

## 親と子の生理にまつわる意識と実態調査

# 子どもの生理悩み、婦人科受診の判断は「母親」がカギに

親が子どもに教える生理の対処は親の経験や知識に基づく  
親自身の生理にまつわるリテラシーが子どもの生理の対処法に影響する

持田製薬株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:持田直幸、以下 持田製薬)は、「見えにくい・語られにくい」生理の悩みに対するリテラシーの向上、関連疾患の認知向上ならびに婦人科受診の心理的ハードル低減を目的とした啓発活動「ワタシのカラダProject」に取り組んでいます。その中で、持田製薬が実施した生理に関する調査(※1)によると、10代の女性が生理悩みを相談する相手として最も多いのが「家族」であり、子どもが生理についての正しい知識や対処法を知る相談相手として特に母親が重要な役割を担っていると考えました。

こうした背景を踏まえて、今回、10代女性および中学生から大学生の子どもを持つ母親を対象に、10代の生理悩みの実態や生理に関する親子間のコミュニケーションについて調査を実施しました(※2)。

### 主な調査結果

#### <背景> 10代女性の生理悩みの実態

生理の悩みをつらいと感じている人は90.8%。生理痛への対処は47.5%が「基本的に我慢している」

10代女性の相談相手は「家族(86.7%)」、婦人科受診のきっかけは「家族に言われて」が最も多い

▶ **生理悩みを我慢している10代女性の一番の相談相手である「家族」からのアドバイスは重要!**

10代女性は生理痛によって生活に何らかの支障をきたしている(76.5%)が  
鎮痛剤使用による対処が多く、婦人科受診での対処は30.8%

10代女性の76.5%が普段の生活において“何らかの支障がある”と回答。さらに、普段の生理時の鎮痛剤の使用率が68.8%であった。しかし、実際、生理悩みでの婦人科受診の経験があるのは全体の30.8%にとどまっている。

生理の悩みや不調について子どもと話したことがある親は83.1%にのぼる  
子どもの生理に関する情報源は「自分自身の経験や知識(60.7%)」が最も多い

子どもと生理の悩みなどに関連した話をしたことがある親は83.1%にのぼる。また生理の話をする上で「特に困っていない(47.4%)」という回答が約半数を占める。その一方で「正しい知識に自信がない(26.7%)」、「どう説明すればよいかわからない(16.7%)」という意見も。

子どもへの婦人科受診推奨は「親自身の婦人科受診経験の有無」が影響する可能性がある

子どもの生理悩みの対処として婦人科受診をすすめたことがある親は、すすめたことがない親に比べて、自身の婦人科受診経験(過去2年以内)の割合が2割ほど高かった。

監修 : Inaba Clinic 院長 稲葉 可奈子先生 (産婦人科専門医)

※1 「生理に関する意識と実態調査①」実施時期:2025年9月 調査手法:インターネット調査 調査対象:生理悩みもしくは更年期の悩みがある16~49歳女性3,000名のうち、16~19歳の400名の回答から抜粋 ※2 「生理に関する意識と実態調査②」実施時期:2026年3月 調査手法:インターネット調査 調査対象:生理悩みもしくは更年期の悩みがある16歳~59歳女性2,885名、そのうち16~19歳女性412名および中学生、高校生、大学生の女子の子どもがいる親793名の回答から抜粋。

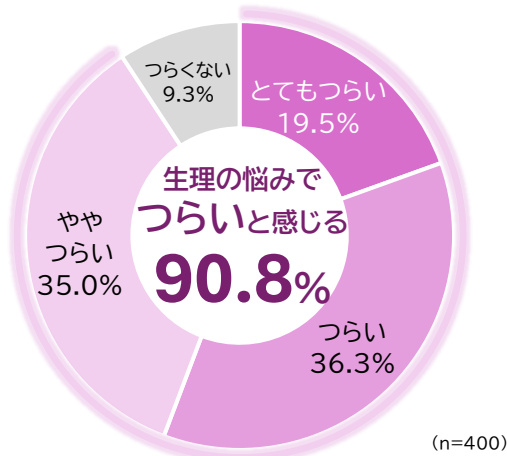
\*構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため合計が100%にならない場合があります。\*本調査では月経について「生理」と表現しています。

