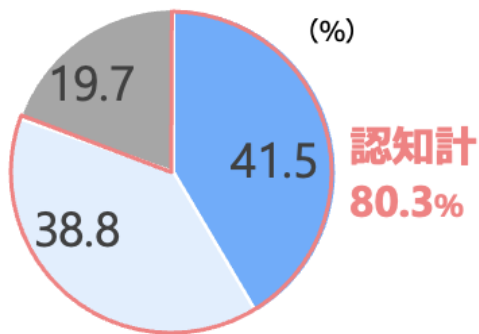
# 分析対象者プロフィール



# PMS（月経前症候群）とPMDD（月経前不快気分障害）の認知と自覚

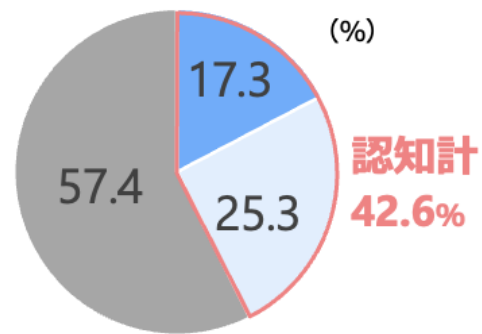
- ✓ PMSの認知は名前を知っている程度も含めて8割。定義を見せての自覚を聞くと「そうかもしれない」も含めて半数強
- ✓ PMDDに関しては認知計は4割超とPMSの半数程度であるが、定義を見せての自覚も4割強とほぼ同数であり、何となくでも自覚している人に症状名まで認知している様子が見られる

