

## 生理・生理痛に関する高校生全国調査

2023年3月に始動した「みんなの生理痛プロジェクト」の活動を通して、生理・生理痛に悩んでいる方から「症状の有無や性別にかかわらず、生理痛の理解が広まってほしい」「自分に合った対処法を知ることの大切さを若い世代に知ってほしい」との声が多く寄せられました。

そこで、なるべく早いタイミングで生理痛と向き合うはじめの一步を踏み出してほしいとの思いから、高校生に向けた「生理痛について”学び・考える授業”」を計画。実施にあたり、全国の女子高校生を対象に、生理・生理痛の実態調査を行いました。

調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム（Fastask） 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の女子高校生200名

### TOPIC1

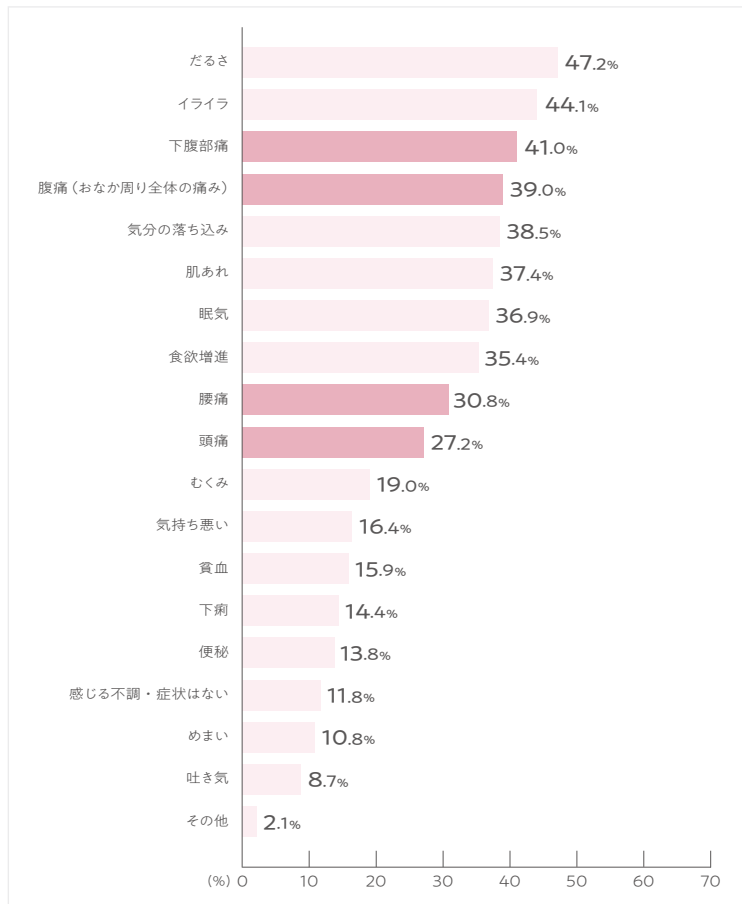
生理経験のある高校生の約9割が生理前や生理中、もしくは両方で何らかの心身の不調を感じている

- ◆【生理前】に心身の不調を感じている人は88.2%。症状TOP3は「だるさ」「イライラ」「下腹部痛」
- ◆【生理中】に心身の不調を感じている人は92.3%。症状TOP3は「下腹部痛」「腹痛（おなか周り全体の痛み）」「だるさ」

生理の経験がある女子高校生195名に生理前と生理中の症状について聞いたところ、どちらも下腹部痛、腰痛、腹痛といった痛みに関する症状が上位にあがっている一方で、だるさや眠気、イライラなどの精神的な症状を感じている人も多い結果となりました[グラフ1][グラフ2]。1カ月の中で、生理に関連する心身の不調を感じている人が多い実情がうかがえます。