## <背景> 10代女性の生理悩みの実態は？

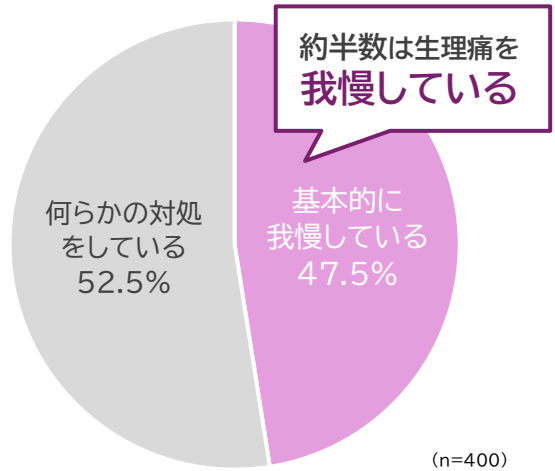
生理の悩みを「つらい」と感じている人は90.8%  
生理痛への対処は47.5%が「基本的に我慢している」

普段の生理悩みのつらさを感じている人は90.8%いることがわかりました。また、普段の生理痛への対処については約半数近くが「基本的に我慢している」だけで、なにも対処ができていない人が多いようです【図1、2】。

【図1】 普段の生理の悩みを総合的にみたととき、どのくらい「つらい」と感じていますか？



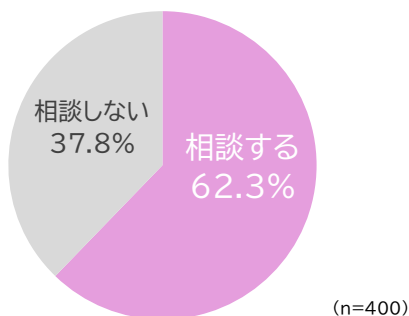
【図2】 普段の生理痛への対処はどうしていますか？



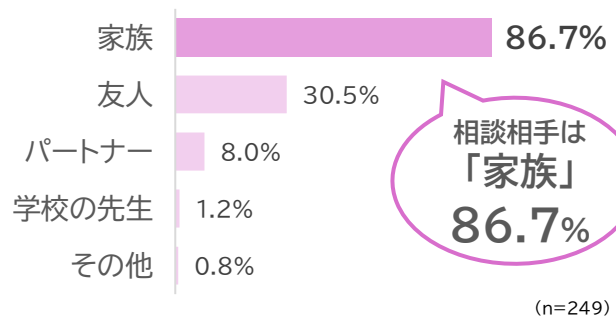
## 10代女性の相談相手は「家族(86.7%)」、婦人科受診のきっかけも「家族に言われて」

10代における生理悩みの相談相手として、最も多かったのは「家族(86.7%)」であり、またその中でも、婦人科受診経験がある人の受診のきっかけとなった一番の理由は「家族に言われて(31.4%)」であることから、10代女性の生理悩みへの対処における判断の鍵は、一番身近な「家族」がにぎっていることがわかります。【図3-1、2】【図4】

