

## 《2012年 PMS(月経前症候群)\*に関する男女の意識調査》

### 女性の約9割が経験しているPMS、男性の認知率はわずか1割程度

～PMSと申告して仕事を休める女性は1割以下だが、症状を知ると男性の約7割が理解を示す～

#### 《調査結果の総括》

##### ■女性の実態

- 女性の85.9%がPMSを経験、そのうちの88.6%がPMSにストレスを感じている
- PMSの症状は身体的なものに加えて精神的なものも多く、「イライラする」が71.2%
- PMSが原因で仕事を休みたいと思った女性は61.8%、実際に正直に申告して休めるのは6.4%のみ
- PMSについて周囲の人に理解されないことに対し、58.6%がストレスを感じている

##### ■男性の認知と意識

- 男性のPMS認知はわずか12.6%
- PMSを理由に仕事を休む女性を「理解できる」男性は73.4%（症状説明後）
- 男性の90.9%が、「PMSについて男性が理解することは良いことだと思う」と回答
- パートナー(妻・恋人)がPMSだと気づいたら、「やさしく接する」男性が55.3%
- 同僚の女性に対しては「何もしない」男性が39.2%に上り、「やさしく接する」のはわずか29.1%に留まった

本調査では、PMSで悩んでいる女性は非常に多く、女性の約9割がPMSを経験しており、そのうちの約9割がストレスを感じていることがわかりました。その症状としては「胸が張る」「眠くなる」などの身体面のほか、「イライラする」「感情の起伏が激しくなる」など精神面での影響が多く見られました。一方で、男性の認知率は約1割に留まり、男女間で大きな認知の差があることも示されました。

PMSは身体面や精神面であらゆる不調を来すのが特徴であるため、約6割の女性がPMSで仕事を休みたいと思ったことがあるものの、実際に症状を勤め先に正直に申告して休むことができる、と答えた女性はわずか6.4%でした。

また、周囲の人にPMSが理解されないことに対してストレスを感じている女性は約6割に上り、働く女性の約8割が同僚の男性から理解を得られていないと感じていることがわかりました。

一方、男性側にはPMSを抱える女性を理解しようとする姿勢が見られ、PMSの症状を説明した後では、約7割の男性が「PMSを理由に仕事を休む女性を理解できる」と答えたほか、約9割の男性が「PMSについて男性が理解することは良いことだと思う」と答えており、PMSを知ることに向き姿勢がうかがえました。

しかしながら、パートナー(妻・恋人)がPMSだと気づいたら「やさしく接する」と答えた男性は約5割、同僚の女性に対しては約3割で、理解する姿勢は行動にはまだつながっていないことがわかりました。

\* PMS(月経前症候群)とは・・・

生理の1週間程前に女性の体に起こる、身体的、精神的不快な症状の数々のこと。

その症状は重いものから軽いものまで、150種類にも上ると言われ、生理周期にともなう女性ホルモンのバランスの変化が原因と言われています。

#### 《調査背景》

近年、女性の社会進出が進む中、多くの女性が経験するPMSへのケアと理解は非常に重要な問題です。PMSは身体面だけでなく精神面での症状を訴える女性も多く、人間関係にも影響を及ぼしかねないのが特徴です。

このような背景を受け弊社では、PMSの実態と、男女の認知および意識差を調査致しました。小林製薬は、今後も女性のQOLを応援する企業として、PMSの理解と啓蒙に努めていきます。

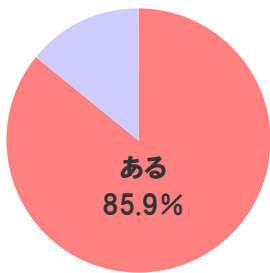
## ◀ 調査結果の詳細 ▶

### ■ 女性の実態

#### – 女性の 85.9% が PMS を経験、そのうちの 88.6% が PMS にストレスを感じている

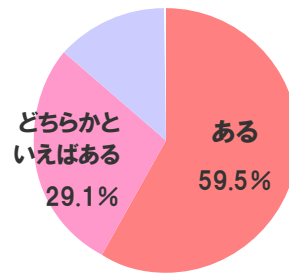
今回の調査では、今までに PMS を経験したことがある女性は 85.9% に上り、ほとんどの女性が PMS の経験者であることがわかりました。そのなかでも、PMS についてストレスを感じたことが「ある」「どちらかといえばある」と答えた女性が合計で 88.6% と 9 割近くに上り、女性の多くが PMS に対しストレスを抱えながら生活していることがわかりました。