PMS(月経前症候群)  
の認知



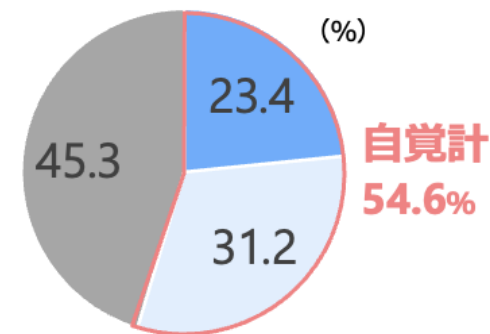
- 内容を理解している
- 名前は聞いたことがある
- 知らない

PMDD(月経前不快  
気分障害)の認知



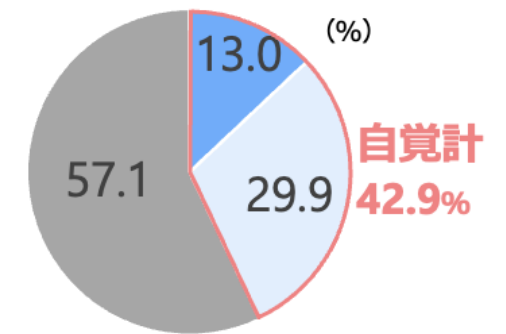
- 内容を理解している
- 名前は聞いたことがある
- 知らない

PMS(月経前症候群)  
の自覚



- 確かに自分は当てはまると思う
- 自分はそうかもしれないと思う
- 自分には当てはまらないと思う

PMDD(月経前不快  
気分障害)の自覚

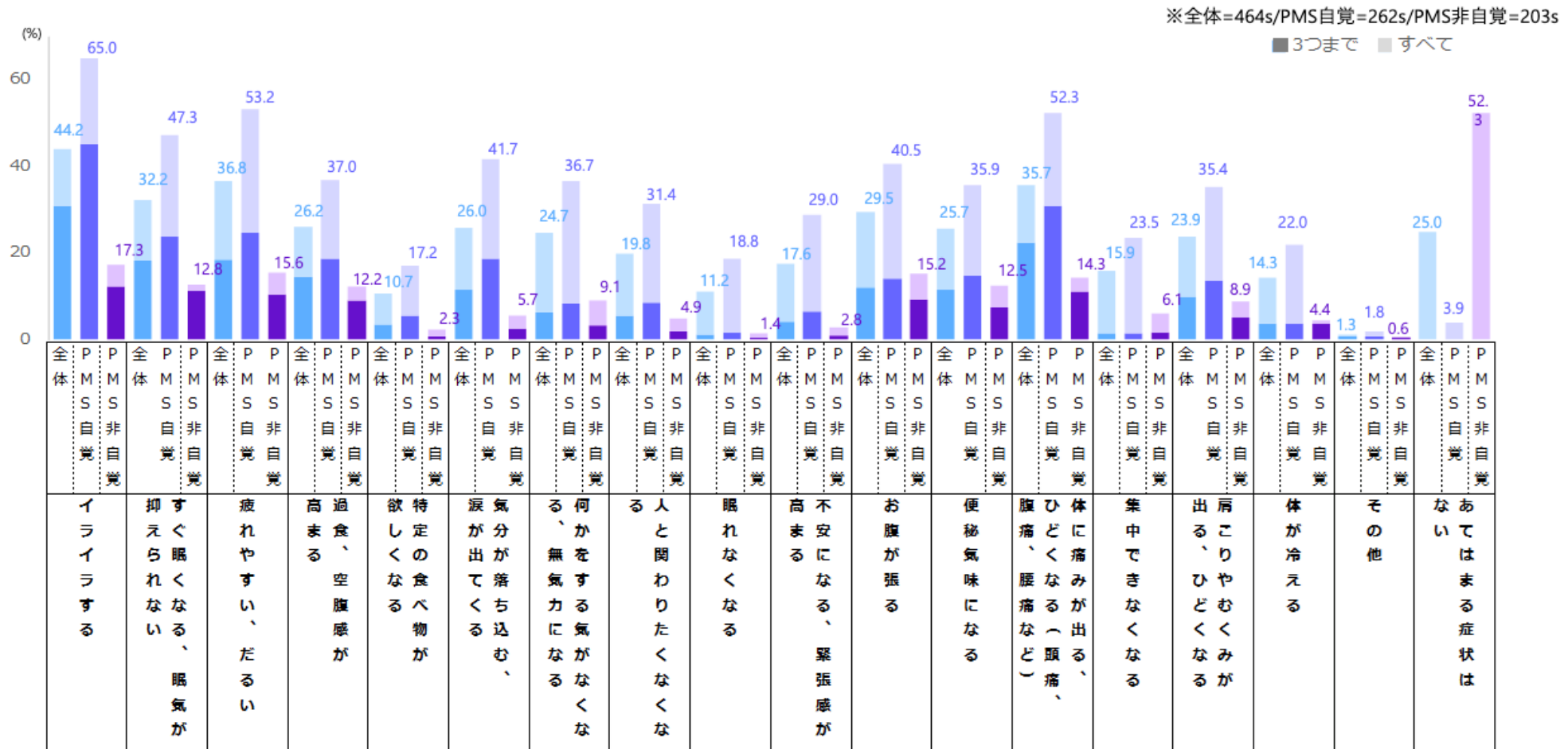


- 確かに自分は当てはまると思う
- 自分はそうかもしれないと思う
- 自分には当てはまらないと思う

※すべて全体=464s

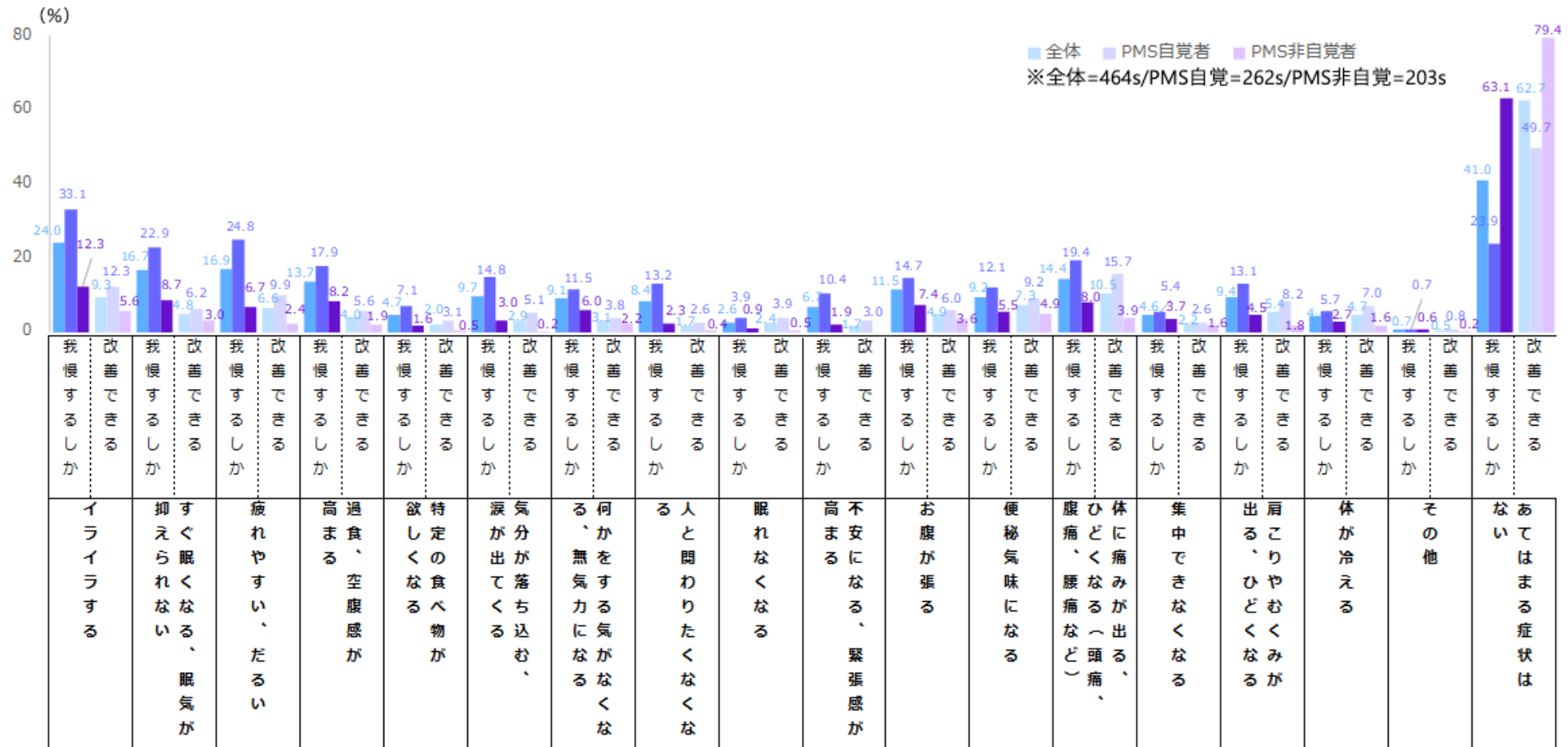
# 月経前に感じている症状

- ✓ 20～50代女性全体で見ても、75%は月経前に何らかの症状を感じている
- ✓ 特に多いのは「イライラ」「疲れやすさ」「体の痛み」「眠気」「気分の落ち込み」  
精神的なものや身体的なもの両方が挙げられ、PMS自覚者ではさらに該当率が高くなるが、症状は同様