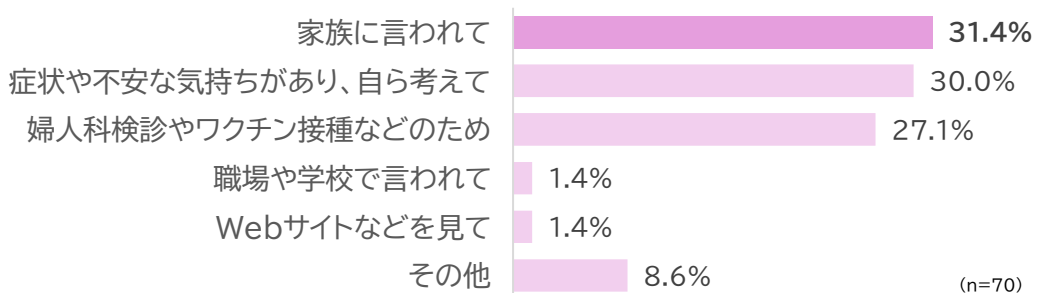
【図3-1】 普段、生理について相談していますか？



【図3-2】 生理について相談する相手は？(複数回答可)



【図4】 (過去2年以内の婦人科受診経験ありの方) 婦人科受診したきっかけとなった一番主な理由は？

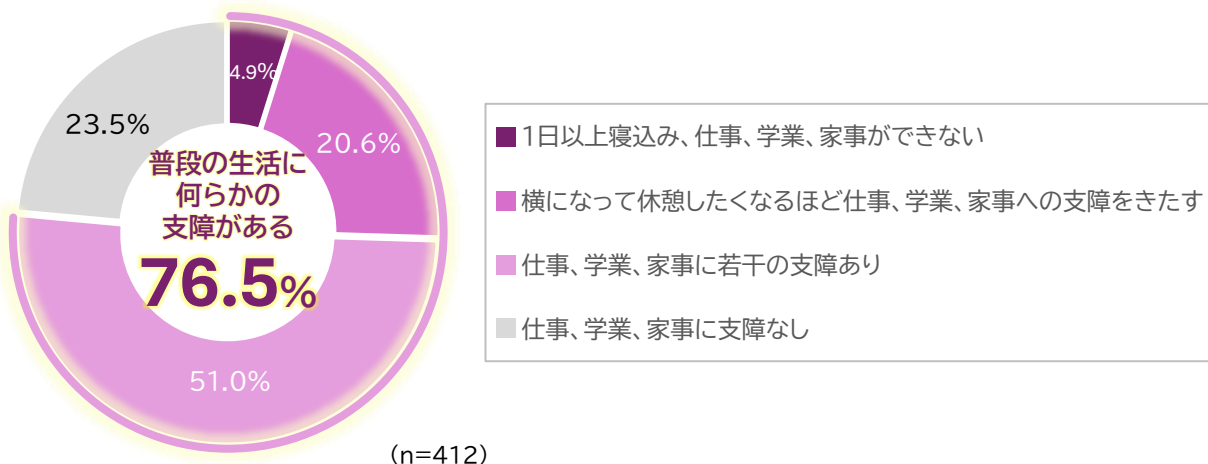


# 10代女性の生理悩みへの対処と婦人科受診経験について

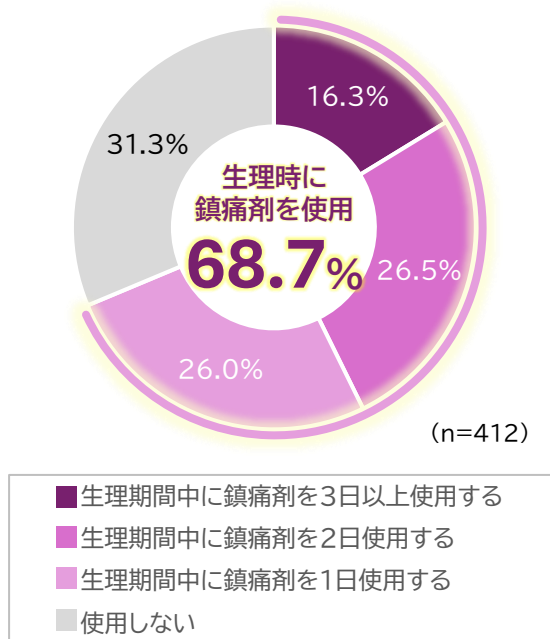
## 10代女性は生理痛によって76.5%が生活に何らかの支障をきたしている

10代女性の生理に関する調査では、76.5%が普段の生活において“何らかの支障がある”と回答しており【図5】、普段の生理時の鎮痛剤の使用率が68.7%で【図6】、生理悩みでの婦人科受診の経験があるのは全体の30.8%でした【図7】。

