

**【子供を二人以上出産した経験のあるママにつわりの実態調査を実施】
一人目、二人目ともにつわりを経験した人は約 8 割！
重いと感じていた人は約 6 割
つわりの経験から、二人目の妊娠をためらった人は約 3 割も**

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：稲葉聡）は、子供を二人以上出産した経験を持つ女性 計 500 人（22 歳～45 歳）を対象に、一人目および二人目の妊娠期間に経験したつわりに関する実態を把握することを目的として、2018 年 3 月 27 日～3 月 29 日にインターネット上で調査を実施いたしました。

■「つわりに関する意識調査」調査概要

調査期間：2018 年 3 月 27 日～3 月 29 日

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：子供を二人以上出産した経験を持つ女性
（22 歳～45 歳）計 500 人

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【雪印ビーンスターク株式会社】とご明記ください。

TOPICS

- つわり経験者は約 8 割にのぼることが判明
- 一人目も二人目もつわりを重いと感じていた人は約 6 割
また、どちらも妊娠期間に一番大変だったこと 1 位はつわりと回答
- つわりが終わったと感じたのは平均で約 20 週。41 週と出産直前まで続いた人も
- 症状は吐き気、嘔吐などが多く、食事がまともに摂れない状況が浮き彫りに
- 食事が食べられず、自分や胎児のための栄養が摂れないと心配する人も多数
- つわりのつらい経験から、二人目の妊娠をためらった人は約 3 割

