

「ガマン」が
あたりまえになる前に

娘の生理と向き合うための
親向けヒント *Book*



ワタシのカラダ
Project

子どもの生理痛

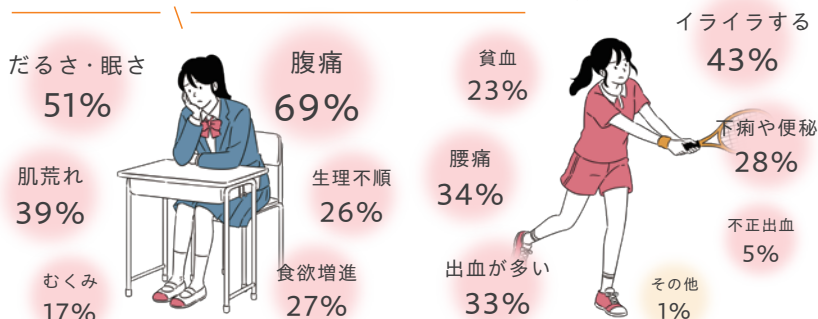
“つらい”をそのままにいませんか？

10代の多くは「つらい生理痛をガマンする」ことで、受験勉強や部活動など、本来力を発揮したい場面で、十分にパフォーマンスを発揮できていないことがあります。

娘のリアルボイス

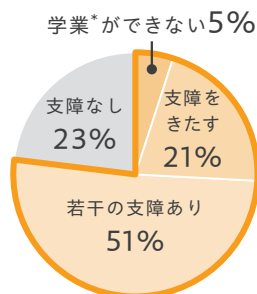
生理に関連するこんな症状がつらい！¹⁾

※複数回答



生理痛がこんなに学業*に影響している！²⁾

(Q 普段の生理痛の程度について教えてください。)



学業*に影響していると答えた人は
77%

*調査時の選択肢は「学業、仕事、家事」として実施。

- 1日以上寝込み、学業、仕事、家事ができない
- 横になって休憩したくなるほど学業、仕事、家事への支障をきたす
- 学業、仕事、家事に若干の支障あり
- 学業、仕事、家事に支障なし

1) 持田製薬株式会社Web調査、2025年9月実施、生理の悩みもしくは更年期の悩みがある16～49歳女性のうち、16～19歳の400名の回答から抜粋(調査会社：マクロミル)

2) 持田製薬株式会社Web調査、2026年3月実施、生理の悩みもしくは更年期の悩みがある16～59歳女性のうち、16～19歳の412名の回答から抜粋(調査会社：マクロミル)

○ 知っておきたい 様々な目安

生理に関する正常範囲を知っていますか？

生理が始まった2～3年は未だ体が十分に成熟していないため生理不順のことが多いですが、次第に安定してきます。娘さんへの声掛けのポイントとして知っておきましょう。

項目	正常範囲	親が知っておきたい “声掛け”のポイント
生理周期	24～38日周期	・約3か月きていない ・生理周期が安定せず、困っている ・頻繁に生理がきている
生理期間	3～7日間	・2日以内で出血が終わる ・8日以上出血が続いている
経血量	20ml～140ml (自分ではかる必要はありません。)	・日中も夜用ナプキンが必要 ・経血漏れを頻繁におこしている ・貧血症状をおこしている ・血のかたまりが出る
生理痛の有無	軽い下腹部の 違和感程度	・日常生活に支障をきたしている ・下腹部以外にも強い腰痛や頭痛が見られる
生理期間の生活	普段どおり 過ごせる	・学校を欠席・遅刻・早退することがある/保健室で休憩していることがある ・集中できない様子がある
初経の年齢	平均12歳	・15歳までに初経がきていない

婦人科受診の背中を押してくれた人

第1位 母親 74.1%³⁾

母の出番です！

母から娘に伝えたいこと

その痛み、体からのサインかもしれません

10代は体がまだ成長途中であるため、生理痛がみられることはめずらしくありません。しかし、日常生活に支障が出るほど痛みが強い場合は、『月経困難症』と診断され、症状をやわらげる治療を受けることができます。