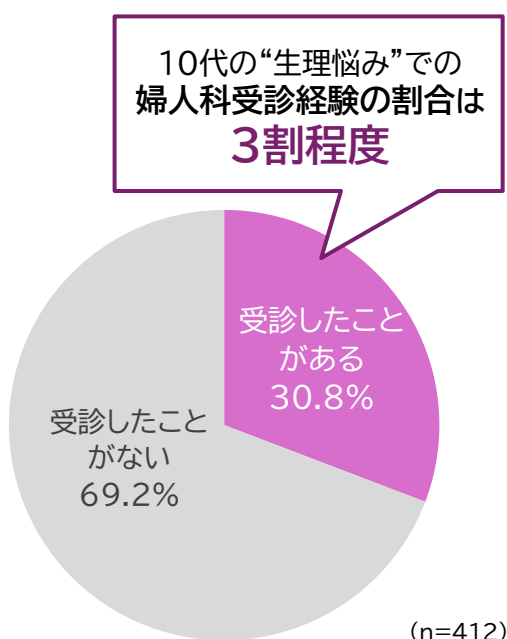
【図5】 普段の生理痛の程度について教えてください。



【図6】 普段の生理の時の鎮痛剤の使用頻度は？



【図7】 生理悩みでの婦人科の受診経験について



### <稲葉先生のコメント>

10代はまだ生理周期が安定しない時期なので「まだ若いから様子をみよう…」と思いがちですが、若いから大丈夫、ではありません。生理に伴う症状が学校生活に大きく影響することもありますし、10代の頃の生理痛と将来の子宮内膜症の発症との関連も報告されています。つらいときは婦人科で相談するという選択肢をもっておくことが重要です。

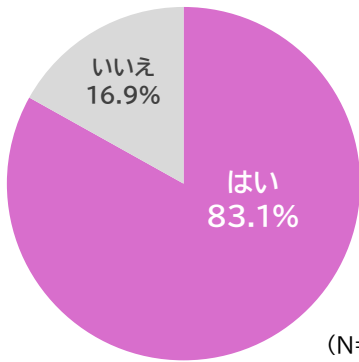
# 親と子の生理におけるコミュニケーションの実態

生理の悩みや不調について子どもと話したことがある親は83.1%にのぼる  
子どもの生理に関する情報源は「自分自身の経験や知識(60.7%)」が最も多い

中学生・高校生・大学生の女子の子どもがいる親(30~59歳女性)に子どもとの生理についてのコミュニケーションについて調査を行いました。まず、「生理に関する悩みや不調について、お子さんと話したことがありますか?」という質問に対しては、「はい」と回答した割合は83.1%【図8】、「お子さんと生理について話す上で困っていることはありますか?」という質問に対しては、「特に困っていない(47.4%)」、「正しい知識に自信がない(26.7%)」という回答が多いという結果でした【図9】。

【図8】

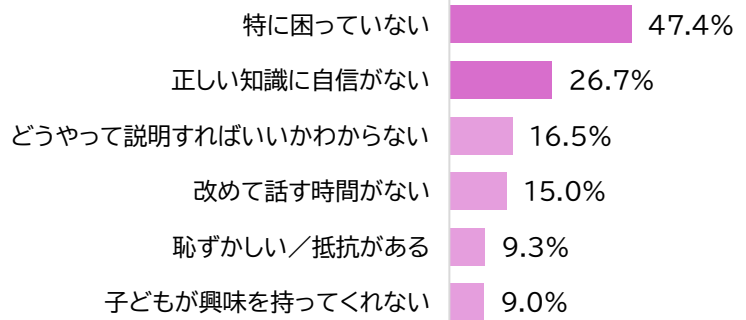
生理に関する悩みや不調について、お子さんと話したことがありますか?