Q. PMS を経験したことがありますか (N=5,000)



※予備調査

Q. PMS についてストレスを感じたことがありますか (N=309)



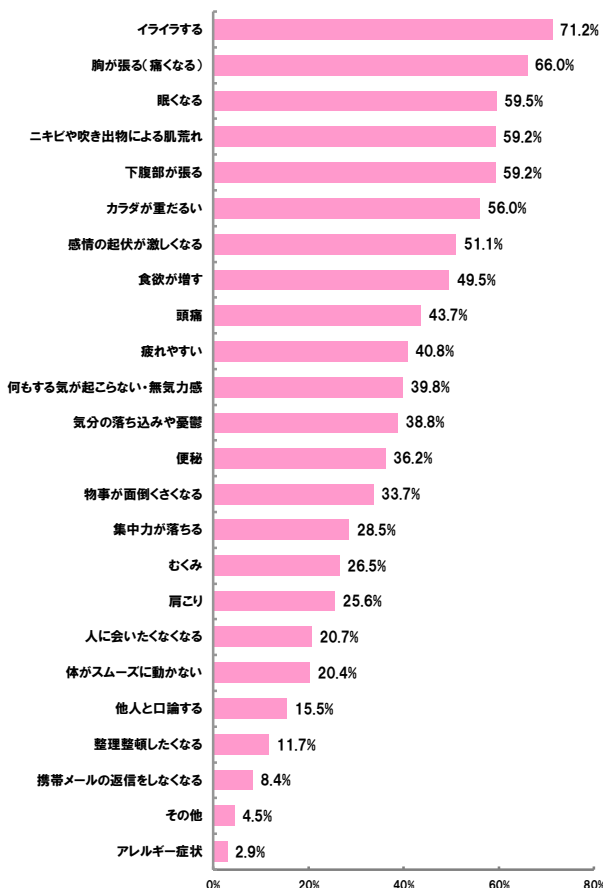
ある/どちらかといえばある  
合計 88.6%

※以下、本調査 (PMS 経験者対象)

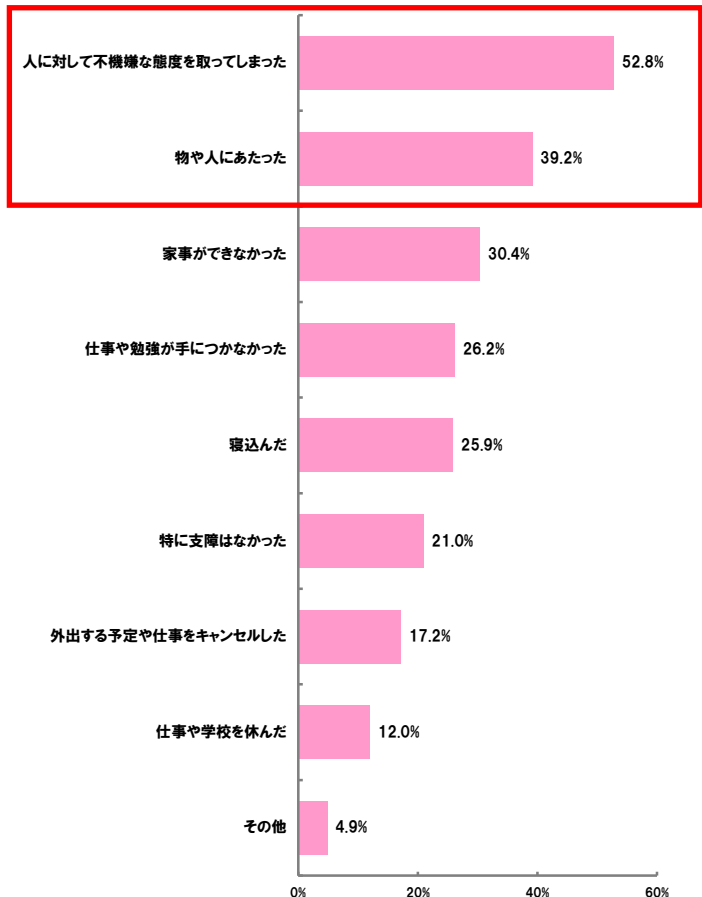
#### – PMS の症状は身体的なものに加えて精神的なものも多く、「イライラする」が 71.2%

