

## 月経・PMS

月経の正常周期は25~38日ほど、その期間は3~7日間ほどで、下腹部痛などさまざまな不調を感じることがある。月経が始まる1~2週間くらい前から、PMS(月経前症候群)による不調が表れる場合も、どちらも、症状の内容や程度には個人差があり、ホルモンのバランスやストレスなどが影響する。つらい場合は我慢せず、婦人科で相談を。

### 回答者の働き方DATA

**働き方** フルタイム勤務75.6%、パート・アルバイト勤務24.4%  
**職種** 事務系54.8%、専門・技術系22.1%、販売・サービス系11.7%、営業系6.7%、その他4.7%  
**勤務先の規模(従業員数)** 300人以下53.2%、301人~1000人17.7%、1001人以上29.1%

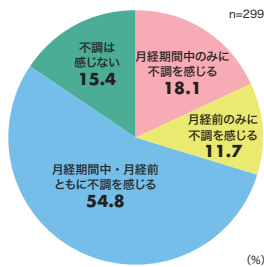
## 始まる前はメンタル不調が多く 月経中は下腹部痛・腰痛がトップ 鎮痛剤と冷え対策で、パフォーマンス維持を目指す

20代~30代の女性299人に調査したところ、月経期間中や月経前に不調を感じることがある人は84.6%と大多数(グラフ1)。月経前には、「イライラする」63.3%、「気分が落ち込む」45.2%と、メンタル面での不調を感じている割合が高い(グラフ2)。月経期間中は、「下腹部痛・腰痛」に悩む人が86.2%と突出して多くになっている(グラフ3)。月経前・期間中ともに、だるさや疲れやすさ、眠気のポイントも比較的高い。

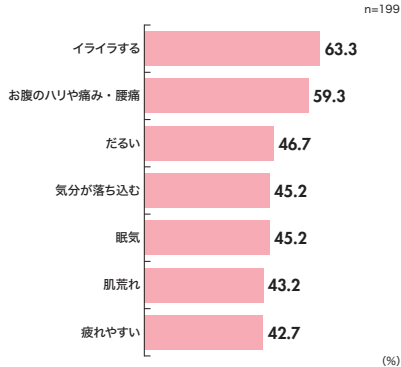
月経前・期間中に不調を感じることがある人のうち、その症状が仕事のパフォーマンスに影響していると思う人は6割弱(グラフ4)。「思い通りに仕事ができないので悔しい」61.6%、「サボっていると思われていそうでイヤだ」43.2%という人が多く、何とかしたい気持ちが垣間見える(グラフ5)。

症状への対策として行っていること(グラフ7)は、「市販の鎮痛剤を飲む」64.4%、「冷えないようにする」40.4%が大半。「残業をしないようにする」17.1%など仕事量の調整をしている人は少ない。職場で自分の状況を話したことがある相手は、周囲の女性社員がメインで、上司に話したことがある人は15.8%と、相談しづらいのが実情(グラフ6)。不調を感じながらも、努力して通常通り働こうとしている様子が窺える。

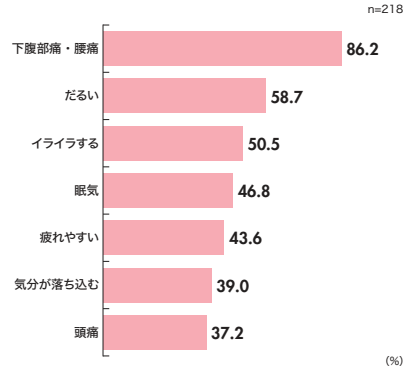
グラフ1：月経期間中や、月経前に不調を感じることがあるか？



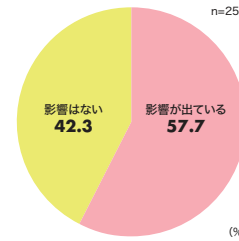
グラフ2：月経の前に感じる症状、上位7項目(複数回答)