(N=793)

【図9】

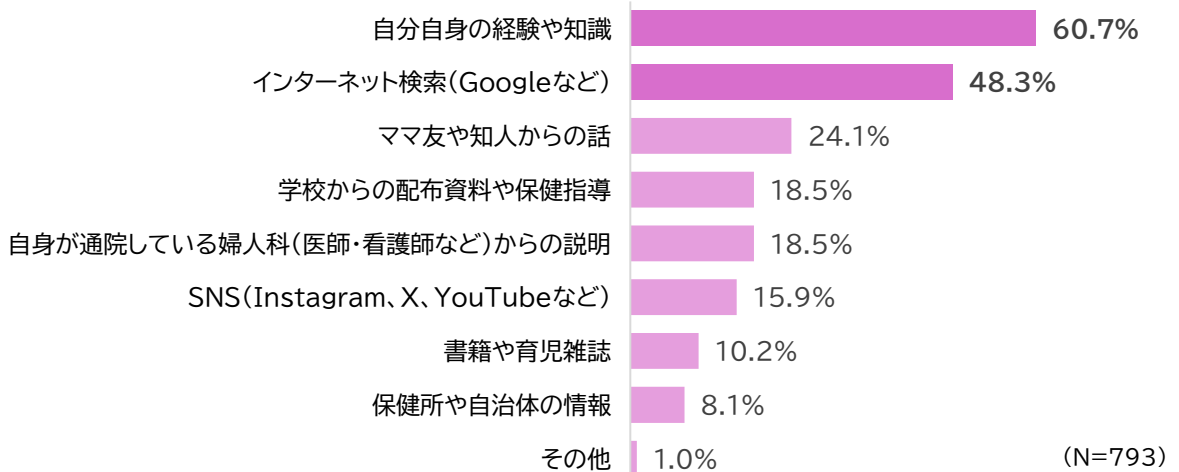
お子さんと生理について話す上で困っていることはありますか? (複数回答可)



(N=793)

実際に生理の話をお子さんにする上で参考にしてしているものを聞いたところ、最も高かったのは「自分自身の経験や知識(60.7%)」、次いで「インターネット検索(48.3%)」が上位にあがっていました【図10】。

【図10】 お子さんの生理に関連する情報はどの情報を参考にしていますか? (複数回答可)



(N=793)

## <稲葉先生のコメント>

生理に伴う症状は個人差が大きく、親子でも似ているとは限りません。「娘の生理痛は重そうだけど自分は全く生理痛がないから分からなくて…」とご相談に来られるケースもあります。自身の経験で判断すると、受診が必要なケースを見極めることが難しくなってしまう可能性があります。治療法や薬の種類も以前よりも選択肢が増えていきます。娘さんがつらそうであれば婦人科の専門医に相談することも重要です。また、生理に伴う症状は他人と比較しづらいので「みんなこれくらいつらいのかな…」と実は我慢している、ということも少なくありません。本人からの訴えがなくても、つらくないか聞いてみてあげることが大切です。