【グラフ1】

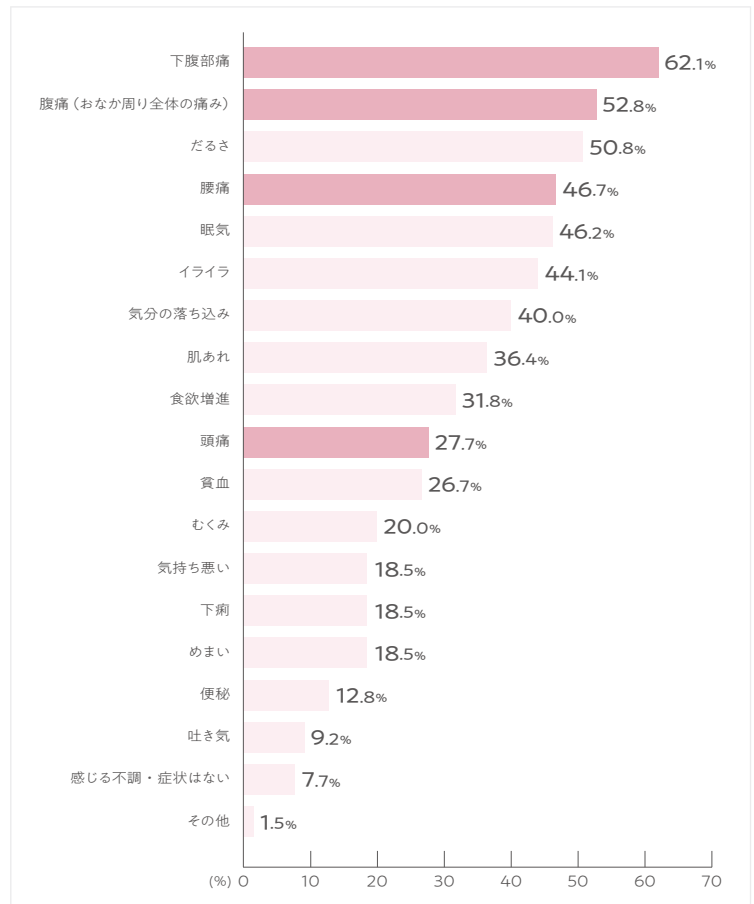
【生理前】の症状として当てはまるものを全て教えてください。（複数回答）



対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生（n=195）

【グラフ2】

【生理中】の症状として当てはまるものを全て教えてください。（複数回答）

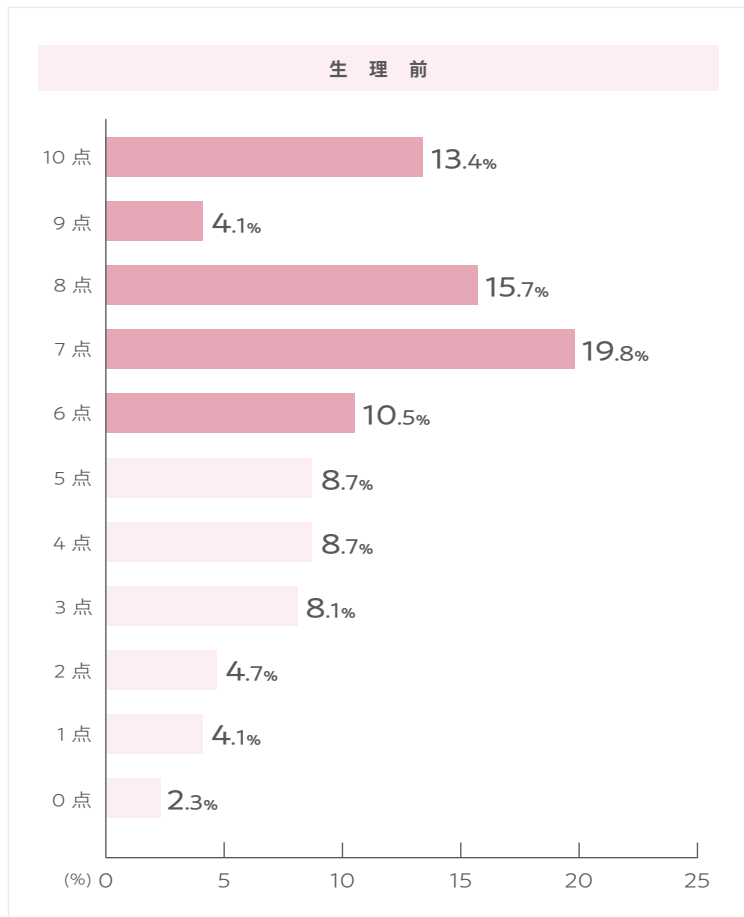


対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生（n=195）

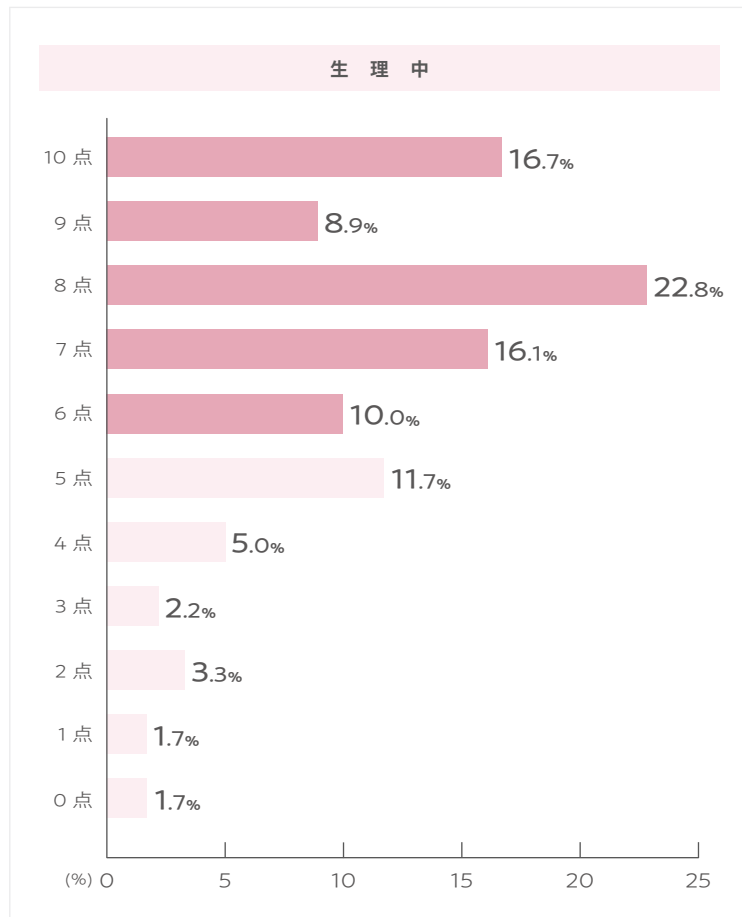
◆【生理前】および【生理中】の心身の不調に関して、つらさの程度を0～10で表すと、比較的つらさの程度が大きい6以上を回答した割合は【生理前】が63.5%、【生理中】が74.5%

生理前もしくは生理中に何かしらの不調を感じると回答した人に、つらさの程度を0～10で聞きました。その結果、つらいと感じる程度が比較的大きい6～10を選んだ人の割合は、生理前が63.5%、生理中が74.5%となり、生理前と比較すると生理中の方が、つらさの程度が高まる傾向が見て取れます〔グラフ3〕。

