



# ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2013年5月8日

Vol.4



## 『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「不正出血について」の調査結果

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

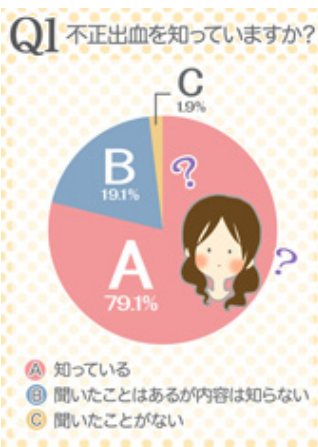
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、他では聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.4 では、「不正出血について」の調査結果をお届けします。

ホルモンの異常や様々な病気により、月経以外に性器から出血することを「不正出血」と呼びます。女性なら誰でも起こり得る身近な症状ですが、その原因は多岐に渡り、あまり心配のないものもあれば、重大な病気が隠れている場合もあるので、注意が必要です。

こうした「不正出血」について、ルナルナユーザーはどんな悩みを抱えているのか…その実態を調査しました。

### ■ 約 8 割の女性が「不正出血」について知っていると回答！



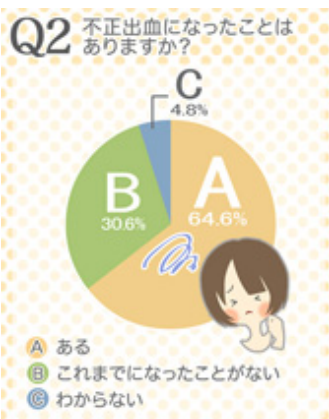
#### Q1.「不正出血」を知っていますか？

まず、初めにルナルナユーザーに「不正出血」の認知度を聞いてみたところ、79.1%のユーザーが知っていると回答しました。

「聞いたことはあるが内容は知らない」と答えた人は、19.1%で、「聞いたことがない」という人はわずか 1.9%しかいませんでした。

ほとんどの女性は、「不正出血」を身近な症状として認知しているようです。

### ■ 64.6%の女性が「不正出血」の経験あり！



#### Q2.「不正出血」になったことは、ありますか？

では実際に「不正出血」になったことがあるかをたずねたところ、64.6%の女性が「ある」と回答しました。ルナルナユーザーの 5 人に 3 人は「不正出血」を体験しており、逆に「これまでにならなかったことがない」という人は、30.6%しかいませんでした。

こうした結果からも「不正出血」が、「生理痛」や「生理不順」などと並ぶ女性特有のカラダに関する悩みのひとつといえるようです。

## ■ 「不正出血」は「生理と生理の間で不定期に・・・」が 21.0%

### Q3 どのようなタイミングで出血がありましたか？

不正出血が起きたことがない	23.8%
生理と生理の間で不規則	21.0%
性交のあと	18.5%
排卵日前後	15.4%
生理終了直後	7.7%
次回生理日の直前	6.2%
妊娠発覚前	3.7%
その他(自由回答)	3.7%

### Q3. どのようなタイミングで出血がありましたか？

つぎに「不正出血」したタイミングについて聞いてみました。

不正出血の経験がある人の回答で多かったのは「生理と生理の間で不定期にあった」で21.0%でした。

ストレスや体調不良、不規則な生活などがきっかけでホルモンバランスが崩れることにより、「不正出血」につながってしまうことも多いようです。

次いで「性交のあと」18.5%、「排卵期前後」15.4%と続き、排卵期に起こる中間出血の人も多く見られました。

## ■ 生理との区別が難しい「不正出血」、判断のカギは基礎体温！

### Q4 出血時に生理かどうかで迷ったことはありますか？

不正出血が起きたことがない	30.3%
すぐに不正出血だとわかった	26.3%
生理だと思ったら不正出血だった	22.5%
生理か不正出血が分からなかった	16.5%
すぐに不正出血だとわかった	4.4%

### Q4. 出血時生理かどうかで迷ったことはありますか？

「不正出血」を経験した人は、その時すぐに生理と区別することができたのかについても聞いてみました。

26.3%の人が「すぐに不正出血だとわかった」と答え、経験者の中では最も多い回答でした。

しかし、「生理だと思っていたら不正出血だった」と答えた人も22.5%もいることから、「生理」か「不正出血」かがわかりづらい場合も多いようです。「不正出血」があった日が次回生理予定日と近いとついつい「生理がきた」と勘違いしてしまうことがあるのかもしれない。

そのような勘違いを防ぐためにも重要なのが、基礎体温です。基礎体温をつけるとその出血が「生理」なのか「不正出血」なのか判断しやすくなるので、おすすめです。

## ■ 半数近くがストレスや疲労によるホルモンバランスの乱れが原因！

### Q5 出血時の生活背景はどのような状態でしたか？

ストレスが溜まっていた	26.7%
不正出血が起きたことがない	25.5%
特に変りなかった	22.3%
仕事や学校が忙しかった	12.7%
妊娠中だった	4.1%
環境の変化があった	3.5%
激しい運動をした	1.4%
ダイエット中だった	0.9%
その他	3.0%