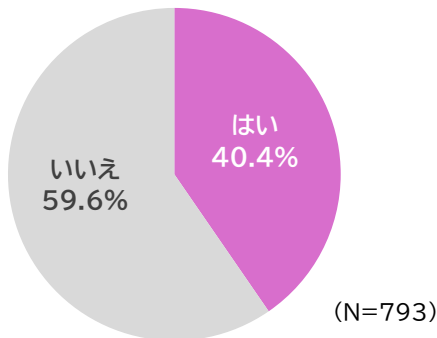
# 子どもの生理悩みでの婦人科受診の推奨経験

## 子どもに婦人科受診をすすめるかどうかの判断は “親自身の婦人科受診経験の有無”が影響する可能性がある

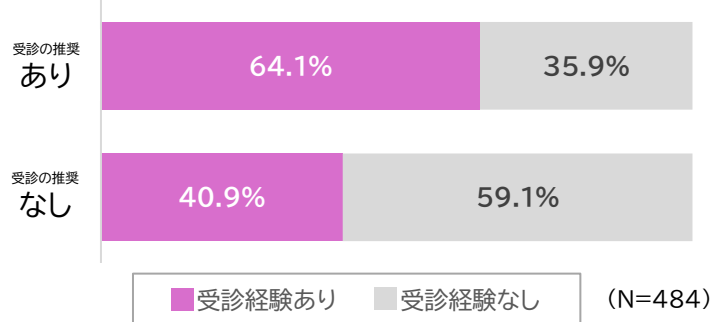
「お子さんの生理悩みのために婦人科受診をすすめたことがありますか？」という質問に対しては「はい」と回答した親の割合は40.4%でした【図11】。またこのうち、30～40代の母親で、子どもに婦人科受診をすすめたことがある親自身の婦人科受診経験のある割合は64.1%で、すすめたことがない人に比べて2割ほど高く、親自身の婦人科受診経験が子どもに受診をすすめるかどうかの判断に影響する可能性が示唆されています【図12】。

婦人科受診をすすめた理由をみると、「子どもが不安を感じていたから(38.4%)」「自分(保護者)の経験から必要だと感じたから(33.1%)」という理由が上位にあがりました【図13】。一方で、受診をすすめていない理由としては、「特に困っている様子がないから(47.8%)」「受診するほどではないと思うから(43.3%)」が上位にあがっており、「どのタイミングで受診させるべきかわからない(20.7%)」という意見もあがっていました【図14】。

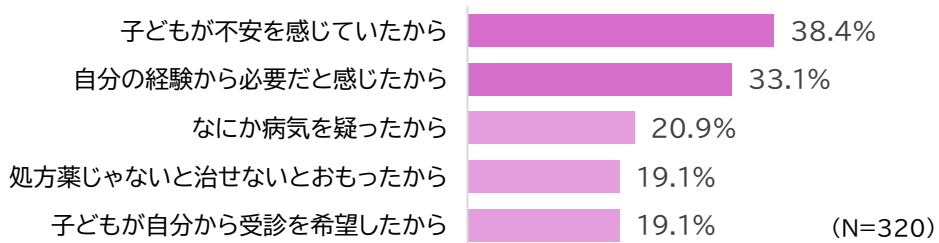
【図11】  
お子さんの生理悩みのために  
婦人科受診をすすめたことがありますか？



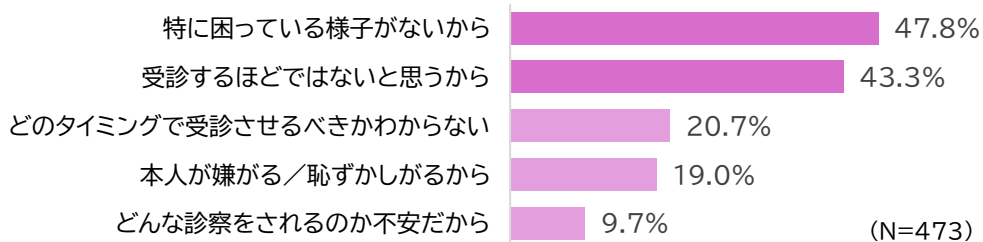
【図12】  
子どもへの婦人科受診の推奨と親<sup>\*1</sup>自身の婦人科受診<sup>\*2</sup>の有無  
※1 30～40代の母親 ※2 過去2年以内での受診



【図13】 婦人科受診をすすめた理由を教えてください。(複数回答可) ※上位5項目を表示



【図14】 婦人科受診をすすめていない理由を教えてください。(複数回答可) ※上位5項目を表示



### <稲葉先生のコメント>

10代の娘さんに婦人科受診をすすめるにあたり、不安を感じる方もおられると思います。母親自身に信頼できるかかりつけの婦人科があると、娘さんに生理の悩みなど婦人科受診が必要になった時にも安心して受診をすすめることができます。また、「娘がこういう症状なのだけど受診した方がよいか」、「内診はないか」など気軽に問い合わせることもできます。母親自身のケアや、娘さんのためにもかかりつけの婦人科を見つけておくことが大切です。