【雪印ビーンスターク株式会社の企業概要】

私たち雪印ビーンスタークは赤ちゃんとお母さんをはじめ家族の健康といきいきした暮らしをサポートいたします。

設立：2012 年 8 月 7 日 代表者：代表取締役社長 稲葉聡

URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/>

■まめコミひろば URL：<https://www.mamecomi.jp/>

■その他商品情報 URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/product/>

報道関係者からのお問い合わせ先

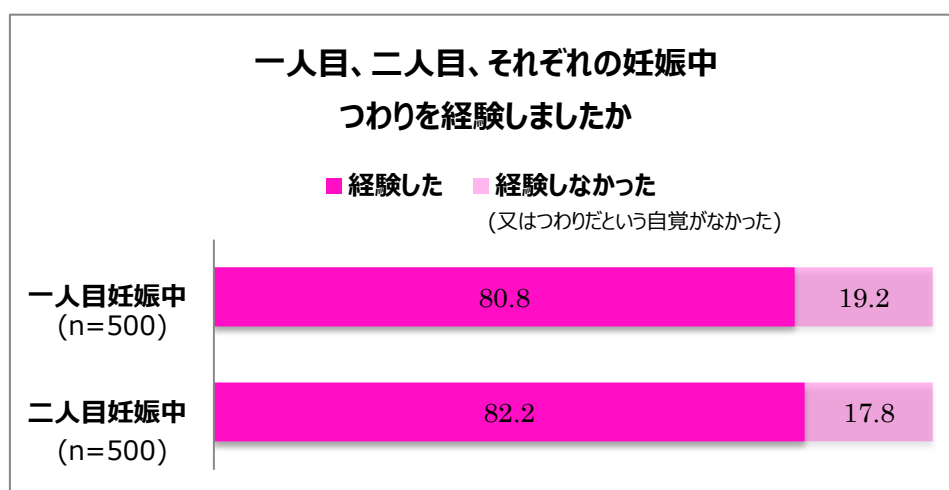
雪印ビーンスターク PR 事務局（株式会社 flat）担当 登坂・大塚・坪和

TEL/FAX：03-6303-1212 MAIL：beanstalksnow@flat-pr.co.jp

調査結果詳細

■ つわり経験者は約 8 割にのぼることが判明

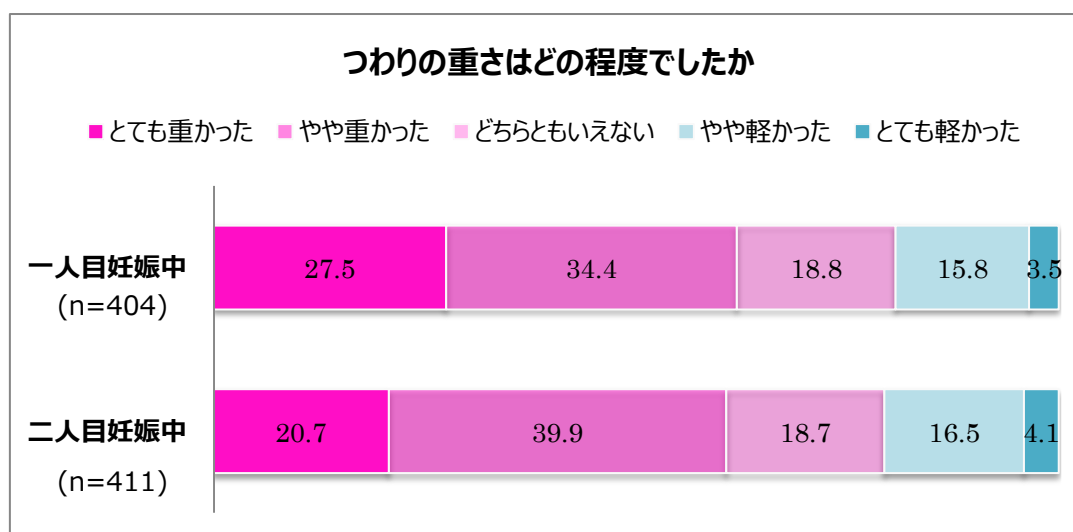
二人以上出産経験がある女性 500 名にアンケートを実施したところ、約 8 割の人がつわりを経験している実態が明らかに。一人目の妊娠中につわりを経験した人は 80.8%、二人目妊娠中は 82.2%にまでのぼることが判明しました。



■ 一人目も二人目もつわりを重いと感じていた人は約 6 割

また、どちらも妊娠期間に一番大変だったこと 1 位はつわりと回答

続いて、一人目と二人目、それぞれつわりを経験した人につわりの重さを調査したところ、「とても重かった」「やや重かった」と回答した人は、一人目、二人目ともに約 6 割を超えました。「とても重かった」は約 2~3 割。日常生活に支障が出ていると見受けられる人も多く、つわりで苦しんでいる様子がうかがえました。(一人目つわり経験者 404 名、二人目つわり経験者 411 名)



報道関係者からのお問い合わせ先

雪印ビーンスターク PR 事務局 (株式会社 flat) 担当 登坂・大塚・垺和
TEL/FAX : 03-6303-1212 MAIL: beanstalksnow@flat-pr.co.jp

○ **妊娠期間に一番大変だった事をひとつ選んでください。**

また、妊娠期間に一番大変だった事については、どちらも 1 位はつわりと回答。二人目の妊娠中は、2 位に「上の子供の世話」と、二人目妊娠中ならではの項目がランクインしました。

一人目妊娠中 (n=500)	1 位	つわり	46.8%
	2 位	体重管理	12.4%
	3 位	無事出産できるかどうかへの不安	6.8%

二人目妊娠中 (n=500)	1 位	つわり	33.2%
	2 位	上の子供の世話	26.4%
	3 位	体重管理	7.8%

■ **つわりが終わったと感じたのは平均で約 20 週。41 週と出産直前まで続いた人も**

つわりは妊娠初期から始まることが多く、つわりで妊娠に気付いたという方もいます。つわりを経験した方に、始まった週と終わった（と感じた）週について質問をしたところ、平均で約 8 週から始まり、約 20 週で終わったと感じる方が多いようでした。とはいえ、その期間は約 12 週間、つまり約 3ヶ月弱もの長い間、つわりを抱えながら生活をしていることとなります。とても重い方にとっては、食事のままならず、不安な気持ちで過ごしている方も多いため。なかには 41 週と出産直前まで続いた方も。

○ **つわりを経験した方にお伺いします。どの位から始まって、どのくらいまで続きましたか。**

一人目妊娠中 (n=404)		平均値	最大値
	始まった時期 週	8.5	22
	終わった（と感じた）時期 週	19.69	41

二人目妊娠中 (n=411)		平均値	最大値
	始まった時期 週	8.33	20
	終わった（と感じた）時期 週	20.3	41

■ **症状は吐き気、嘔吐などが多く、食事がまともに摂れない状況が浮き彫りに**

つわりの辛かった症状については、一人目、二人目ともに 1 位が「吐き気」、2 位が「食べ物のにおい」、3 位「嘔吐」という結果に。「食」に関連する症状が目立ち、十分に食事が摂れていない状況が浮き彫りになりました。つわりの症状が重く、まともに食事や水分が摂れない方は入院する場合もあるほど。

他に、全身倦怠感、頭痛といった症状で悩んでいる方も。

○ **つわりの症状についてお伺いします。当てはまるものをいくつでも選んでください。**

一人目妊娠中 (n=404)

二人目妊娠中 (n=411)

1 位	吐き気	87.6%	1 位	吐き気	87.8%
2 位	食べ物のにおい	56.9%	2 位	食べ物のにおい	52.1%
3 位	嘔吐	50%	3 位	嘔吐	49.9%
4 位	食べ物の嗜好の変化	44.8%	4 位	その他の香りやにおい	38.4%
5 位	食欲不振	39.4%	5 位	食べ物の嗜好の変化	36.7%

