

**【妊娠中に働いていた女性 250 名の実態調査レポート】**  
**働く妊娠中女性の本音を調査**  
「つわり経験」約 8 割、つわり中に辛かったこと 2 位は「仕事」  
「妊娠報告悩んだ」約 7 割、職場上司へ報告の相談したのは約 2 割という結果に

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、子供二人以上の出産経験があり、かつ妊娠期間中に働いていた女性 計 250 人（22 歳～45 歳）を対象に、妊娠中の悩みなどについて、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。

■「妊娠中に働いていた女性の実態調査」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：子供二人以上の出産経験があり、妊娠期間中に働いていた女性  
（22 歳～45 歳）計 250 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、そのうち約 6 割が「重かった」という結果に

○つわり中に辛かったこと、2 位は「仕事」。半数以上が回答

■ お腹が目立たない時期に、妊娠中だと周囲に伝えるか悩んだ人は約 7 割

○妊娠報告について悩んだ時に相談したことがある相手は夫が 7 割で 1 位、上司は 2 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：2002 年 8 月 7 日

代表者：代表取締役社長 稲葉聡

URL：<https://www.beanstalksnow.co.jp/>

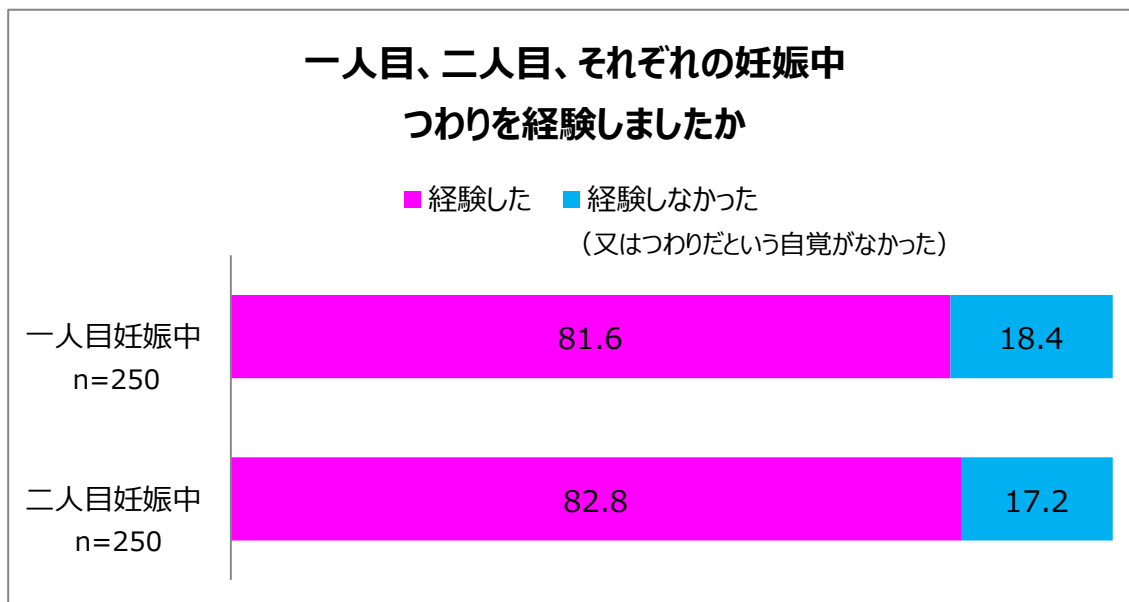