## 参考) 親が子どもの生理について不安に思うこと、知りたいこと

子どもの生理について不安なことや知りたいことを聞いたところ、最も多かったのは、生理不順や周期について、次に多かったのは生理痛のつらさ、どの程度で婦人科受診をするのがよいかわからない、そのほか治療薬に対する疑問や不安なども項目としてあがっていました。

### 生理不順・周期についての不安

- 生理周期が安定しない
- いまの生理周期が適正かを聞きたい
- 生理がこない月がある
- 生理周期が2、3ヶ月と長すぎる時がある
- 生理不順が何歳くらいまでなら続いても正常なのか など

### 生理痛の重さや鎮痛剤に関連すること

- 寝込んでしまう、学校を休む時の対処
- 市販薬を毎回飲んでいることへの不安
- 我慢させるのが正解か分からない
- 年々ひどくなっている気がする など

### 経血量に関連すること

- 経血量が多い気がする／少ない気がする
- 夜の寝ている間に漏れる
- 制服・シーツを汚す
- 貧血・ふらつきがある
- 生理期間ではない時期に出血がある時がある など

### その他

- 本人が話してくれない／恥ずかしがるのをどうしてよいか分からない
- 親からどう切り出せばいいか分からない
- 正しい知識を伝えられているか不安
- 自分の時代の情報が古いと感じる など

不安に思うことや症状

### 婦人科受診の目安・ハードル

- どれくらいの症状で受診すればいいのか
- 内診があるのか、避けられるのか
- 年齢的に行っていいのか
- 子どもに合う婦人科が分からない など

### 「普通・正常」の基準について

- 周期・量・痛みの正常範囲がどれくらいか
- 他の子はどうか
- 受診が必要な具体的なサインは? など

### 治療薬についての疑問と不安

- 女性ホルモン薬の使用における安全性
- 未成年で使っていいのか
- 長期間飲み続けて大丈夫なのか
- 将来の妊娠への影響
- 副作用への不安 など

### 具体的な対処法・セルフケアについて

- 生理中の食事について
- 市販の鎮痛薬の飲み方・タイミングについて
- 受験・試験・旅行での対策方法
- 受験などにかぶったときの生理のずらし方 など

知りたいこと

# 親が正しいヘルスリテラシーをもつことが 社会全体の健康課題解決につながる

## 親の経験に依存する生理教育の課題

正しい基礎知識を伝える学校、専門的判断と治療をおこなう医療(病院)に対し、家庭(親)の役割は最も身近な相談相手です。

子どもの相談相手である親自身が正確な医学情報や婦人科受診が必要な状態を十分に理解していない場合、家庭内において正しい判断ができないことが懸念されます。

この背景には、SNSなどで様々な情報があふれている、間違った情報が拡散されている、正確な情報がわかりにくいといったことがあると考えられます。

## 親のヘルスリテラシーの重要性

今回の調査では、8割の人が親子間で生理について話し合う機会をもっていました。子どもの生理に関する情報源は、親自身の経験や知識に基づいていることが分かりました。また、生活に支障を感じている人が7割以上いるにもかかわらず、婦人科受診は3割程度にとどまっており、婦人科受診をすすめている親も4割程度でした。これは親も含め社会において生理痛が深刻な健康問題として十分に認識されておらず、個人の我慢や自己対処に依存しているという社会課題が背景にあると考えます。

生理に伴う症状は、個人差が大きく、必ずしも自身の経験が子どもに当てはまるとは限りません。生理による様々な損失を次世代へ引き継がないためにも気軽に婦人科でご相談いただき、生理に振り回されずに過ごしてほしいと思います。