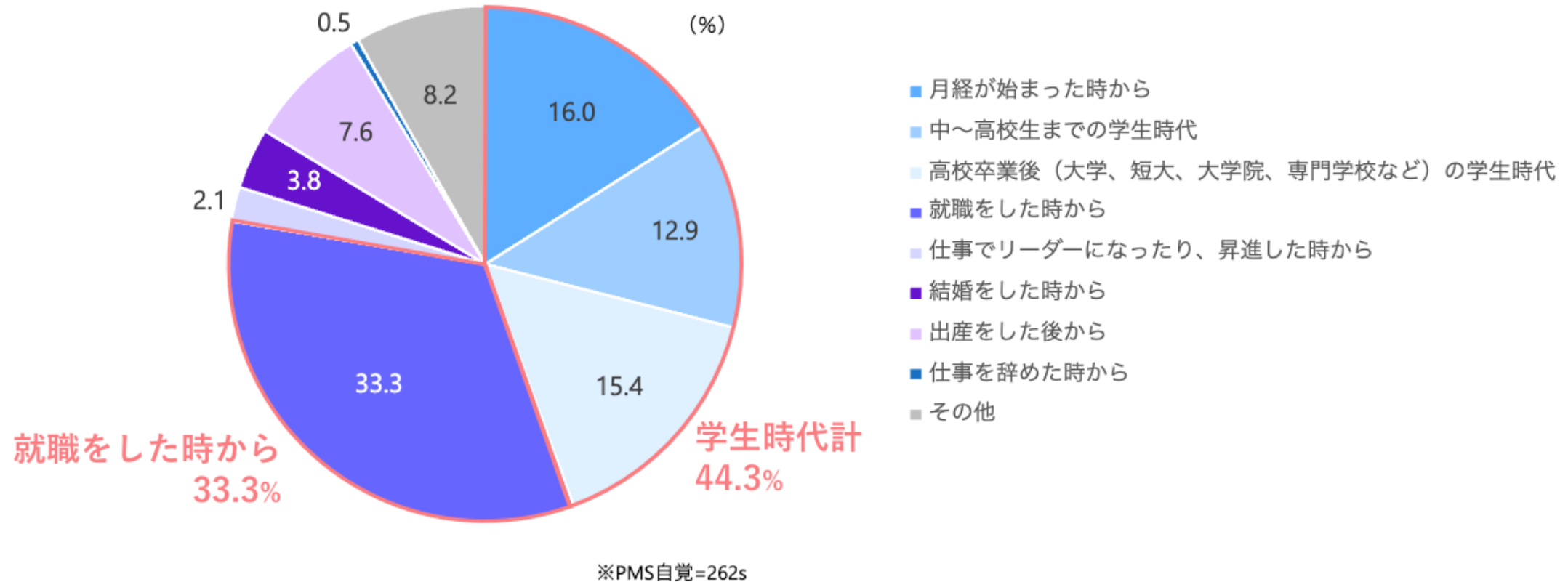
# 月経前の症状に関する我慢・改善の意識

- ✓ 20全体でもPMS自覚者でも、各症状の改善期待意識は低めで、「我慢するしかない」という思いの方が高め
- ✓ 中でも「イライラ」「疲れやすさ」「眠気」「体の痛み」「過食」は我慢意識が高く、我慢と改善期待とのギャップが少ないのは「体の痛み」



