

認定NPO法人フローレンス「生理のつらさ・困りごとに関するアンケート(2025)」

医療につながるまでの経緯や
こどもの頃につながれなかったエピソード

※アンケートで「こどもの頃に、生理のつらさや困りごとで病院を受診し治療(ピルや漢方処方など)を受けたかっと思
いますか?」という設問に「思う」と回答した大人のうち、71名に自由記述で回答していただきました。

※原文のまま、一部表記を整えています。

Q. 医療につながるまでの経緯やこどもの頃につながれなかったエピソードがあれば教えてください。	年齢
母が教えてくれた。	10代
ピルを検討し始めたのはもう社会人になってからでした。友人が楽になると聞いて勇気を出して産婦人科へいきました。母親や妹は生理痛がなく、生理はこんなものと学生の頃は ずっと思っていました。	20代
こどもの頃生理の出血量が異常な多さ(〜3日目までは夜用ナプキンでも漏れるぐらい) で、大人になって婦人科を受診した際、卵巣嚢腫だった。	20代
自分の親が、ピルは避妊用と思っていたため、生理痛緩和のために使用という考えがな かった	20代
大人になって、あまりの痛みでこのままでは働けないと思い、受診を決めた。	20代
ピルを飲む人は遊んでいるという偏見が母親にあり、のみたいと言えなかった。	30代
海外でピルを処方してもらった。日本よりも安く、検査にもアクセスしやすく助かった。	30代
高校生の頃生理痛で受診した時、何もしてもらえなかった。大人になってからSNSでミレー ナを知り、発信をしている女医さんの病院に行き、今は生理がほとんどない状態になりと ても快適になった。	30代
高校生の頃彼氏との性行為中にコンドームが外れて隣県まで行って初めてアフターピル を処方してもらった。 その後何度かアフターピルを飲んだのち大学生になり、アルバイトをするようになり、自分 のお金で低容量ピルを飲むようになった。	30代
産後は軽くなると聞いていたがむしろ悪化したため、医師に相談し服用に至った。	30代
こどもの頃に婦人科を受診したが、大人の視線が気になりすごく嫌だった。痛み以外の症 状は、薬でコントロールできると思っていなかった。大人になり、仕事に支障が出始めてか らなんとかしないといけないと思いピルを飲み始めた。ピルを飲んだらすごく楽になった。	30代
こどもの頃は生理痛が辛くても薬をのむ、病院に行くという発想がなかった。 大学生になってから友達に相談して通院するようになった。	30代
こどもの頃は、母親に相談すると「おばあちゃんもそうだった。遺伝かなあ。」と言われ、そ ういうものだと思っていた。また、母親も頭痛で吐いたりしていたので、痛みで吐くのは普 通だと思っていた。 自分が医療関係の大学に進み、薬物治療で改善する可能性があると知ったが、しばらく は副作用などに抵抗があり受診しなかった。自分にこどもが生まれてから、自分の体調で こどもに迷惑をかけたくない思いが強まり、受診に至った。	30代

こどもの頃は身体のことについて話すことに羞恥心や照れがあり、どこまで赤裸々に話して良いかわからなかったため病院にはいきにくかった。だが、大人になるにつれて身体の事を話したり伝えたりすることが普通になり、SNSも発達してきたためむしろ大切なことだと考えるようになったため、婦人科にも通いやすくなった。	30代
実母の生理痛=痛くて当たり前!という教えが邪魔して生理痛で受診するという意識がなかった。	30代
社会人1年目で子宮頸がん検診に引っかかり、HPV感染～高度異形成をきっかけに婦人科を受診することになりました。定期検査を受けて無事にがん化することなく陰性になる一方で、おそらくそこで重い生理痛の話を共有したのが、初めて低用量ピルを処方してもらいました。自分がPMSに該当すると知ったのもその時が初めてでした。(PMSという言葉さえ知らなかったような...学校生活でその単語を身の回りで聞いたことはなかったです。)ピルは避妊のイメージしかなく、子宮内膜症の予防やPMS、PMDDといった月経が重い人のための薬ということも知りませんでした。むしろ、今後無事に妊娠するためにも、すぐに妊娠するつもりがないのであれば、子宮内膜症の予防のためにもピルを飲んだ方が良いというお話も受けました。 低用量ピル(ヤーズフレックス)からはじめ、今は薬の飲み合わせのため、中用量ピル(ノアルテン)を飲んでおり、ここ数年は生理なしの生活をしています。非常に快適です。生理をきっかけとした気分の浮き沈みや様々な痛み・不快感から解放されました。 痛み他には気分の浮き沈みが激しく、毎月半分は鬱状態だったので、思えば、それによってチャレンジできなかったことはたくさんあったのかもしれない。	30代
初潮からずっと生理不順だったが、長期間来ないわけでもないのに、病院を受診するほどでもないと思っていました。大人になってからたまたま婦人科に行ったらPCOSであると知りました。ただ、すぐにはピルを勧められず、PCOSの治療ガイドラインもどんどん変わっているようで、ピルを飲むようになったのは数年後です。生理不順ならば医療で改善できる可能性があることは、もっと周知されてほしいと思います。	30代
初潮が来る頃(小学3-4年の頃)にニキビが出ていたがその顔を母親に「そんな年で恥ずかしい」と言われたことがあり、2次性徴に関するようなことは恥ずかしいことだと感じ、それ以降生理や2次性徴に関わるようなことに関してほとんど何も相談できなかった。 大学生になり一人暮らしを始めてから不正出血が2ヶ月ほど続いた時があり、元々月経時の出血量が多いのもあり流石に不安になったので、こういったときどうしたら良いのかをネットで調べ、近くの産婦人科を一人で受診した。	30代
女性には皆あるもので、仕方がないことだと思っていた。 大人になってから色々な対処法を知り、もし、自分がこどもの頃に知っていたら、と思う。	30代
女性医療に強いプログラム出身の家庭医です。わたしも中学生高校生への性教育活動をし、若い世代の生理の困りごとを問題視しています。自分が正しい知識を手に入れたのは専攻医になってからです。ピルのことをもっと早く知っていれば、楽しく過ごせたことがたくさんあったのに本当にもったいなかったと思います。	30代
親が「生理痛は生活習慣の乱れ」と思い込んでおり生理痛が辛く寝てると怒られた。怒られるのであまり言えなかった。 ファッション雑誌に生理痛の特集がされておりピルが有効だと知り病院に受診した。	30代
親が反医療(自然派)で、鎮痛剤を飲むことも否定され、鎮痛剤を自分で買って飲んでいて	30代