【グラフ3】  
直近1年間で最も多く感じた【生理前/生理中】の心身の不調に関するつらさの程度（0～10で評価）



対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生のうち、生理前に感じる症状はないと回答した人を除く (n=171)



対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生のうち、生理中に感じる症状はないと回答した人を除く (n=180)

## TOPIC2

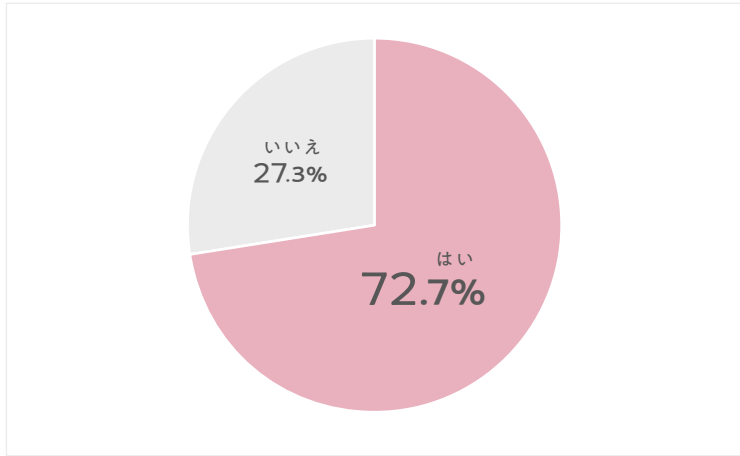
### 生理経験のある高校生の約7割が生理痛の対策を取ったことがある

- ◆ 生理痛に対して対策をしたことがあると回答した割合は72.7%
- ◆ 対策TOP3は「お腹や腰を温めた」「市販の鎮痛薬を服用した」「体を温める食べ物・飲み物を摂取した」
- ◆ 市販の鎮痛薬を服用しなかった理由は「鎮痛薬を服用するほどの症状ではないと感じた」「なるべく薬には頼りたくない」が上位に