## PMS/PMDDの自覚時期

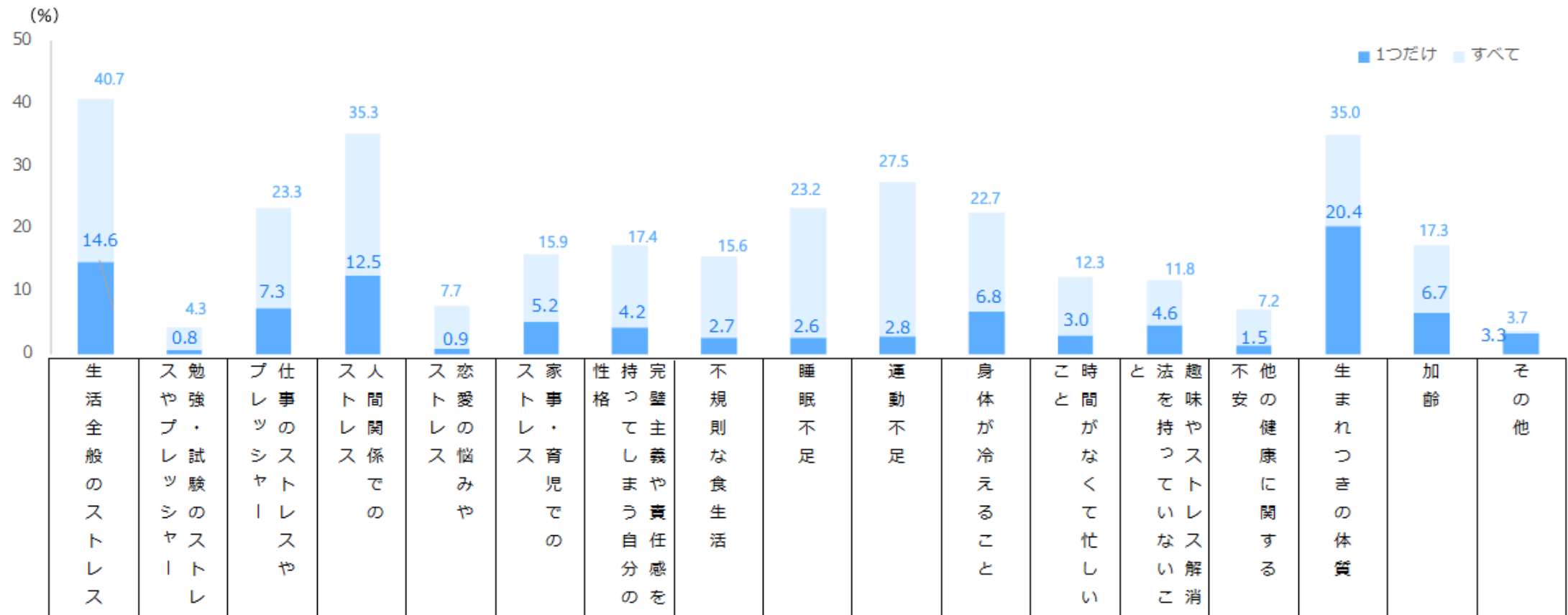
- ✓ PMSやPMDDを自覚した時期で最も多いのは「就職をした時から」  
学生時代合わせると44.3%に達し、10～20代若い頃に自覚する人が多い





## PMS/PMDDの原因意識

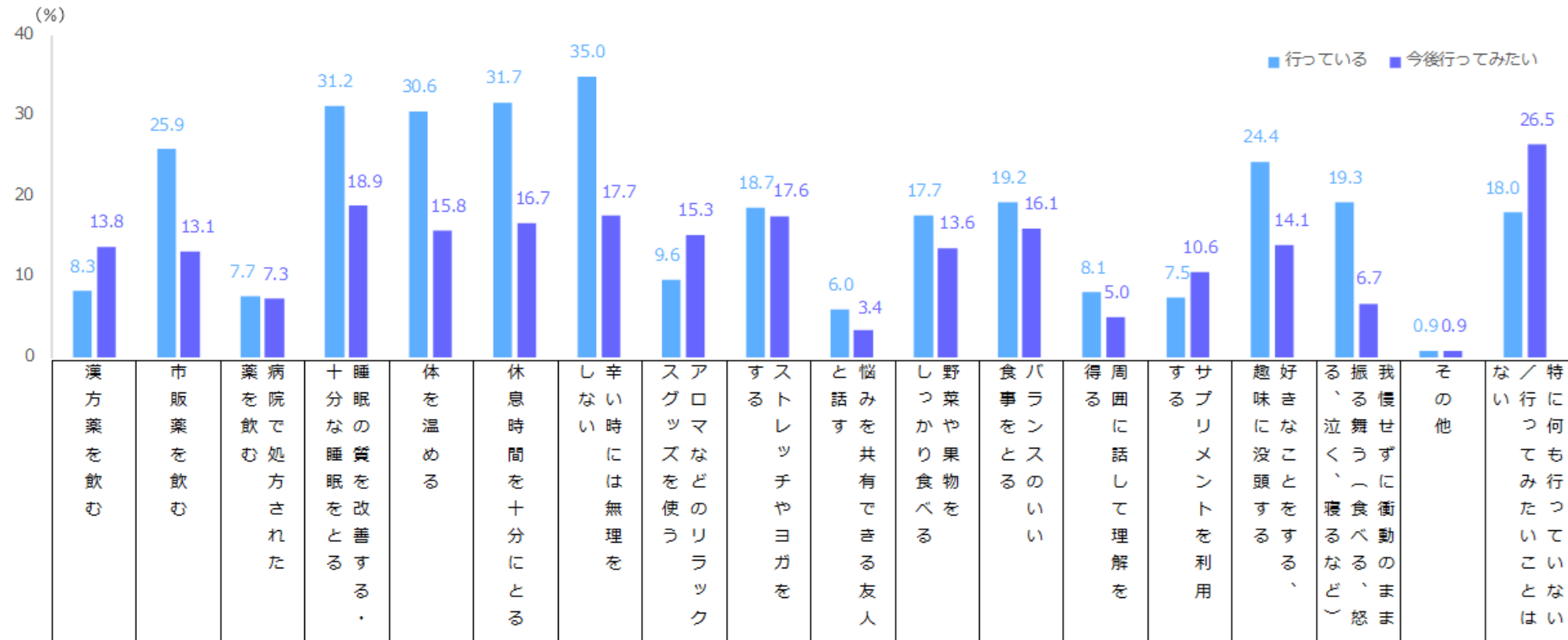
- ✓ PMS/PMDDの原因と感じていることとして多いのは「生活全般のストレス」「人間関係のストレス」「仕事のプレッシャー」などの**ストレス**や「生まれつきの体質」。「運動不足」や「睡眠不足」などの生活習慣に関わるものも多い
- ✓ 最も原因だと感じていることとしては**ストレス**よりも「**体質**」が多くなる