### Q5. 出血時の生活背景はどのような状態でしたか？

次に「不正出血」をした時の生活背景について詳しく聞いてみました。

最も多かったのは「ストレスが溜まっていた」で26.7%、ほかに「仕事や学校が忙しかった」と答えた方が12.7%となっており、ストレスや疲労によるホルモンバランスの崩れが原因での出血が、4割近くにのぼることがわかります。

生理の始まった日から次の生理予定日の中間くらいの時期に起こる出血を「中間期出血」といい、最も「不正出血」で多いパターンといわれています。「中間期出血」は、基礎体温をつけると低温期から高温期へ移行する排卵期の時期と一致し、ホルモンの急激な変化によるものです。しかし出血が続くようであれば、その他の病

気の可能性もありますので、気になる場合は基礎体温を測定し、自分のカラダの状態を把握してみましょう。

## ■ 出血量は比較的少量が大多数・・・でも原因は様々、重大な病気のサインの場合も！



### Q6.どのような出血形態でしたか？

「不正出血」とはいつでも、どのくらいの出血量なのか、気になることです。

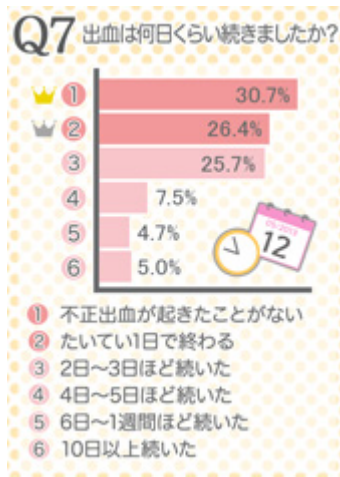
次は出血の形態についても聞いてみました。

最も多かった回答は「おりものシートで間に合う程度」で 27.7%、次に多かったのは「ティッシュに付く程度」「おりものに混ざる程度」となっていることから、多くの人が比較的少量の出血だったということがわかります。

正常な生理は子宮の内膜が、はがれて体外に排出されることで起こりますが、「不正出血」は、いろいろな場所から出血します。ホルモンバランスの乱れによる“機能性出血”(無排卵状態が長く続き、少しずつ厚くなった内膜がはがれ、ダラダラと出血したり、黄体機能不全などにより、月経前に茶色のオリモノなどが続くこと)や“ポリープ”“子宮内膜症”や“卵管炎”などは子宮内部から出血するものです。

また感染によるかぶれやただれなどの炎症で、膣や外陰部から出血する場合があります。さらに子宮外妊娠では、卵管から出血するなど、原因は様々です。

## ■ 不正出血の期間は、多くの人が「1～3日」、生理か不正出血の見極めが大切！



### Q7. 出血は何日くらい続きましたか？

「不正出血」のあった期間についてたずねたところ、最も多かったのは「たいてい1日で終わる」で 26.4%、次いで「2～3日」で 25.7%となっていることから、多くの人は1～3日ほど出血が続いているということがわかります。

その出血が「不正出血」かどうか見極める方法としては、自らの生理のパターンを知っておくことが大切です。生理日開始の他にも、出血量やおりものの変化なども合わせてメモをしておくと、婦人科にかかるときも大変便利です。

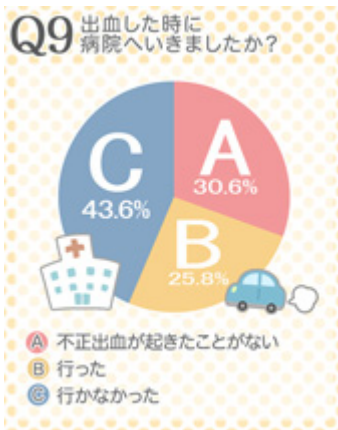
## ■ 約6割の人が「不正出血」時には痛みはナシ・・・



### Q8. 出血時に痛みはありましたか？

出血時の痛みの有無について聞いたところ、「痛みはなかった」との回答は 58.1%で、およそ6割の方は痛みを感じない「不正出血」だったということがわかりました。強い痛みが無い出血においても、裏側に重大な原因が潜んでいることもあります。また「不正出血」がなくても日頃から基礎体温を計測していると、ホルモンバランスの乱れに早めに気づくことができ、速やかな治療につながります。

## ■ 「不正出血」時に実際に病院を受診した人はなんと 25.8%



### Q9. 出血した時に病院へ行きましたか？

「不正出血」が様々な病気のサインを含んでいることは、これまでも十分説明してきましたが、今度は実際に「不正出血」になった場合、どのくらいの人が病院を受診しているのか聞いてみました。

「病院に行かなかった」という回答が最も多く43.6%、実際に「病院へ行った」人は25.8%という結果でした。やはり多くの人が「不正出血」に不安を感じながらも、病院へは行かず様子を見てしまっているという現状がわかります。

「不正出血」は、出血する時期や状態によって、考えられる病気が異なります。婦人科受診は、“恥ずかしい” “敷居が高い”と敬遠しがちですが、少しでも不安を感じたら一度、専門医に診てもらうことが大切です。