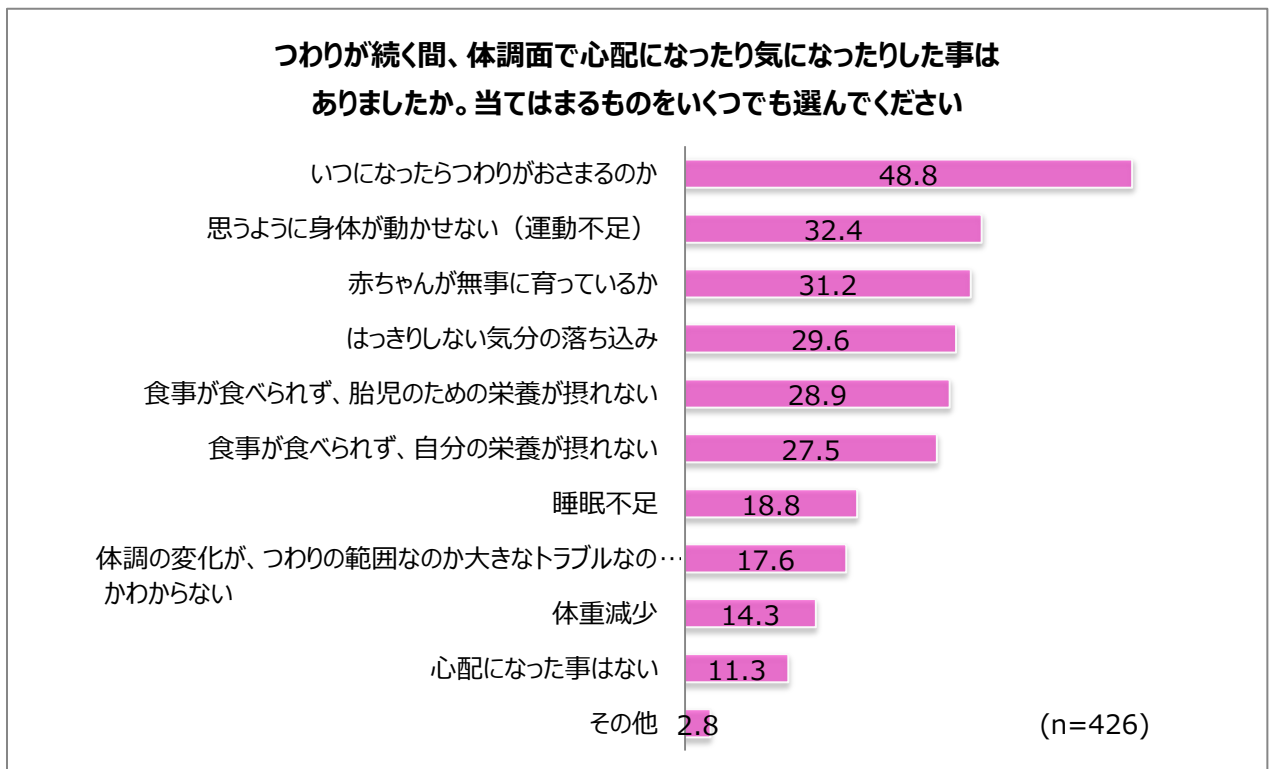
報道関係者からのお問い合わせ先

雪印ビーンスターク PR 事務局（株式会社 flat）担当 登坂・大塚・坪和
TEL/FAX : 03-6303-1212 MAIL: beanstalksnow@flat-pr.co.jp

■ 食事が食べられず、自分や胎児のための栄養が摂れないと心配している人も多数

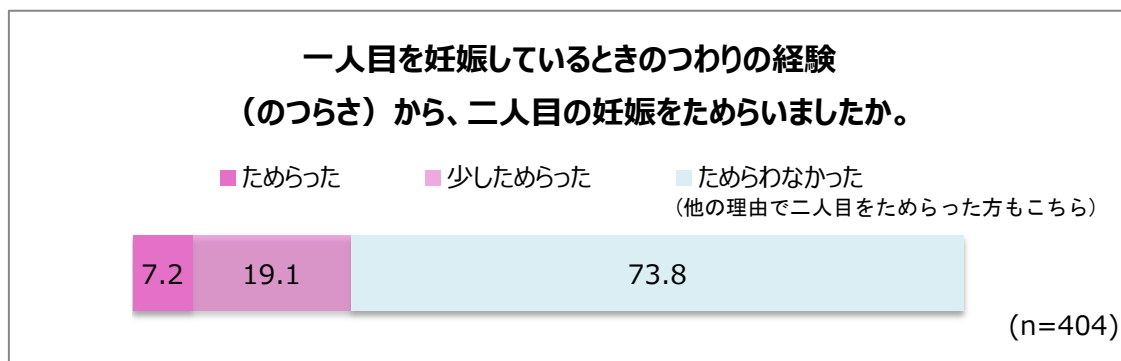
つわり経験者につわりが続いている間、体調面で心配になったり気になったりした事について調査をしたところ、やはり吐き気や嘔吐といった症状の方が多いため、「食事が食べられず、自分の栄養が摂れない」「胎児のための栄養が摂れない」と心配している方が多い事が分かりました。