※PMS自覚=262s

# PMS/PMDDの対処法

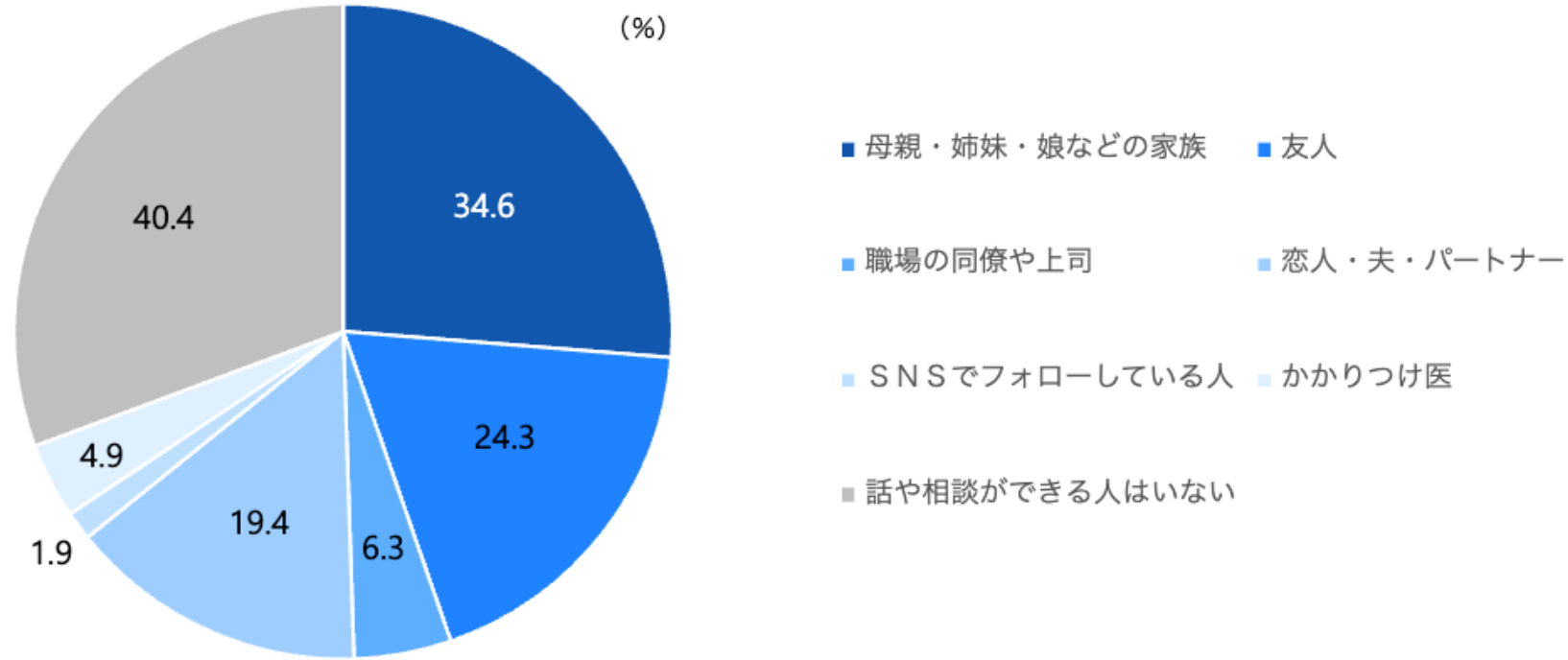
- ✓ 行っている対処法は「無理をしない」「休息を十分に取る」「睡眠の質改善・十分な睡眠」「体を温める」が3割台が多い。次いで「市販薬を飲む」「好きなこと・趣味」も2割強
- ✓ 今後行ってみたい対処法には、行っている対処法で挙げたもの以外では「ストレッチやヨガ」「バランスのいい食事」「アロマなどのリラックsgグッズ」など。「病院処方の薬」よりも「漢方」の興味の方が上がる