生理前もしくは生理中に何かしらの症状を感じている人のうち、72.7%の人が生理痛に対して何らかの対策を取ったことがあると回答〔グラフ4〕。具体的な対策は「お腹や腰を温めた」「市販の鎮痛薬を服用した」がそれぞれ6割を超える結果となりました。一方で、学校生活の中での対策である「保健室へ行った」「学校を欠席/早退した」は3割未満となり、いずれも低いことがわかりました〔図1〕。

【グラフ 4】

生理前・生理中に起きる諸症状の中でも、特に生理痛に関して、何らかの対策を取ったことがありますか？



対象：生理の経験がある15～18歳女子高生のうち、生理前もしくは生理中に感じる症状は無いと回答した人を除外（n=183）

【図 1】

生理痛に関して、具体的にいった対策を全て教えてください。（複数回答）

①お腹や腰を温めた	69.9%
②市販の鎮痛薬を服用した	66.2%
③体を温める食べ物・飲み物を摂取した	37.6%
④保健室に行った	29.3%
⑤学校を欠席／早退した	24.8%
⑥病院で処方された鎮痛薬を飲んだ（頭痛薬・痛み止め）	18.0%
⑦婦人科を受診した	15.0%
⑧ストレッチなどの軽めの運動を行った	11.3%
⑧病院で処方された低用量ピルを飲んだ	3.8%
⑨ビタミン剤／サプリメントを飲んだ	3.0%
⑩その他	0.0%

対象：生理痛の経験がある15～18歳女子高生のうち、生理痛に対して何らかの対策をしたことがある人（n=133）

また、生理痛の対策として市販の鎮痛薬を服用しなかった人にその理由を聞いたところ、「鎮痛薬を服用するほどの症状ではないと感じたから」「なるべく薬に頼りたくないから」との理由が約3割で上位を占める一方で、「飲み過ぎると効き目が弱くなると思うから」との回答も1割程度あったことから、鎮痛薬に対する不安を感じている人もいることがうかがえます【図2】。

【図 2】

生理痛の対策として市販の鎮痛薬を服用しなかった理由は何ですか？（複数回答）

①鎮痛薬を服用するほどの症状ではないと感じたから	32.7%
②なるべく薬には頼りたくないと思うから	30.8%
③わからない	15.0%
④鎮痛薬は飲み過ぎると効き目が弱くなると思うから	13.1%
⑤鎮痛薬は副作用が怖いから	8.4%
⑥その他	8.4%
⑦生理痛は我慢するものだと思っているから	4.7%
⑧生理痛は我慢するものだと親や学校の先生から教わったから	0.9%

対象：生理の経験がある15～18歳女子高生のうち、生理痛の対策として「市販の鎮痛薬を服用した」を選択しなかった人（n=107）

## TOPIC3

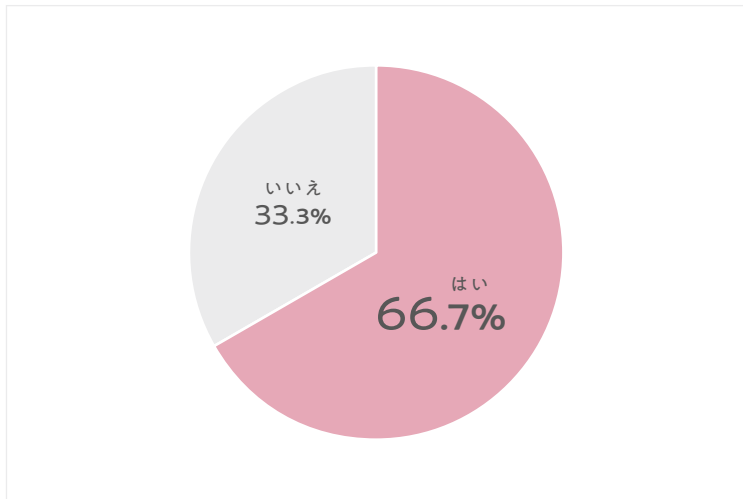
### 生理痛の経験がある高校生の多くが学校生活に支障をきたしながらも、我慢している実態が明らかに