また、生理痛の裏に「子宮内膜症」などの病気が隠れていることもあります。「成長の過程だから」と我慢せず、一度相談してみることが安心につながります。

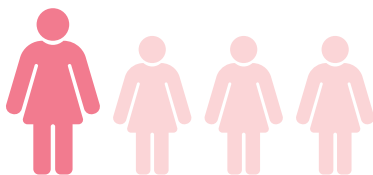
最近よく耳にする「プレコンセプションケア」とは？

性別を問わず、若い世代が性や健康に関する正しい知識を持ち、将来のライフデザインを考えながら健康管理を行う取り組みのことをいいます。

母から娘へ、 婦人科を“頼っていい場所”として伝えませんか

いまでは、16～19歳のおよそ4人に1人が婦人科を受診した経験があり¹⁾、10代の婦人科受診は、決して特別なことではありません。

4人に1人が
受診してる！



婦人科は、「生理がつらそう」「勉強や部活に支障が出ている」
「痛み止めが手放せない」「周期が安定しない」

などといったときに、体のことを気軽に相談できる身近な医療機関です。

1) 持田製薬株式会社Web調査、2025年9月実施、生理の悩みもしくは更年期の悩みがある16～49歳女性のうち、16～19歳の400名の回答から抜粋（調査会社：マクロミル）

3) 科学研究費助成事業（KAKEN）研究成果報告書（課題番号：16K12098）、調査対象は16～24歳の27名

○ 婦人科医と一問一答

Q1 婦人科受診について、娘にどう伝えたい？

A

「生理が辛いなら、一度婦人科で相談してみるのも一つの方法だよ」など、選択肢の一つとして伝えてみましょう。

また、受診前に、生理の周期や痛みの強さ、困っていることなどを整理しておく、お子さまの不安をやわらげることに繋がります。

本冊子にある「これって受診のサイン？チェック」は、お子さまご本人にお渡しして記入してもらうこともできます。親子で一緒に確認しながら準備すると、気になる症状や不安を医師に伝えやすくなりますよ。

Q2 10代の婦人科の受診ではどのような検査をするの？

A

問診やおなかの上からの超音波検査など、体に負担の少ない方法で診察することが一般的です。

基本的に10代の生理痛での受診では内診をすることはありません。

どうしても必要な場合は医師からきちんと説明されます。

不安がある場合は、事前に医師に伝えることで、配慮してもらえます。

Q3 病気が見つかったら、どうしよう。

A

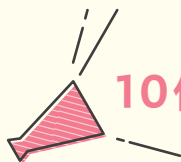
もし月経困難症や子宮内膜症などがわかった場合にも、症状や年齢に合わせた治療を受けることができます。多くは薬による治療が中心で、痛みをやわらげながら日常生活を送りやすくします。

早めに治療を始めることは、お子さまの将来の健康を守るうえでも大切だと考えられます。

不安なことは婦人科医に相談しましょう



ここからは娘さんも一緒に



10代のみなさんに伝えたいこと

生理のとき、
おなかが痛い、体がだるい、集中できない。
「みんな同じだよね」
と思って、無理をして過ごしていませんか。
でも、つらさの感じ方は人それぞれ。

こんなこと
ありませんか？

- 生理のたびに痛みが辛い
- 学校や部活、テストに影響が出る
- 生理中は鎮痛薬が手放せない
- 「これって普通？」と考えることが増えた



ひとつでも当てはまったら、
一人で抱えこまなくていいサインかもしれません。

考えてみない？ 婦人科受診

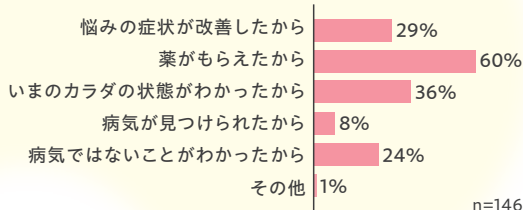
婦人科受診について聞いてみた！

婦人科受診をしてよかったと思う？¹⁾



受診をしてよかった理由は？¹⁾

※複数回答



〽行ってよかった!〽 リアルな声!