また、いつつわりが終わるのか分からない不安から、「いつになったらつわりが治まるのか」と気になっている方が一番多く見受けられました。（一人目、二人目どちらかでつわりを経験した人 426 名）



■ つわりのつらい経験から、二人目の妊娠をためらった人は約 3 割

一人目を妊娠中につわりを経験した人に、二人目の妊娠をためらったか質問したところ「ためらった」「少しためらった」と回答した人は約 3 割にものぼりました。妊娠中多くの人が経験するつわりは、二人目の妊娠をためらう理由の 1 つになるほど、女性にとって大きな負担となっていることが分かります。



報道関係者からのお問い合わせ先

雪印ビーンスターク PR 事務局（株式会社 flat）担当 登坂・大塚・埜和
TEL/FAX : 03-6303-1212 MAIL: beanstalksnow@flat-pr.co.jp

■産科・婦人科 マミーズクリニックちとせ 院長 島田茂樹先生コメント

つわりは軽いうちに改善しなければ日に日に悪くなるという傾向があります。

そして悪くなると経口摂取もできなくなる、つまり食べられない、飲めないという他に、薬やサプリメントすら飲めなくなるということを意味します。そのため、つわりは軽いうちに改善させることが非常に重要だと考えています。妊娠初期は赤ちゃんを授かった喜びを感じて、毎日を幸せに過ごしていただきたい時期。つわりが軽減されて笑顔のお母さんが増える世の中になることを祈っています。

○つわりにはビタミン B6 が有効

いくつかの論文で、ビタミン B6 がつわりに有効だとする報告があります。

日本産婦人科ガイドラインの 2017 最新版では、つわりの緩和には、ビタミン B6 を投与するという治療法が記載されています。2014 年度では“投与を考慮する”となっていたのですが、この 3 年で“考慮する”から“投与する”と一段進んでいます。一方、アメリカでは 2015 年から既にビタミン B6 の投与は推奨レベル A です。

当クリニックでも、つわりがある方に、ビタミン B6 を 25mg と、葉酸 400 マイクログラム (0.4mg) を 1 日量として 5 日間、摂取していただき、吐き気がどうなるかというテストを 20 名の方にさせてもらいました。その結果、70%の方で吐き気が改善、65%の方で食欲の改善がみられました。

○日本の妊婦の葉酸摂取率は 10%から 20%。赤ちゃんを守る葉酸が摂取できていない

神経管閉鎖障害という病気があります。妊娠初期に神経管がうまく形成されなかった場合に、二分脊椎症、あるいは無脳症という病気が発症してしまうのです。この神経管閉鎖障害の発症を、お母さんが葉酸を飲むことによって減らすことができます。

日本でも厚生省から、「食品からの葉酸摂取に加えて、栄養補助食品（サプリメント）から、1 日葉酸 0.4mg を摂取すれば神経管閉鎖障害の発症低減が期待出来る」ということを情報提供するよう日本医師会や産婦人科学会に周知を依頼しています。しかし、日本の妊娠女性の葉酸摂取率はいまだ 10%から 20%にとどまっており、発生率は低下していません。アメリカでは既にサプリメントが普及していることに加え、シリアルに葉酸が添加されることなどが義務づけられており、発生率は低下しています。

○つわりの時期こそ、サプリメントで葉酸摂取を

当クリニックにて実施した、つわりがある方へのアンケートでは、「栄養不足を意識したことはありますか？」の質問に対し「意識したことがある」58%、「非常に栄養不足を意識したことがある」18%、あわせて 76%の方が栄養不足を意識しているという結果が判明しました。

つわりの時期に必要な栄養の中には、もちろん葉酸も含まれます。すべての妊娠を希望される女性は、胎児の神経管閉鎖障害を予防するために毎日 0.4mg の葉酸摂取が推奨されています。

妊娠初期の、つわりで食べられない時にこそ、サプリメントで葉酸を摂取する必要性が高まると考えます。

報道関係者からのお問い合わせ先

雪印ビーンスターク PR 事務局（株式会社 flat）担当 登坂・大塚・埜和
TEL/FAX : 03-6303-1212 MAIL: beanstalksnow@flat-pr.co.jp