## ■ 「不正出血」の原因は、「ホルモンバランスの乱れ」との診断が最多！

Q10 そのとき、どのような診断を受けましたか？

不正出血が起きていない/通院しなかった	66.5%
ホルモンバランスの乱れ	16.0%
切迫流産・切迫早産	2.6%
子宮頸管ポリープ	1.4%
子宮頸部びらん	1.3%
膣炎	1.2%
子宮頸がん	1.1%
子宮筋腫	0.9%
子宮外妊娠	0.7%
外陰部の出血	0.5%
STD(性感染症)	0.4%
子宮体がん	0.2%
子宮線筋症	0.1%
子宮頸管炎	0.1%
その他	7.1%

### Q10.どのような診断を受けましたか？

実際に病院を受診した人の診断結果を聞いてみました。

受診した人の中で最も多かったのは「ホルモンバランスの乱れ」との診断で16%でした。

他にも以下の様な回答がありました。

- ★排卵による出血
- ★生理と生理の間の中間出血
- ★卵巣の炎症
- ★無排卵月経 など

このような様々な診断結果からも「不正出血」の原因が多岐に渡ることがわかります。

## ■ 出血の際に、経過観察で何も対処しなかった人は、約5割！

Q11 病院に「行かなかった」と答えた方はどのように対処しましたか？

不正出血が起きていない/通院した	38.4%
症状が悪化したら行こうと思った	25.6%
自然治癒すると思った	21.9%
インターネットで検索した	8.5%
親や友人に相談した	3.1%
本や専門書を見て調べた	0.7%
市販薬で対応した	0.1%
その他	1.6%

### Q11. 病院へ行かずどのように対処しましたか？

それでは、「不正出血」が起きた際、病院へ行かなかった人はどのような対処をしたのでしょうか。

今回の結果をみると、「症状が悪化したら行こうと思った」25.6%、「自然治癒すると思った」21.9%と、全体の約半数の人が何も対処しなかったと回答しています。心配しすぎるのもよくありませんが、出血が続いたりすることがないかなど注意深く経過観察し、不安を感じたら婦人科を受診することをおすすめします。

## ■ ストレス・病気の予兆など要因は様々…自己判断は禁物！

Q12.「不正出血」が起こった時の体験談や、そのときの対応や対処方法について、何かあれば教えてください。

最後にルナルナユーザーの「不正出血」がおきた時の体験談についても聞いてみました。

### ～ストレスが原因でした～

★同僚には受診をすすめられましたが、仕事が忙しくて病院に行けずいたら生理がきちやいました。仕事も忙し  
い中、子供がほしくて悩んだり、身内の不幸があったりと精神的なストレスが重なっていました。体質改善にも挑  
戦しはじめていたので、その影響もあるのかも。痛みや貧血など不調はなく、その一回だけでした。

★就職して2ヶ月たった頃、「不正出血」が約1ヶ月続いたので病院に行きました。環境の変化によるストレスなど  
で、ホルモンバランスが乱れたのだろうとの診断。薬ですぐに改善しました。新しい環境の中などでの、自分なり  
のストレス解消法は大切だと感じました。

### ～病気の予兆でした～

★26歳になって「不正出血」したので、検診もかねて初めて婦人科を受診しました。「不正出血」の原因は排卵出血  
だろうと言われましたが、子宮筋腫があることが判明し、今は経過観察中です。8cm大の筋腫でしたが、それま  
で何の症状もなく過ごしてきました。「不正出血」はたいした原因ではなかったのですが、婦人科に行くきっかけ  
になり、結果として子宮筋腫があることが分かったので、自己判断せず、病院へ行ってください。行って良かった  
と今では思います。

★妊娠5ヶ月位でした。シクシクと軽い生理痛に似た痛みがあり、心配になって確認すると、おりものに血が混ざっ  
てました。急いで病院に連絡して受診すると切迫早産と診断されました。症状が軽かったので、入院にはなりませ  
んでしたが、ずっと張りどめの薬を飲んでました。おかしいと思ったら必ず病院受診をおすすめします。

※ 調査実施時期：2013年2月～2013年3月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にてユーザー1,994名

今回の調査結果からは、多くの女性が生理不順や生理痛、PMS症状などと同じように「不正出血」で悩んでいる  
様子がうかがえました。

なかなか人に相談しにくく、病院へ行くのもためらってしまいがちな「不正出血」ですが、少しでも不安があれば、  
婦人科を受診することをおすすめします。

さらに基礎体温を記録することで、自分の生理周期などを正しく把握することができ、生理なのか、本当に不正  
出血なのかの判断もつきやすくなり、受診の目安にもなります。

『ルナルナ』では、記録した基礎体温のグラフ化などのサービスも充実しているので、いざという時の婦人科受診  
の際にも大変便利です。

『ルナルナ』では今後も、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々な  
サービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日を知らせてくれたり、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。ダイエットサポート機能や、女性特有の病気・性に関する情報など、人には聞けない悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 189 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: [mtipr@mti.co.jp](mailto:mtipr@mti.co.jp) URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: [lnln\\_support@cc.mti.co.jp](mailto:lnln_support@cc.mti.co.jp)