- ◆ 生理痛の経験がある高校生の66.7%が「生理痛が学校生活に支障をきたしたことがある」と回答。そのうち、「症状を我慢したことがある」のは96.7%にも上る

生理痛の経験がある高校生の7割弱が「生理痛が学校生活に支障をきたしたことがある」と回答し、そのうちの96.7%がその症状を我慢したことがあると回答しました【グラフ5】【グラフ6】。

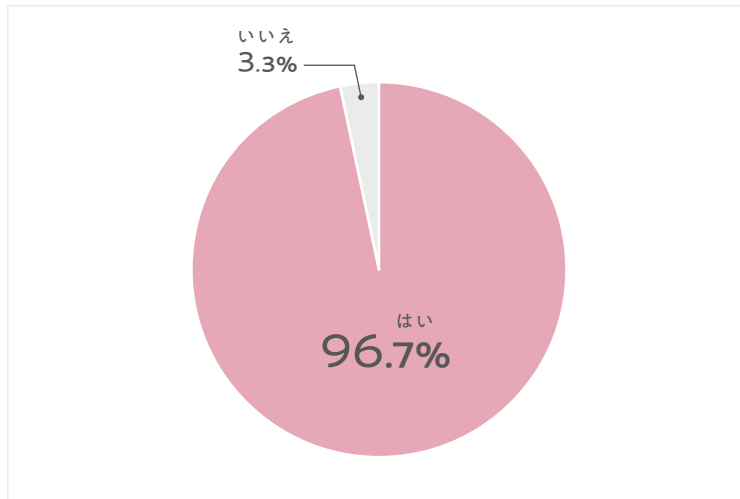
これは、2023年に実施した20～40代女性を対象にした調査で、「生理痛があるときに何かしらの我慢したことがある」と回答した方が約9割に上った結果と同じ傾向となっており、高校生の段階からすでに生理痛を我慢している実態がうかがえます。

【グラフ5】  
生理痛が学校生活に支障をきたした経験はありますか？



対象=生理の経験がある15～18歳女子高生のうち、生理前もしくは生理中に感じる症状は無いと回答した人を除外 (n=183)

【グラフ6】  
生理痛が学校生活に悪い影響を与えたと感じたときに我慢したことはありますか？



対象=グラフ5の設問で「はい」と回答した人 (n=122)

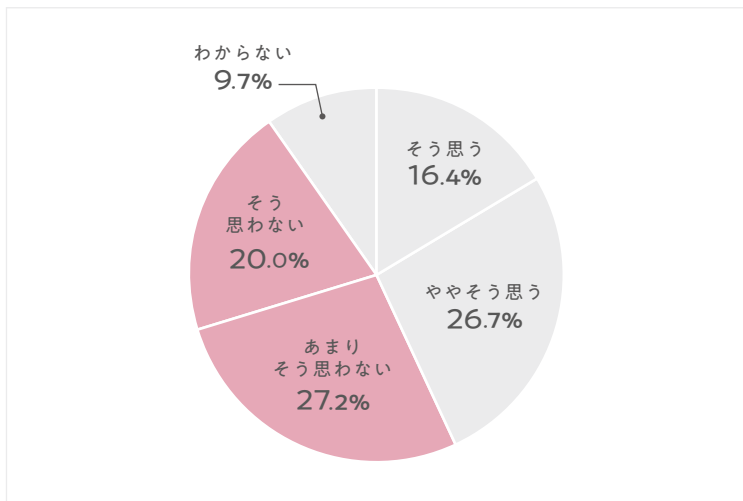
## TOPIC4

### 生理や生理痛について、学校の先生に相談しづらいと感じている高校生は約5割

- ◆ 生理痛を相談したことがある相手は、「同性の家族」が57.4%で1位。一方で、「保健の先生」は12.6%、「同性の学校の先生」は7.1%にとどまる
- ◆ 学校内で生理や生理痛に関して困ったとき、先生に取ってほしい対応の上位は「生理痛を理由に休むことも選択できる」「生理だと言わなくても休めるようにしてほしい」