## 10代の子どもの「生理」「婦人科受診」を見守るには

10代は、自分の状態が正常なのか判断できない可能性があるため、親は体調の変化や困りごとに気づける範囲で見守ることが求められます。さらに重要なのは、必要なタイミングで婦人科受診へつなぐ「橋渡し役」としての役割です。そのためには「気になる症状があれば10代でも婦人科にかかり専門家に相談してもよい」という認識を親が理解する必要があると考えます。

例えば、自身にかかりつけの婦人科がある場合には、受診の際に子どもと一緒に連れて行くことで親子ともに安心して受診できるきっかけになるのではないのでしょうか。

このように、親のリテラシーが向上すると、そこから学んだ子どもの意識が変わり、将来その子が大人になった際にも役立ちます。そうしたベースアップが社会全体の健康課題解決につながっていくのではないかと思います。

誰もが生理に対して正しい理解と適切な対処法を知ることで、生理でつらい思いをせずに日々快適に過ごせる社会になることを願っています。

監修

Inaba Clinic 院長  
産婦人科専門医・医学博士  
稲葉 可奈子(いなば・かなこ)先生

プロフィール: 京都大学医学部卒業、東京大学大学院にて医学博士号を取得、双子含む四児の母。  
産婦人科診療の傍ら、子宮頸がん予防や性教育、女性のヘルスケアなど生きていく上で必要な知識や正確な医療情報を、メディア、企業研修、書籍、SNSなどを通して発信している。婦人科受診のハードルを下げて小中学生からかかりつけにできる婦人科を作るため2024年7月渋谷にInaba Clinic開院。  
千葉大学客員准教授 / 渋谷区教育委員 / みんなパビ! みんなで知ろうHPVプロジェクト 代表 / フジニュースα・Yahoo!・NewsPicks公式コメントーター



# 生理に悩む娘を持つ母親に読んでほしい 「娘の生理と向き合うための親向けヒントBook」のご案内

今回の調査を受けて、生理に悩んでいるお子さまを持つ母親にむけて、知っておきたい生理についての基礎知識や様々な情報をまとめた「娘の生理と向き合うための親向けヒントBook」をご用意しました。

普段の生活や、受験や部活などの大事な場面において頑張る娘さんの生理悩みの正しい対処の仕方を知っていただき、サポート役になっていただきたいという思いから、本冊子を制作しました。

※本冊子は、弊社のサイト「Link」内にて公開を予定しております。



## <持田製薬について>

持田製薬株式会社は、1913年の創業以来、独創的な医薬品の研究開発により、特色ある医薬品を提供してまいりました。特に長年、産婦人科領域に注力しており、女性の病気や健康トラブルに悩む人々を救うために、患者さんやお客様にとって価値あるものを創造し提供していくことが、わたしたちの存在意義であると考えています。また、疾患の正しい理解と早期受診促進が、悩みを抱える方のみならず、社会全体のQOL向上に不可欠であると考え、「見えにくい・語られにくい」女性特有の悩みへの意識や疾患の認知向上、および婦人科への早期受診促進を目的に啓発活動を行っております。

## 女性特有の健康課題解決を目指す啓発活動『ワタシのカラダProject』



## ワタシのカラダ Project

本プロジェクトでは、さまざまな悩みを抱える女性が、正しい知識に触れ、自分自身のカラダと向き合うきっかけを提供します。健康に関する正しい情報をわかりやすく届けるとともに、不調を感じたときに「婦人科を受診する」という選択肢を、より自然に持てる社会の実現を目指してまいります。

持田製薬株式会社 <https://www.mochida.co.jp>

疾患啓発活動 情報発信サイト「Link」 <https://www.mochida.co.jp/link/>

【本件に関するお問合せ先】 持田製薬株式会社 疾患啓発推進室 E-mail:[mochida\\_da\\_link@mochida.co.jp](mailto:mochida_da_link@mochida.co.jp)