実際に感じたことがある PMS の症状については、「イライラする」が最も多く 71.2%、次いで「胸が張る(痛くなる)」66.0%、「眠くなる」59.5%で、身体的な症状に加え、精神的な症状も多くの女性が抱えていることがわかりました。また、PMS で実際にどのような支障があったかについては、「人に対して不機嫌な態度を取ってしまった」が最も多く 52.8%で、2 人に 1 人が経験しており、PMS によって人間関係にも影響が出ていると感じている女性も多いことがうかがえます。

Q. 感じたことがある PMS の症状を選んでください。



Q. PMS で、実際にどのような支障がありましたか。



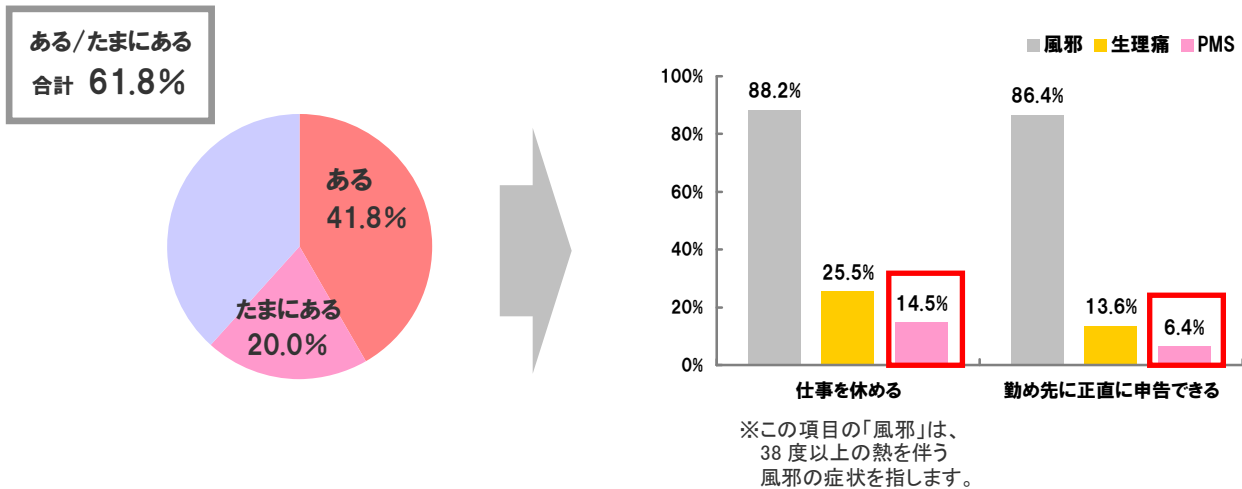
- PMS が原因で仕事を休みたいと思ったことがある女性は 61.8%、実際に正直に申告して休めるのは 6.4%のみ

身体面・精神面にさまざまな不調がある PMS ですが、女性たちはそれぞれ毎日の仕事を抱えています。PMS が原因で仕事を休みたいと思ったことがあるか尋ねたところ、「ある」「たまにある」と答えた女性は合計で 61.8%と、約 6 割に上ることがわかりました。一方で、実際に PMS を理由として「仕事を休むことができる」と答えたのは 14.5%、また、休む理由を「勤め先に正直に申告できる」と答えたのはわずか 6.4%でした。

体調不良として一般的な「風邪」や、認知が拡大しつつも、まだ口に出しにくい「生理痛」と比べてもこの数値は低く、正直に申告しづらいことから仕事を休めない現状がうかがえます。