※PMS自覚=262s

## PMS/PMDDを相談できる相手

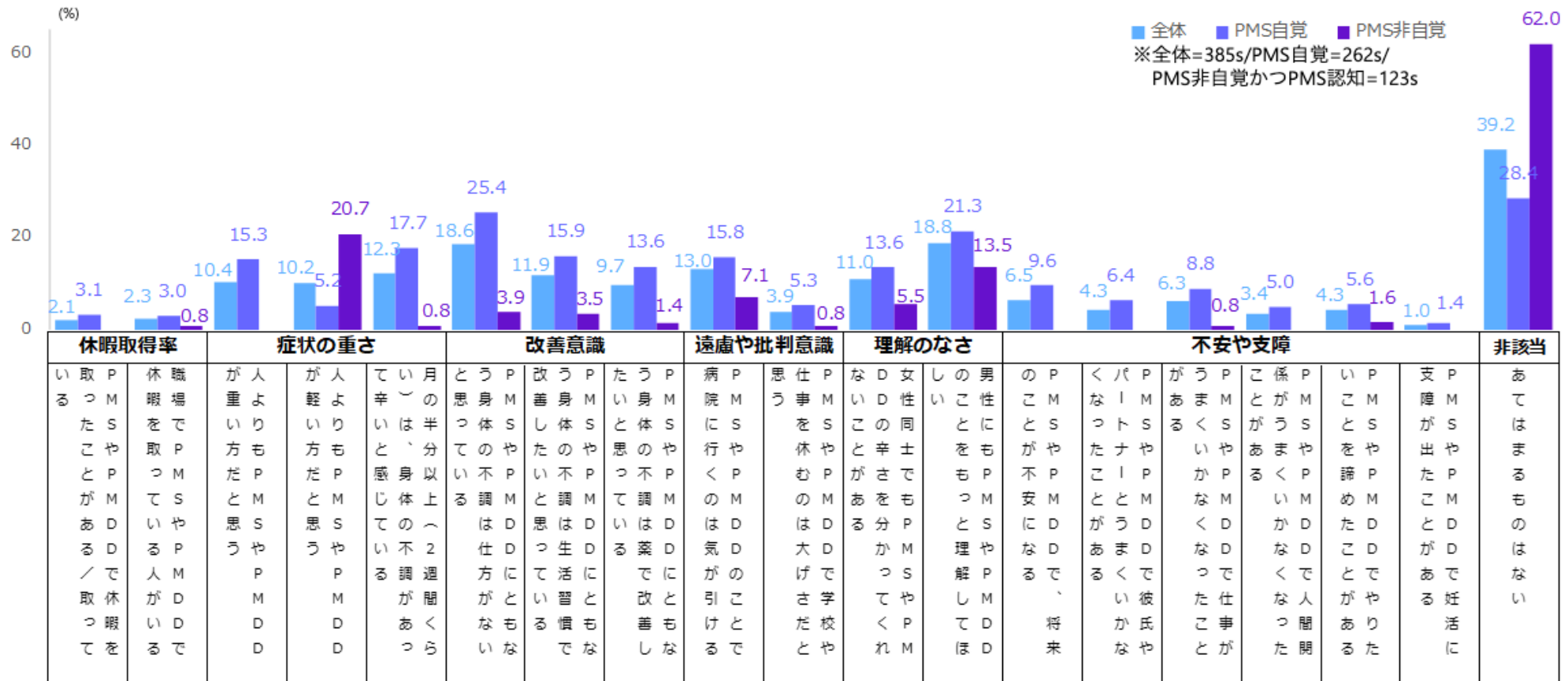
- ✓ PMS/PMDDを話したり相談できる相手について、「話や相談ができる人はいない」が4割で最も多かった
- ✓ 話・相談相手としては、「女性の家族」が35%で多く、「友人」が24%、「恋人・夫・パートナー」が19%と親しい間柄が続く



