

2018年3月23日（金）

生理痛がある人は87%、生理痛が1日以上ある人は68%、2日以上続く人は45%

OZmall×オムロン式美人「働く女子の保健室だより」

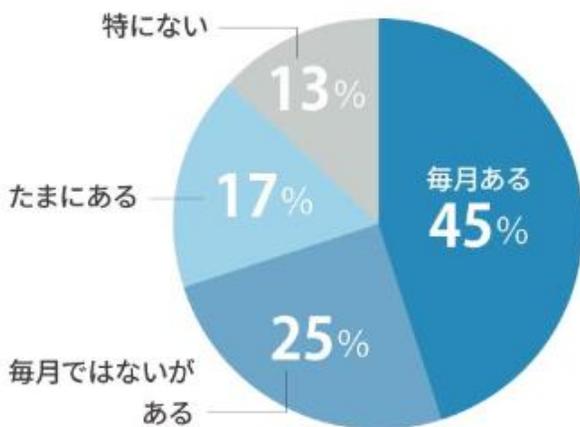
# 働く女性954人に聞いた「みんな困ってる生理痛、対処法は？」

スタート出版株式会社（本社：東京都、代表取締役社長：菊地修一）が運営する女性サイト「OZmall」<http://www.ozmall.co.jp/>（会員数290万人）と、オムロンヘルスケア株式会社（本社：京都府、代表取締役社長：荻野勲）が運営する「オムロン式美人」<http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>と共同で企画する「働く女子の保健室」では、働く女性954人に聞いた「みんな困ってる生理痛、対処法は？」アンケートを発表いたします。

◆詳細はこちら>> <http://www.ozmall.co.jp/especial/beauty/13122/>

※アンケート/OZmall（オズモール）調べ 期間：2018/3/6～3/12 N=954

## Q 生理痛や生理時の体調不良はありますか？



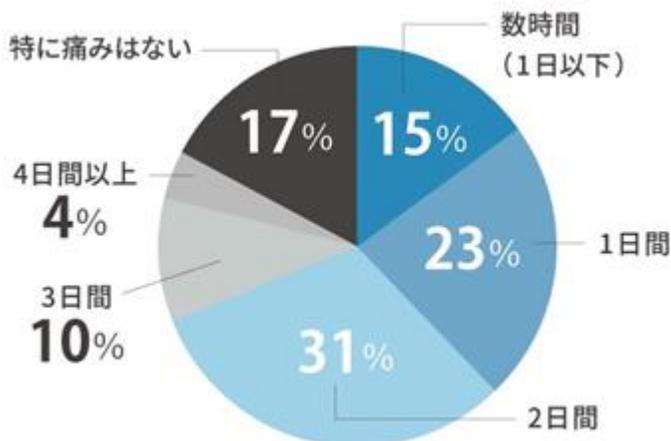
### A. 毎月あるが45%

アンケートによると、働く女性の約9割が生理痛や体調不良を感じていることが判明しました。生理痛は病気が隠れている可能性もあるので、ガマンできないほどの生理痛がある人、自分の生理が正常なのか判断がつかない人は、婦人科を受診することをおすすめします。

### ◆みんなの生理にまつわる悩み・疑問

- ・薬に頼らずに済む方法が知りたい（ヒナさん/30代・事務）
- ・痛みや、周期の乱れがどの程度の範囲までが許容、あるいは個人差なのかわかりません（たらぼんさん/20代・事務）
- ・歳をとるごとに生理痛の痛さが増して来る気がする（ゆきびっちゃん/20代・営業）

## Q 生理痛がある期間は平均どのくらい？



### A. 生理痛が1日以上ある人は7割近く

生理痛が1日以上ある人は7割近く、うち2日間で約3割と多かったです。長いと日常生活にも支障が出てしまいそう。対処法として多かったのが、痛み止めの薬を飲む以外に「温かいドリンクを飲む」「使い捨てカイロを使う」など、温めること。血流が良くなり生理痛が軽減されるので、実践してみてもいいです。

### ◆辛いときみんなの対処法

- ・カイロを貼ったり、しょうがの効いたドリンクや食事をするようにしています（まりちゃんさん/20代・秘書）
- ・本格的に痛くなる前に鎮痛剤を飲む。股関節の筋肉をほぐしてリラックスする体勢をとる（唯我さん/40代・ライター）
- ・低用量ピルを飲んでいました。以前は痛みが結構あったのですが、今はとても楽です（sayakaさん/30代・SE）

女性にとって生理は大切な健康のバロメーターであると同時に、痛みを伴い悩んでいる人も多いのが現状。少しでもラクに過ごせるように、美と健康を応援する「オムロン式美人」が生理のお悩みについてのQ&Aや上手に付き合う方法など様々な記事を紹介しています。ぜひ、参考にしてください。

### ◆わたしの生理って正常なの？

>> <http://www.ozmall.co.jp/especial/beauty/10331/>

### ◆血流を改善して痛みを和らげる新商品が発売

>> <https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hvf/hv-f013.html>

### ◆女性の美と健康を応援する「オムロン式美人」

>> <https://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>



■「オズモール」とは？ <http://www.ozmall.co.jp/> 「オズモール」は1996年に女性ライフスタイル誌「OZmagazine」のWEB版としてスタート。特集記事や、高級ホテル・レストラン・ヘアサロンなどのプレミアム予約サービスを掲載し、会員290万人に支持されている。

■「オムロン式美人」とは？ <http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/> 女性の社会進出、結婚・出産といったライフスタイルの変化や価値観の多様化に加え、女性特有の体の変化という両面に対応しつつ、「健康で美しくありたい」という女性たちの思いをサポートするためのプロジェクト。

■この記事についてのお問合せ先：スタート出版株式会社 広報 佐々木 TEL:03-6202-0311 Mail: [contact@starts-pub.jp](mailto:contact@starts-pub.jp)