Q. PMS が理由で、「仕事を休みたい」と思ったことがありますか。(有職女性 N=110)

Q. 次の症状を抱えているとき、仕事を休めますか。\* また、それを勤め先に正直に申告できますか。(有職女性 N=110)

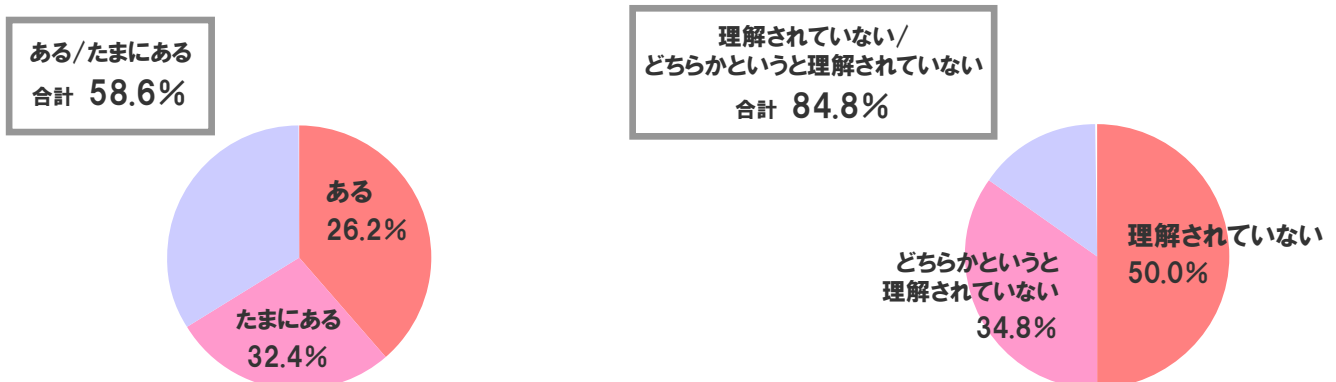


- PMS について周囲の人に理解されないことに対し、58.6%がストレスを感じている  
-働く女性の 84.8%が、同僚男性からは理解を得られていないと思っている

女性が周囲の理解度についてどのように感じているか検証するため、PMS が周囲に理解されないことに対しストレスを感じたことがあるか尋ねたところ、「ある」「たまにある」と答えた女性は 58.6%おり、PMS の症状についてだけでなく、PMS が理解してもらえないことに対してもストレスを感じている女性が多いことがわかりました。特に、同僚の男性については「理解されていない」「どちらかという理解されていない」と答えた女性は 84.8%に上り、職場にいる男性からの気遣いの必要性を感じさせる結果となりました。

Q. 周囲の人に PMS を理解されないことについて、ストレスを感じたことがありますか。(N=309)

Q. PMS に関して、同僚(男性)の理解度についてどう思いますか。(N=92)



## ■ 男性の認知と意識

- 男性の PMS 認知はわずか 12.6%も、PMS を理由に仕事を休む女性を「理解できる」男性は 73.4%

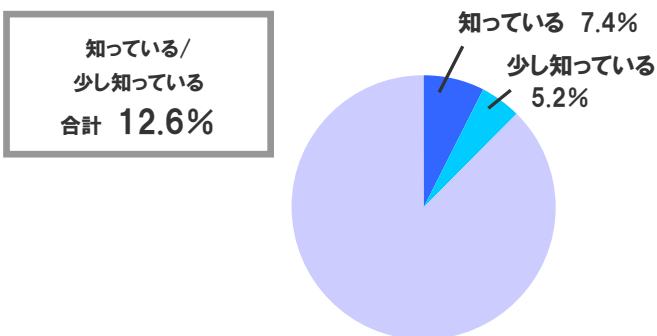
- 男性の 90.9%が、「PMS について男性が理解することは良いことだと思う」と回答

男性に対し、「PMS」という名称を知っているか尋ねたところ、「知っている」「少し知っている」と答えたのは 12.6%のみで、ほとんどの男性が認知していないことがわかりました。生理痛については「知っている」「少し知っている」と答えた男性は 73.8%に上り、生理痛に比べても PMS の認知が大幅に低いことがうかがえます。