※PMS自覚=262s

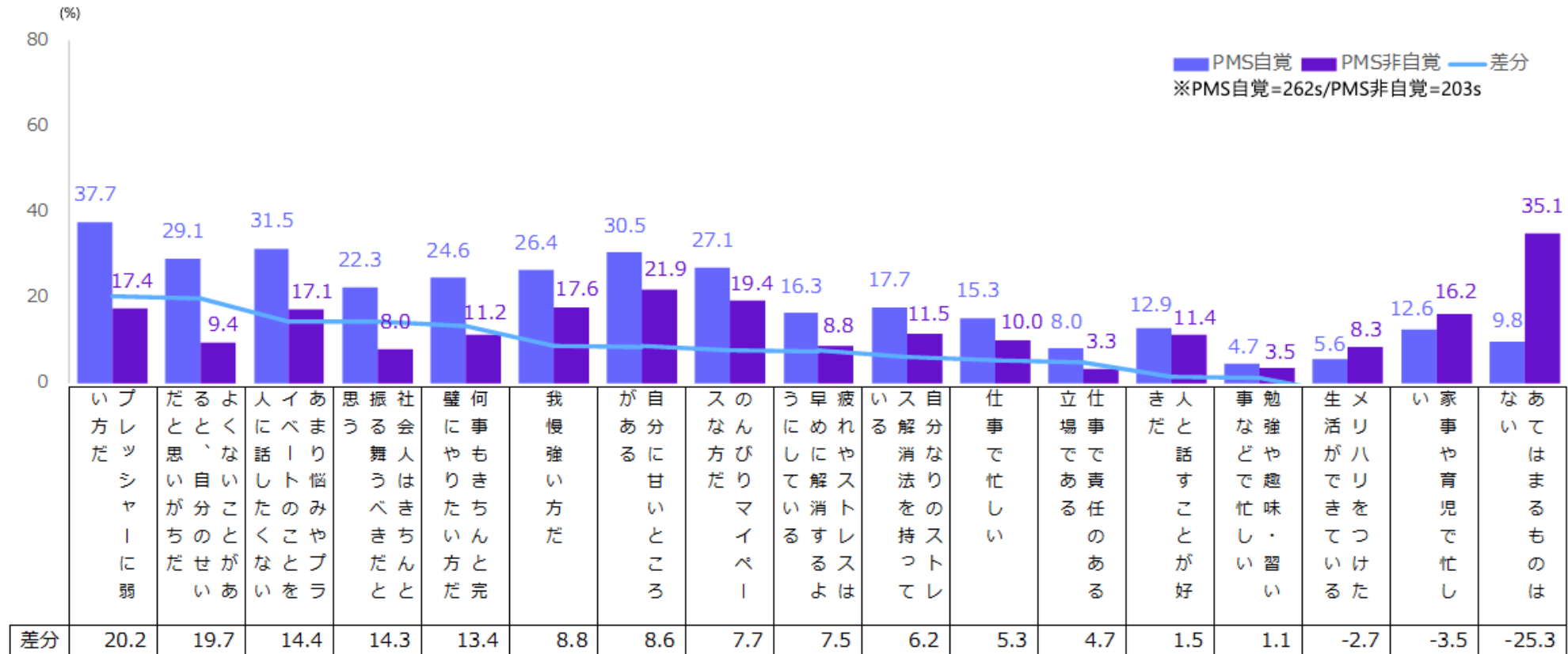
# PMS/PMDDの実態・意識

- ✓ PMS/PMDDでの休暇取得率は現状5%にも満たない。「月の半分以上は不調があって辛い」と感じている人は全体でも2割に及ぶ
- ✓ 生活習慣や薬などによる症状改善への期待よりも、「仕方がない」という諦めの方が現状は多い
- ✓ PMS/PMDDによる不安や支障は個別には多くはないが、男性に理解をしてほしいという期待は2割に達する



## ライフスタイルや志向性

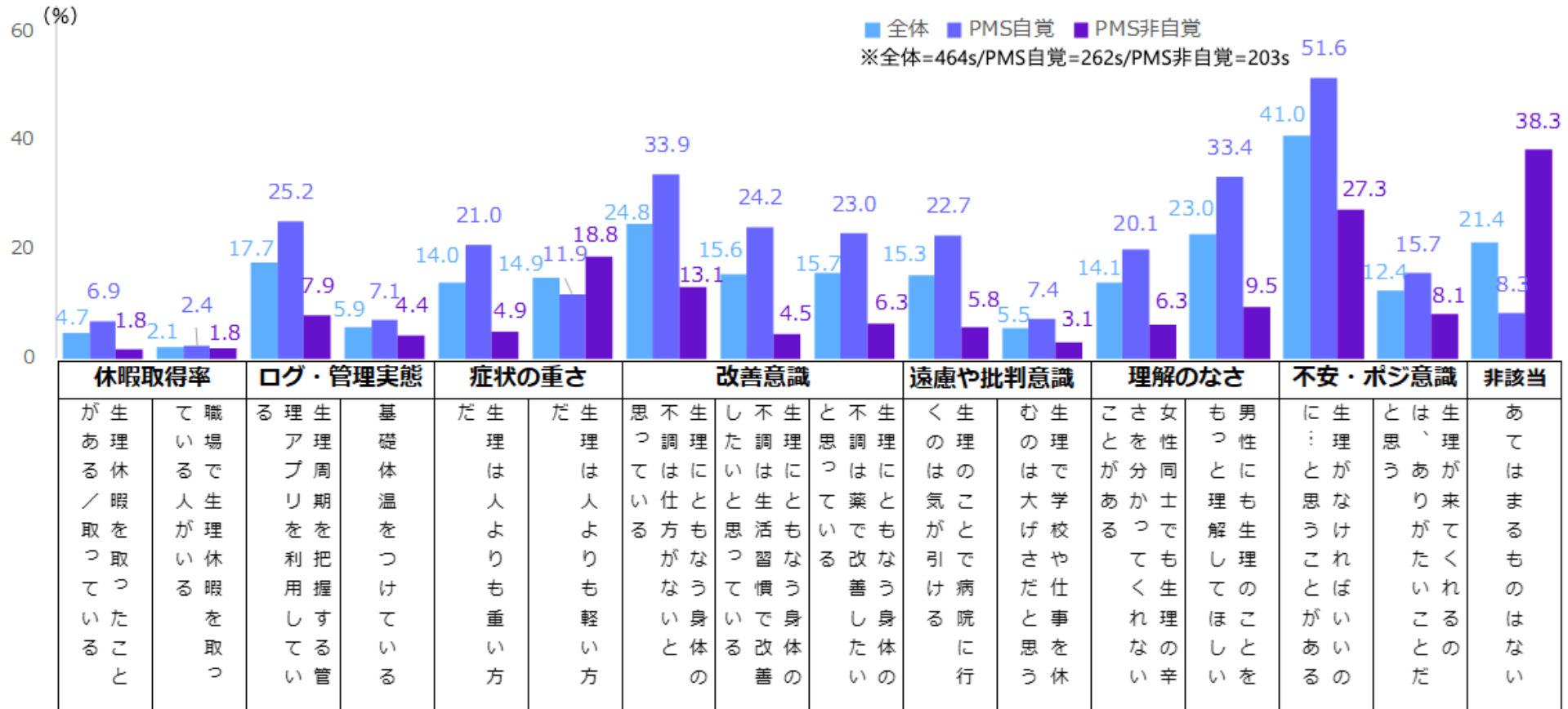
- ✓ PMS自覚者の特徴として、「プレッシャーに弱い方だ」が最も高く、非自覚者と比較して差分も最も大きい
- ✓ 自覚者のスコアが高い項目は差分も大きい傾向があり、他にも「よくないことがあると、自分のせいだと思いがち」「あまり悩みやプライベートのことを人に話したくない」「社会人はきちんと振る舞うべきだと思う」「何もきちんと完璧にやりたい方だ」など、真面目で自分で抱え込んでしまう性格であることがうかがえる