2)

※一部抜粋

あたりまえだと思っている
自分の体の症状について知り、
無理しないでいいと分かったから

不安が
解消するだけで
気持ちが楽に
なったから

自分の体
について
理解できたから

先生や看護師さんが
優しい雰囲気で
相談しやすい環境だと
感じたから

女性の悩みを解決するには
1番だと思ったから

産婦人科の先生の
話を聞いたら
安心できたから

※リアルな声の集計は2025年の調査でのみ実施した。

生理について
詳しく知りたい
ときはこちら

女性の悩みに寄り添うWebサイト ワタシのカラダ相談室

女性の悩み、病気についてもっと知りたい
医療機関を検索したい



1) 持田製薬株式会社Web調査、2026年3月実施、16～19歳の「婦人科受診をしたことがある」と答えた女性162名の回答を抜粋(調査会社：マクロミル)

2) 持田製薬株式会社Web調査、2025年9月実施、16～19歳の「婦人科受診をしてよかったと思いますか?」との問いに対し、はいと答えた女性68名の回答から一部抜粋(調査会社：マクロミル)

10代から知っておきたい女性の病気

月経困難症

生理(月経)に伴って生じる病的症状により日常生活に支障をきたしている場合、月経困難症といいます。

月経困難症の主な症状



月経困難症には不調の原因となる病気がない場合と、子宮や卵巣の病気(子宮内膜症など)が原因となっている場合があります。

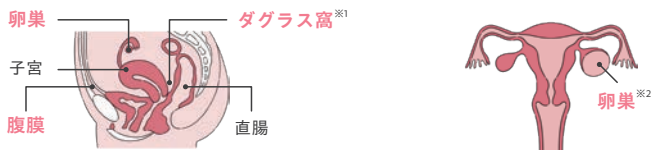
PMSってよく聞けどなに？

PMSとは月経前症候群といい、生理の数日前から起こる気分の落ち込み、イライラ、腹部の不快感、だるさ、眠気などの心身の不調のことです。

子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所(腹膜や卵巣など)にできてしまう病気です。10代でも発症することがあり、強い生理痛の背景に隠れていることもあります。放っておくと将来の不妊のリスクにつながることもあります。

子宮内膜症の発生しやすい場所



※1 子宮と直腸の間のくぼみ

※2 卵巣にできたものを卵巣チョコレート嚢腫と呼びます

女性は生理痛をあたりまえのものとして受け止めてしまいがちです。

しかし、子宮の病気は自己判断が難しいものです。

気になる症状がある場合や迷ったときは、婦人科で相談することが大切です。

「これって受診のサイン？チェック」

☒ が1つでもあれば、婦人科受診を考える目安です。

生理について

- ☐ 生理痛がつらく、学校や部活を休むことがある
- ☐ 痛み止めを飲んでも痛みがおさまらない
- ☐ つらい吐き気・頭痛などがある

生理の周期について

- ☐ 生理が3か月以上、きていない
- ☐ 生理がくる時期がバラバラで安定しない
- ☐ 生理が1か月に2回以上、くることがある

出血について

- ☐ 生理の量がとても多い(昼でも夜用ナプキンが必要)
- ☐ 生理が2日以内に終わるまたは8日以上続くことが多い
- ☐ 生理以外の日に出血することがある

生理以外の症状

- ☐ 生理以外の日にも下腹部や腰に痛みがある
- ☐ おりものの量・色・においが気になる
- ☐ 外陰部のかゆみや痛みがある

* 結果はこのまま婦人科クリニックへ持って行き、医師に見せることができます。

受診前にわかる範囲で記入しておきましょう。

最後の生理が始まった日： 年 月 日

生理は何日くらい続きますか？： 日くらい

普段の生理周期：

日周期くらい・生理周期は安定していない



持田製薬株式会社

監修

Inaba Clinic 院長

稲葉 可奈子 先生