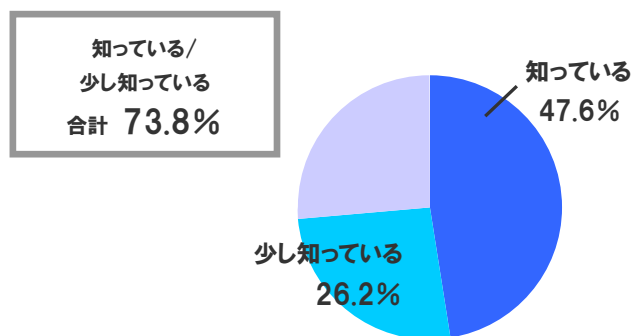
一方で、男性の PMS への意識を検証するため、PMS の症状を説明した上で、PMS が理由で仕事や学校、家事を休む女性をどう思うか尋ねたところ、「理解できる」「どちらかといえば理解できる」と答えた男性は合計で 73.4%でした。生理痛の 90.4%と比べれば依然低い数字ですが、多くの男性が、PMS で女性が休むことに対して理解を示していることがわかります。

また、「PMS について男性が理解することは良いことだと思う」と答えた男性は 90.9%に上り、ほとんどの男性が今後 PMS を理解していくことに前向きな姿勢を持っていることがうかがえます。

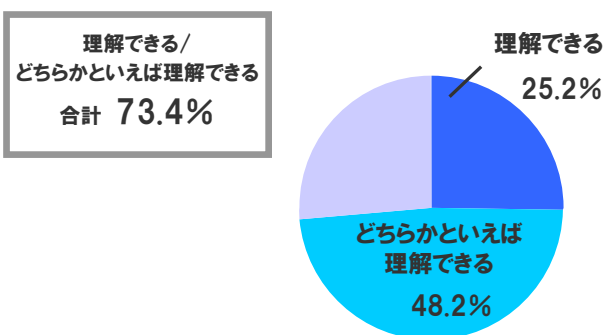
Q. PMS という名称を知っていますか。(N=309)



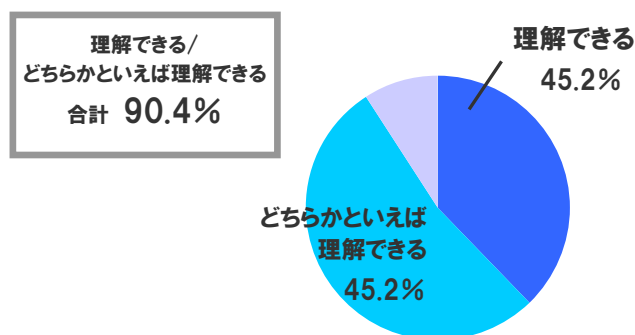
Q. 生理痛を知っていますか。(N=309)



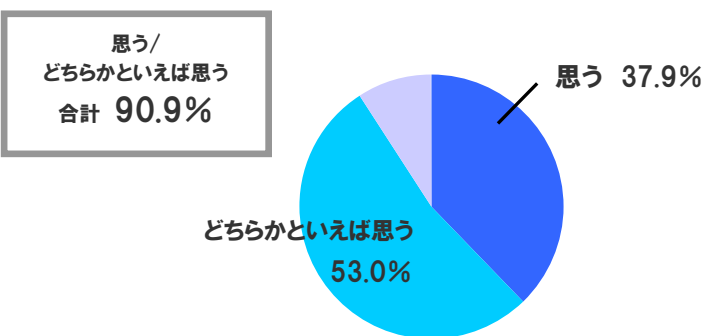
Q. PMS が理由で仕事や学校、家事を休む女性に対してどう思いますか。(N=309)