親はドラッグストアで鎮痛剤を購入してくれたがわたしを医療機関へ受診させることはなかった。自分が看護師になり、心身の不調があれば市販の薬の前に専門の医療を受診するようになった。ピルでのコントロールや、自分に合った鎮痛剤で症状が抑えられると分かった時は、こどもの頃に出会えていればという気持ちになった。	30代
生理前の症状に関して病院を受診するという発想がなかった	30代
生理痛に関しては親に相談しても市販薬以上の対応はなかった。 修学旅行でマリナクティビティがあったので、生理をずらすために病院に連れて行ってもらったことはあったが、そのときはピルがあわず体調を崩して結局修学旅行先で寝込んでしまったことからピルに忌避感が生まれた。 原因不明の腹痛で夜間救急病院へ連れて行ってもらい、検査入院をしたときは「排卵出血とそれに伴う腹痛だろう」と診断されたものの、市販の鎮痛剤で対応するよう指示され、生理やそれに関する事で病院に行っても無駄だと思えるようになった。 成人後PMDDが辛く、色々な病院を転々としてもなかなか改善せず、30歳を過ぎてようやくかかりつけ医が見付かった。現在も自分にあったピルを試している最中で全ての症状が良くなった訳では無いが、生理痛や排卵痛は無くなったので、学生時代から今の病院に出会えていたらと思う。	30代
生理不順がひどく、高校の頃からピルをもらうようになったが、親には言えなかった。親が保険証を管理していたので、風邪を引いたと嘘をついて保険証をもらったことを覚えている。	30代
前々から必要だとは思ってたけど決心が付かず受診してなかった。こどもの頃は、生理が重くて受診してた同級生が変な目で見られてたので、こどもが婦人科へアクセスするのは怖いというか良くないことと思ってた。 大人になってからも長らく行こうと思えなかったけど、強い眠気や異常な空腹感といったPMSが少しでも楽になればと思ってやっと30代後半でやっと受診。 気になってたのに行かずにいたのは、高血圧症との兼ね合いでピルの副作用である血栓症が怖かったのと、複数の持病で薬の種類が多かったから。 薬の種類が減って勇気が出て、受診したら「そこまで心配要らないから」「新薬でリスクが低い」など、医師がきちんと丁寧に説明してくれたので、今は安心して服用してます。	30代
大学生のとき彼氏との性行為の際避妊に失敗し、アフターピルをもらいに大学近くの婦人科クリニックに行きました。そこで自分の生理の悩み(生理不順、量の多さなど)を聞いてもらいピルを勧められました。わたしにはめちゃくちゃ合っていて、飲み始めてからは生理のしんどさから開放され、もう20年近く飲み続けています。	30代
大人になり友人と生理について話しやすくなり、低用量ピルを飲んでいる子から勧められ、婦人科に行く選択肢があることを知った。	30代
年々生理痛・PMSが酷くなっていき、ピルのPR企画の仕事をやることになった同僚が、その仕事をきっかけにピルの服用を始め、良い効果が出ている実体験を聞き、低用量ピルの服用に初めて至りました。その後、改めて家の近くの産婦人科を受診し、月経困難症が発症していたことを知りました。こどもの頃は、母親自身が生理が軽いこともあり、そのあたりの対処法や知識が痛み止めを飲むに止まり、自分でも産婦人科受診という考えに至らず、大人になってからの受診になったと思います。	30代

