

報道関係者各位

2020年11月26日  
国立成育医療研究センター  
株式会社エムティーアイ

約1万人の調査で約7割が月経前に身体の不調を経験  
4人に1人は月経前の何らかの症状が仕事や家事の支障に

### 【概要】

国立成育医療研究センター（所在地：東京都世田谷区、理事長：五十嵐 隆）の分子内分泌研究部 鳴海 覚志 室長、社会医学研究部 森崎 菜穂 室長、三瓶舞紀子らのグループと株式会社エムティーアイ（東京都新宿区、代表取締役社長：前多 俊宏）は、2019年5月から女性の健康情報サービス『ルナルナ』の「女性ヘルスケア・ビッグデータ解析」を共同研究として行っています。

今回は2020年1月23日から進めている研究の中間報告として、第1回及び第2回調査（6月14日までに実施）に参加した約1万人の女性の月経前の身体やこころの不調の程度について分析しました。その結果、約7割の方が月経前に身体の不調を感じており、約四人に一人が月経前の何らかの症状により仕事や家事に支障をきたしていることが分かりました。

### 【背景・目的】

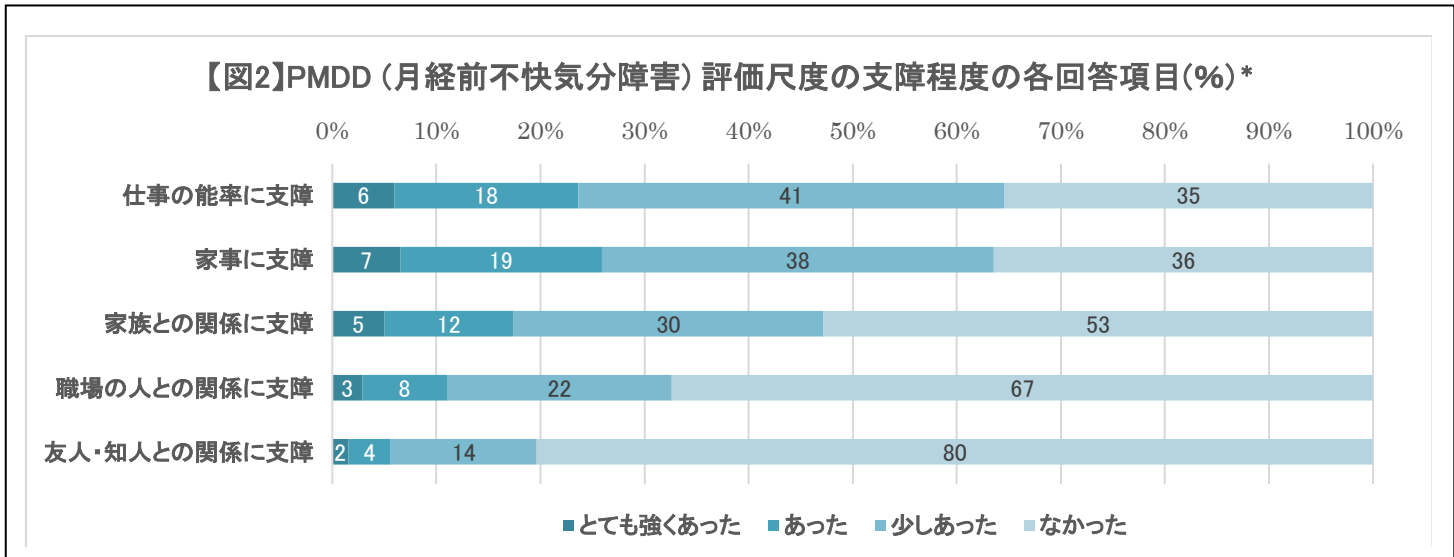
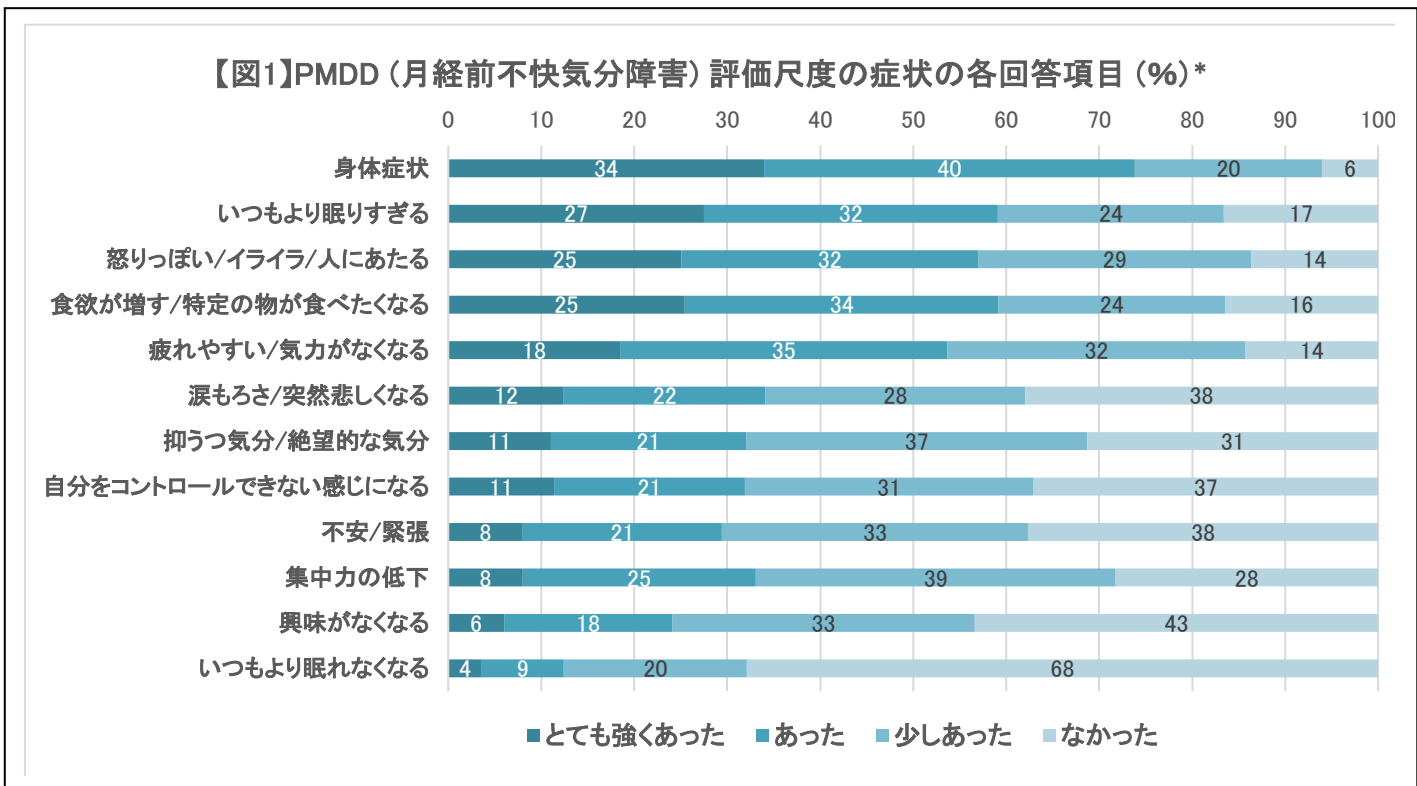
- どのような社会的要因が、月経前症候群などの女性の健康や妊孕性（妊娠しやすさ）に影響を与えるかに関する研究は数が少なく、詳細は解明されていません。労働時間などの社会的要因が、睡眠不足などの行動的要因に影響を与えて、十分な睡眠時間がとれないことが助成の健康や妊孕性に影響していることも考えられます。
- プレコンセプションケア（PCC; Preconception Care）は日本では「前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々の身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進」とされています。この調査により、社会的・行動的要因の女性の健康や妊娠への影響を調べ、プレコンセプションケアにも役立てることを目指しています。

### 【結果】

『ルナルナ』アプリ上で行った第1回調査（1月23日～3月24日）、第2回調査（5月14日～6月13日）の両方において、回答いただいた10,606名分のデータを分析しました。その結果、過去1年間のほとんど毎回の月経の1-2週間前に「身体症状（乳房の痛みやはり、腹部のはる感じ、腹痛、頭痛、関節痛、筋肉痛、身体がむくんだかんじ、体重増加、便秘のいずれか）」が「あった」「とても強くあった」と回答した方は全体の7割に達しました。身体症状以外の症状で頻度が高かったのが「過眠」、「疲れやすさ」、「イラ