※PMS自覚者とPMS非自覚者の差分の降順にソート

## 参考) 生理・ホルモン関連の実態・意識

- ✓ 管理アプリの利用は2割程度存在するが、生理での休暇取得率や基礎体温をつけている割合は10%に満たない
- ✓ 「生理にともなう体の不調は仕方ない」と思っているのは2割強だが、「生活習慣での改善」「薬での改善」は同じくらいで全体で15%ずつ、PMS自覚者でより高く2割強ずつ。
- ✓ 「生理がなければいいのに…」という意識は4割で最も多く、男性への理解も2割以上が求めている。



## PMS/PMDD 関連サマリー

- **PMSの認知は8割。PMDDは約半分の4割。PMS自覚は5割強。PMDDは4割ほどで、PMDDは認知≒自覚の様子が見られる。**
- 症状としてはPMSの自覚の有無に限らず、**女性の75%が月経前に何らかの症状を感じている**。特に多いのは「イライラ」「疲れやすさ」「体の痛み」「眠気」「気分の落ち込み」。**精神的なもの、身体的なもの両方が挙がり、PMS自覚者でも症状は同様の傾向。**
- 各症状で、**改善期待よりも「我慢」意識の方が高め**。中でも「イライラ」「疲れやすさ」「眠気」「体の痛み」「過食」は我慢意識が高い。我慢と改善期待とのギャップが少ないのは「体の痛み」。(頭痛、腹痛などに対する鎮痛剤など対処が見えやすい背景があるか)
- PMSやPMDDを自覚した時期で最も多いのは「就職をした時から」。学生時代合わせると44.3%に達し、**10~20代若い頃に自覚する人が多い**。
- PMS/PMDDの原因と感じていることとして多いのは「生活全般のストレス」「人間関係のストレス」「仕事のプレッシャー」などのストレスや「生まれつきの体質」。「運動不足」や「睡眠不足」などの生活習慣に関わるものも多い。最も原因だと感じていることとしてはストレスよりも「体質」が多くなる。
- 行っているPMS対処法は「無理をしない」「休息を十分に取る」「睡眠の質改善・十分な睡眠」「体を温める」が3割台で多い。次いで「市販薬を飲む」「好きなこと・趣味」も2割強。  
今後行ってみたい対処法には、行っている対処法で挙げたもの以外では「ストレッチやヨガ」「バランスのいい食事」「アロマなどのリラックsgッズ」など。「病院処方薬」よりも「漢方」の興味の方が上がる。
- PMS/PMDDを話したり相談できる相手について、「話や相談ができる人はいない」が4割で最も多かった。  
話・相談相手としては、「女性の家族」が35%で多く、「友人」が24%、「恋人・夫・パートナー」が19%と親しい間柄が続く。
- **PMS/PMDDでの休暇取得率は現状5%にも満たない**。「月の半分以上は不調があって辛い」と感じている人は全体でも2割に及ぶ。  
生活習慣や薬などによる**症状改善への期待よりも、「仕方がない」という諦めの方が現状は多い**。  
PMS/PMDDによる不安や支障は個別には多くはないが、**男性に理解をしてほしいという期待は2割に達する**。
- **PMS自覚者の特徴として、「プレッシャーに弱い方だ」が最も高く、非自覚者と比較して差分も最も大きい**。自覚者のスコアが高い項目は差分も大きい傾向があり、他にも「よくないことがあると、自分のせいだと思いがち」「あまり悩みやプライベートのことを人に話したくない」「社会人はきちんと振る舞うべきだと思う」「何事もきちんと完璧にやりたい方だ」など、**真面目で自分で抱え込んでしまう性格**であることがうかがえる。

# 本調査に関する利用規約

## 「PMS（月経前症候群）調査レポート」利用規約

### < 著作権等に係る注意事項 >

「PMS（月経前症候群）調査レポート」に含まれる一切の情報（以下、「本情報」といいます。）に関わる著作権その他一切の知的財産権は、博報堂キャリジヨ研プラスに帰属すること。

### < 遵守事項 >

- 本情報を使用したことにより、本情報使用者（以下「使用者」といいます。）及び第三者に損害が生じた場合でも、博報堂キャリジヨ研プラスは一切の責任を負わないこと。
- 本情報を使用する場合には、出典「PMS（月経前症候群）調査レポート」Copyright 博報堂キャリジヨ研プラスAll Rights Reserved.を必ず明記すること。
- 本情報を使用する際は、十分な期間を設けて、予め博報堂キャリジヨ研プラスに内容の確認依頼をすること。



THANK YOU!

[お問い合わせ]

博報堂キャリアジョ研プラス  
kyarijoken-plus@hakuodo.co.jp