Q. 生理痛が理由で仕事や学校、家事を休む女性に対してどう思いますか。(N=309)



Q. 男性が PMS について理解することは、良いことだと思いますか。(N=309)

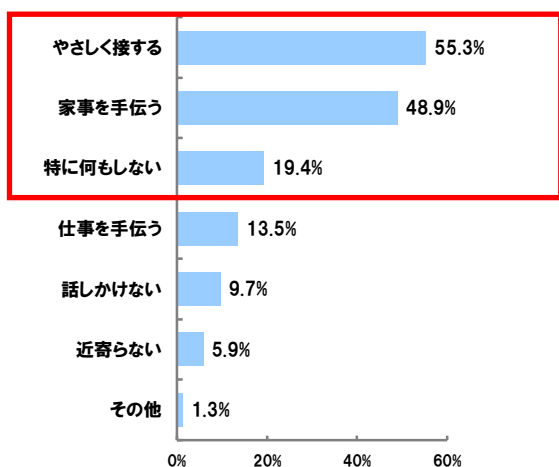


-パートナー(妻・恋人)がPMSだと気づいたら、「やさしく接する」男性は55.3%

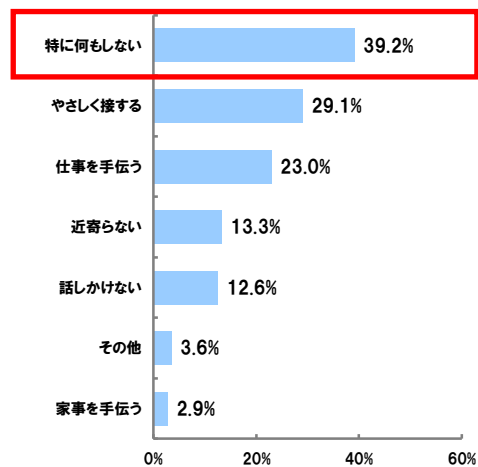
-同僚の女性に対しては「何もしない」男性が39.2%に上り、「やさしく接する」のはわずか29.1%に留まった

PMSの認知率は低いものの、女性への理解度は高いことがわかった男性のPMSに対する意識ですが、では不調を抱える女性に対して実際にどのように対応しているのかを調べるため、女性がPMSであることに男性が仮に気づいた場合どのような対応や気遣いをするか尋ねました。その結果、対象がパートナー(恋人・妻)であっても、「やさしく接する」が55.3%、「家事を手伝う」が48.9%に留まり、「何もしない」と答えた男性も19.4%いました。また、同僚の女性の場合では、「特に何もしない」が39.2%と最も多く、男性のPMSを理解する姿勢は、行動にはまだつながっていないことがうかがえました。

Q. パートナー(恋人・妻)がPMSだと仮に気づいた場合  
どのような対応や気遣いをしますか。  
(パートナーがいる男性 N=237)



Q. 同僚の女性がPMSだと仮に気づいた場合  
どのような対応や気遣いをしますか。(N=309)



## 《調査設計》

### ●女性予備調査

- 1) 調査方法：インターネット調査
- 2) 調査対象者：20代以上の女性
- 3) 調査地域：全国
- 4) 有効回収数：5,000
- 5) 標本構成：20代 1,667人  
30代 1,667人  
40代 1,666人
- 6) 実施期間：2012年4月13~14日

### ●女性本調査

- 1) 調査方法：インターネット調査
- 2) 調査対象者：予備調査のPMS経験女性
- 3) 調査地域：全国
- 4) 有効回収数：309
- 5) 標本構成：20代~40代 各103人
- 6) 実施期間：2012年4月13~14日

### ●男性本調査

- 1) 調査方法：インターネット調査
- 2) 調査対象者：20代以上の有職男性
- 3) 調査地域：全国
- 4) 有効回収数：309
- 5) 標本構成：20代以上の男性309人
- 6) 実施期間：2012年4月13~15日

## 今回の調査結果について

小林製薬 薬粧品事業部 マーケティング部 内用剤・食品グループ 日暮啓子

本調査では、PMSのさまざまな不調を抱えつつ生活する女性が非常に多く、その一方でまだ認知が広がっていないために仕事や家事を休みづらい、という実態が明らかになりました。男性の意識としては、PMSを知ることができれば女性を理解する姿勢も見えたものの、実際に女性を助けるなどの行動ができる方はまだ少ないようです。

女性も働くことが一般的になってきた近年、女性特有の不調に対しては、女性自身のみならず、男性の理解と協力が不可欠だと考えられます。また、女性も無理をせず、周囲の理解を仰いだり、自分の体にきちんと向き合って日常的にセルフケアを行うことが大切です。