イラ」、「食欲増進」で、全体の5～6割の方の回答に見られていました。

また、全体の約4人に1人は、仕事の能率や家事に「支障あった」「とても強く支障があった」と回答しており、月経周期による影響が日常生活に及んでいる女性が少なくないことが分かりました（図1、図2 参照）。



注釈) 図1、2

\* 第1回調査及び第2回目調査の両方に参加された10,606人を対象として分析しています

\* 過去3年間に診断/治療した病気として「うつ病やその他心の病気」を選択した方は本集計から除いています

**調査実施時期：**

第1回調査 2020年1月23日から3月24日

第2回調査 2020年5月14日から6月13日

調査方法：『ルナルナ』アプリ内にてアンケート調査。

調査人数：

第1回調査及び第2回調査に回答した全国の10代～50代以上の女性：10,606名

**【今後の展望】**

- ・本ユーザー参加型研究では、2021年3月まで追跡調査を行い社会的要因が女性の健康や妊孕性に与える影響を明らかにしていきます。
- ・長時間労働とそれによる睡眠不足、パートナーの家事・育児を行う程度など社会的要因が、月経周期や月経前の症状などの女性の健康、また妊孕性にどのように影響するかが明らかになれば、女性の健康を守り、健康に子どもを産み育てるために何ができるのか考える基礎資料となることが期待されます。

本研究は、日本医療研究開発機構（AMED）の事業である、女性の健康の包括的支援実用化研究事業（Wise）「プレコンセプションの女性に着目した疾患予防に関する総合的ケア方法の確立」の一環として行われています。

**【問い合わせ先】**

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター  
企画戦略局 広報企画室 近藤・村上  
電話：03-3416-0181（代表）  
E-mail:koho@ncchd.go.jp

株式会社エムティーアイ 広報室  
電話：03-5333-6755  
E-mail:mtipr@mti.co.jp

## 参考資料：研究概要

### ● 参加者の属性

- ・年齢；10代 11%、20代 46%、30代 32%、40代以上 11%
- ・居住地；関東地方 37%、近畿地方 14%、中部地方 14%、その他（北海道・東北・四国・九州）23%、未回答 12%
- ・職業；約6割は「正規職員・社員」、約2割が「臨時雇用・パート・アルバイト」（全体の約7割の人が「働いている」を選択）

### ● 本研究 ユーザー参加型研究について

- ・「ユーザー参加型研究」は、第1回調査を2020年1月23日より開始し、これまで約2か月に一度、計4回の調査を行ってきました。2020年11月17日からは、第5回目調査を予定しています。

いずれも2020年

第1回目調査期間；1月23日から3月24日（妊娠希望ステージ※1）

2月10日から3月24日（一般ステージ※2）

第2回目調査期間；5月14日から6月13日（両ステージとも同期間）

第3回目調査期間；7月14日から8月13日（両ステージとも同期間）

第4回目調査期間；9月14日から10月13日（両ステージとも同期間）

第5回目調査期間；11月16日から12月15日（予定）

※妊娠希望ステージ：赤ちゃんが欲しい妊活中の方向けのステージ。

※一般ステージ：生理日と体調管理を中心としたステージ。今妊娠を望んでいない方向け。

ユーザー：『ルナルナ』アプリを利用している方

### ● アプリケーション内で調査を行う利点

- ・本研究は、月経や基礎体温の記録をすることができる『ルナルナ』アプリ（20代から30代を中心に1600万ダウンロード（2020年11月時点））を用いて行っています。国内の先行研究では多くが2000人未満の参加者数でしたが、第1回調査では、約25,000人（妊娠希望ステージと一般ステージ合わせて）が参加しました。
- ・子どもを産み育てることができる年齢の女性への学術的な大規模調査は、特に日本では少なく、どのような社会的リスクが女性の健康や妊孕性に影響を与えるのかはいまだ調べられていません。これは妊娠前の20代から30代の一般女性は、地域社会よりも学校や会社といった所属機関で過ごすことが多く、地域社会との関わりが増す妊娠後のように県や市区町村を通じた調査を実施しにくいこと、年齢的に慢性疾患を持つ方の割合が低いため保健・医療機関へのアクセスが少なく、保健・医療機関を通じた調査の実施が難しいことなどが背景の一つとしてあります。