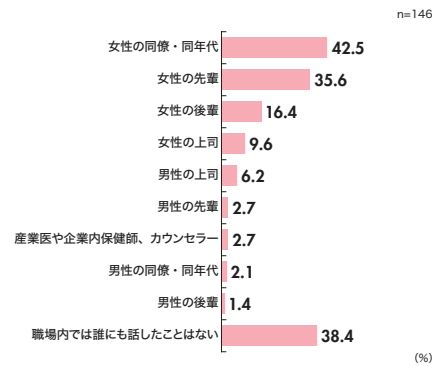
グラフ3：月経期間中に感じる症状、上位7項目(複数回答)



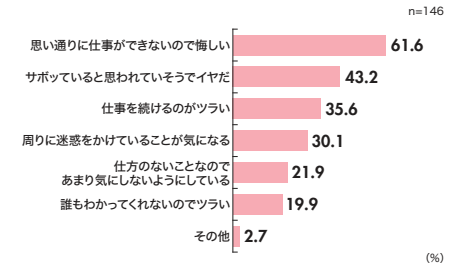
グラフ4：仕事のパフォーマンスに影響が出ていると思うか？  
不調を感じることがある人のみ



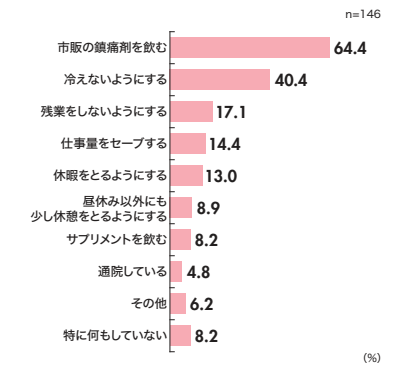
グラフ6：職場内で、自分の状況を話したことがある相手(複数回答)



グラフ5：諸症状で仕事のパフォーマンスに影響が出ていることに対する気持ち(複数回答)



グラフ7：仕事をする上で、症状についてどんな対策をしているか？(複数回答)



香りで癒し、お茶などであったまる…  
 症状への対策に、職場で愛用しているリラクゼーショングッズ



- ・ロクシタンのローズのハンドクリーム。香りでリラックス(37歳/商社/営業)
- ・コスメキッチンのレモングラスの香りのハンドクリームを使っています。気分転換に使用すると香りで気持ちが落ち着きます(36歳/製造/その他)
- ・ルイボスティーを飲む。気持ちが落ち着く(31歳/製造/専門・技術系)
- ・「めぐりズム」の下着に貼る用。貼ってることも特に違和感がなく、おなかをちょうどよく温めてくれるので、何もしないよりだいぶ痛みや重さを和らげてくれます(30歳/製造/事務)
- ・休憩時間にフレーバーティを飲む。においてリラックス(33歳/医療・福祉/専門・技術系)
- ・おなかを温めると腹痛が和らぐので、夏でもおなかにカイロを貼ります(29歳/商社/事務)
- ・骨盤矯正クッションを使用しています。だいたい生理中の腹痛などはおさまりました(27歳/医療・福祉/事務)

### 【症状&仕事への影響・具体的事例】

- ・頭痛やイライラ。集中力がもたないのと、ささいなことでもイラッとしてしまう(31歳/製造/専門・技術系)
- ・長時間座っていることがつらいので、トイレや休憩所に立つことが多くなります。これにより、集中できなくなると業務がはかどりにくくなり、結局残業になって悪循環なことが多いです(30歳/製造/事務)
- ・電話の仕事ですが、いつもならイラつかないことも前になるとイラついてしまいます(32歳/金融/販売・サービス)
- ・トイレに行きすぎると変に思われるかも、という心配からトイレに行くのを我慢して、気になって集中できないことが多いです(24歳/建設/専門・技術系)
- ・眠気と腰痛がひどい。業務に集中できないため、普段なら時間内に終わることも時間がかかってしまう(31歳/その他/事務)