■まめこみひろば URL：<https://www.mamecomi.jp/>

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

## 調査結果詳細

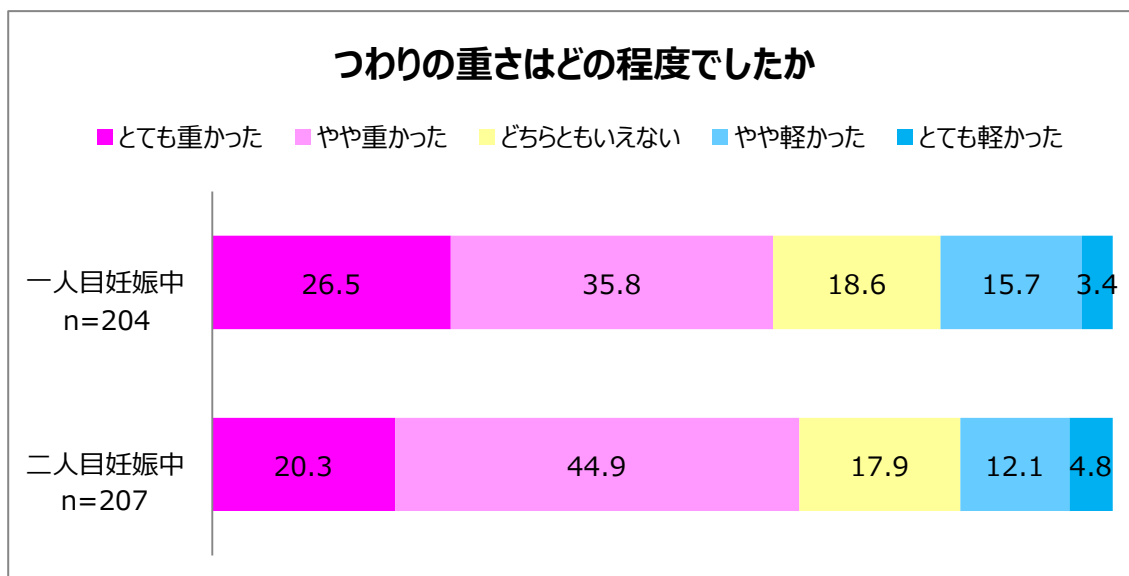
### ■ つわり経験者は約 8 割、そのうち約 6 割が「重かった」という結果に

子供二人以上の出産経験があり、かつ妊娠期間中に働いていた女性 計 250 人（22 歳～45 歳）を対象に妊娠中のつわりについて調査したところ、一人目の妊娠中につわりを経験した人は 81.6%、二人目妊娠中は 82.8%にまでのぼることが判明しました。



つわりの重さについては、一人目のお子さま妊娠中に「とても重かった」または「やや重かった」と答えた人は合わせて 62.3%に。二人目妊娠中では 65.2%にのぼり、半数以上が重いと回答。仕事をしながら重いつわりに悩んでいた様子が見受けられました。

(一人目つわり経験者 204 名、二人目つわり経験者 207 名)



### ○つわり中に辛かったこと、2位は「仕事」。半数以上が回答

妊娠中働いていた女性の中でつわりを経験した214名に、つわりがあることで辛かった場面や経験について聞いたところ、「料理」が67.8%で1位。「仕事（業務）」が55.6%で2位、「料理以外の家事」が45.3%で3位に。

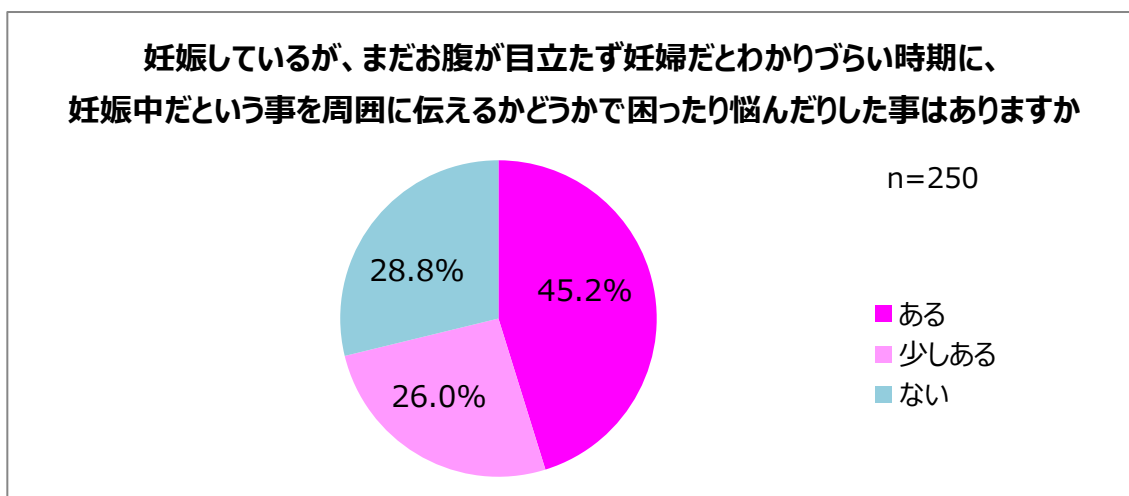
また、約3割が「家族以外の人と一緒に食事する場面」「人混み」「電車や交通機関での移動」が辛かったと回答しており、体調面で辛い時も付き合いや通勤などで我慢せざるを得ない状況であることがうかがえました。