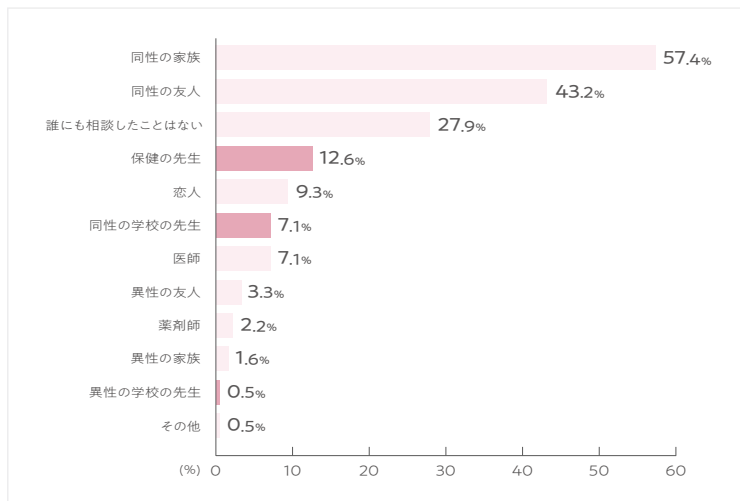
学校内で生理や生理痛に関して困った時、担任の先生や保健室の先生など、大人の誰かに相談しやすい環境だと思うかと聞いたところ、「あまりそう思わない」「そう思わない」との回答は合わせて約5割にのぼりました [グラフ7]。また、生理痛に関して誰かに相談したことがあるか聞いたところ、保健の先生に相談したことがある高校生は約1割、学校の先生への相談は1割未満にとどまりました [グラフ8]。

【グラフ7】  
学校内で生理や生理痛について困った時、大人の誰かに相談しやすい環境だと思いますか？



対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生 (n=195)

【グラフ8】  
生理痛に関して、誰かに相談したことがありますか？ (複数回答)



対象：生理の経験がある15～18歳女子高生のうち、生理前もしくは生理中に感じる症状は無いと回答した人を除外 (n=183)

学校内で生理に関して困った時、担任の先生や保健室の先生にどういった対応をしてほしいか聞いたところ、「生理痛を理由に休むことも選択できるようにしてほしい」との回答が59.5%、「生理だと言わなくても休めるようにしてほしい」が40%で上位となり、生理痛で欠席することに関する対応の改善を望む声が目立ちました〔図3〕。反対に、学校内で生理に関して困った時、担任の先生や保健室の先生に取られたくない対応について聞いたところ、「生理痛を理由に休むことを認めてくれない」が64.1%で1位に。さらに、「同意なく自分の生理について他の先生に共有される」、「不調の内容を詳しく聞かれる」といった配慮を欠いた対応を望まない声も多く見られました〔図4〕。

【図3】

学校内で生理に関して困った時、担任の先生や保健室の先生にどういった対応をしてほしいと思いますか？  
(複数回答)

①生理痛を理由に休むことも選択できるようにしてほしい	59.5%
②生理だと言わなくても休めるようにしてほしい	40.0%
③相談に乗ってほしい	36.4%
④そっとしておいてほしい	22.1%
⑤生理・生理痛について正しい知識を教えてほしい	17.9%
⑥特にない	11.3%
⑦婦人科などの相談先を教えてほしい	2.1%
⑧その他	1.0%

対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生 (n=195)

【図4】

学校内で生理に関して困った時、担任の先生や保健室の先生に取られたくない対応は？  
(複数回答)

①生理痛を理由に休むことを認めてくれない	64.1%
②同意なく自分の生理について他の先生に共有される	44.1%
③間違った知識をもとに対処される	43.6%
④不調の内容を詳しく聞かれる	42.6%
⑤相談に乗ってくれない	29.2%
⑥特にない	16.9%
⑦その他	1.0%

対象：生理の経験がある15～18歳女子高校生 (n=195)