Q, つわりがある事で辛かった場面や経験についてお伺いします。  
当てはまるものを幾つでも選んでください。(n=214 複数回答)

1位	料理	67.8%
2位	仕事（業務）	55.6%
3位	料理以外の家事	45.3%
4位	家族以外の人と一緒に食事する場面	30.8%
4位	人混み	30.8%
6位	電車や交通機関での移動	29.9%
7位	同じ姿勢をとり続ける事	22.0%
8位	何かに集中する事や作業	15.0%
9位	頭痛	14.0%
10位	特に辛かった場面はない	6.5%
11位	その他	4.2%

### ■ お腹が目立たない時期に、妊娠中だと周囲に伝えるか悩んだ人は約7割

まだお腹が目立たず妊婦だとわかりづらい時期に、妊娠を周囲に伝えるかどうか悩んだ事があるか質問したところ、「ある」「少しある」と回答した人は合わせて71.2%に。仕事の状況などで、どのタイミングで報告するか悩んでいる様子が浮き彫りに。



## ○妊娠報告について悩んだ時に相談したことがある相手は夫が7割で1位。

### 上司は2割

まだお腹が目立たず妊婦だとわかりづらい時期に、妊娠を周囲に伝えるかどうか困ったり悩んだりした事があると回答した178名に、そのような時に誰に相談をしたかを質問したところ、夫が71.9%で1位。次いで母親（48.3%）、そして妊娠経験のある友人（37.1%）という結果に。

勤務先では、妊娠経験のある同僚や先輩が27.5%で一番多く、次いで上司が20.8%でした。

Q、妊娠しているが、まだお腹が目立たず妊婦だとわかりづらい時期に、妊娠中だという事を周囲に伝えるかどうかで困ったり悩んだりした事がある方にお伺いします。

そのような時、どなたかに相談しましたか。相談したことがある方をすべて選んでください。（n=178 複数回答）

※上位10位のみ表示

1位	夫	71.9%
2位	母親	48.3%
3位	妊娠経験のある友人	37.1%
4位	勤務先の女性で、妊娠経験のある同僚や先輩	27.5%
5位	勤務先の上司	20.8%
6位	通っていた産婦人科の医師	14.0%
7位	通っていた産婦人科の看護師やスタッフ	13.5%
8位	誰にも相談しなかった	10.7%
9位	義理の母親	9.0%
10位	父親	5.6%

社会人として働いていると、仕事の状況などから、妊娠に関わらず体調が悪くても休みにくいものです。とくに妊娠初期は、流産も心配な時期であり、妊娠の報告ができないままつわりが始まり、色々悩んでいる人もいるかもしれません。

職場の状況や置かれている環境は一人ひとり違いがあり一概には言えませんが、周りのサポートは必要不可欠。だれかに相談をして、まずは心の負担を軽くすることも大切なかもしれません。

## つわりについて 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”となっていましたが、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）が入ったサプリメントを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ています。