母は生理痛がかなり軽かったため、わたしの生理痛が理解できず、市販薬とカイロで乗り切っていた。だが高校生のころ、母が乳がんになり婦人科に通うようになったことで、初めて生理痛を軽視してはいけないという認識を持ってくれた。その後、大学生の頃に婦人科受診を勧めてくれ、受診に付き添ってもらった。母に知識や経験がなかったために受診は遅れたが、悪気があった訳ではないので、今は感謝している。	30代
母親がかなり軽い方なので全く理解を得られず、温めれば落ち着くと言われてきたのでホッカイロを夏でも貼っていた 何回か低温やけどした	30代
母親がピルを推奨してくれていた	30代
友人が生理痛で電車で倒れ、それを目の前で見たこともあり、もっと大変な人がいるというのも受診が選択肢にならなかった理由だと振り返って思いました。経血量が多く日中も夜用を頻回変えていたのでわたしもおかしかったのかなと思いましたが、情報がないので人と比べるしかできない。女子校でナプキンの情報交換とかはする程度ではあったのですが。ナプキン普通の日が何時間でたぶたぶになるのが正常、など目安や異常の見つけ方が分かれば学生の時自己診断しやすかったのかもしれない。	30代
20代前半、最近生理痛が酷い気がする、と思っていたら、突然の腹部激痛で救急車で搬送され、チョコレート嚢胞からの腹膜炎と診断されたのが最初の婦人科受診です。	40代
こども時期ではないですが、生理痛で満員電車で通学していて倒れそうになり救急でかかった病院で、痛みが強いなら子宮や卵巣を取ってしまうしかないとわれ、治療はできず我慢していくしかないと思ってしまった。その後3-4件婦人科にかかり内膜症や筋腫がわかるも、鎮痛剤の処方のみで根本解決に繋がらなかった。妊娠から授乳期を経て、生理がない生活のQOLがまったく違うことに気づき、相談に乗ってくれる婦人科を見つけ、ジェノゲストを服用し生活がとても楽になった。高校生の頃から本当につらく我慢し、大学生・社会人の長距離の満員電車の通勤通学は苦痛で恐怖だったので、早い段階で医療に繋がれるとよいし、婦人科の医療機関の理解のなさで諦めてしまうケースも減ってほしい。	40代
ピルで軽減や日程を早めたり遅めたり出来るのでお勧めです。	40代
我慢するしかないと思っていたが、大人になり子宮筋腫ができ通院している中で先生より生理を楽にすることができると聞いたから	40代
高校の時、友人に産婦人科のかかりつけ医を持つことを勧められたことが背中を押した	40代
高校生の頃、生理痛が酷く立てずにうずくまってしまう事が度々ありましたが、自分は生理が重い人なんだと思ってただけで病院を受診すると言う発想が当時はありませんでした。21歳の頃、我慢が出来ないほどの痛みがあり、その時初めて病院を受診し子宮内膜症だと分かりました。	40代
こどものころは、生理にまつわる辛さは我慢するしかないと思っていた。 高校生、大学生になっても受診に対する不安や何科を受診すればいいかわからず受診に至らず、社会人になり自分で女医を探してようやく受診に繋がった。	40代
就職先で、初年度から婦人科検診があったのと、生理痛がかなりひどくなっていたので自分から受診した。就職先が、医療関係(審査機関)だったのも影響大きかったと思う	40代

<p>初潮が来る前母が他界し、父は娘に向かって「女はかつて不浄な者と言われていたんだ」と平気で言うようなデリカシーのない人で、一緒に暮らし始めた祖母とはジェネレーションギャップが大きく、家庭環境的にも時代的にも生理について相談するという考えを持てず、辛いのは当たり前と思っていた。</p> <p>成人してから生理がわたしの様に重たくない人もいると知り、それで生活に支障が出るのは困ると思い、自分で情報を集めて婦人科を受診し、ピルを服用したのが25、6歳のころ。</p> <p>生理について今ほどオープンに語られることのない時代、婦人科受診のハードルは高かったし、ピルへの偏見も今以上だと思うが、服用して生理初日に寝込むことはなくなり、もっと早く受診すれば良かった！と思った。</p>	40代
<p>小学3年生から始まり、学校でも保健教育を受ける前だったため何が起きているのか自分ではわからなかった。その後も量が多く毎回学校の椅子を汚してしまうが対処方法も分からなかった。母親に相談しても田舎ということもあり、婦人科に受診に連れて行くというかと事態が近所に漏れ伝わるのが嫌なのかあまり話を聞いてもらえずに7年くらい過ごした。</p> <p>高校生になり、お金をもらえれば受診や痛み止めを買いに行けるようになってから、痛みについては対処できるようになり、量が多い時はタンポンを買って使用していた。大学で都会に出てからは、産婦人科に通い、ピルや漢方等良いと言われるものを試し自分なりに毎月付き合っている。出産後はミレーナを入れて症状はかなり落ち着いている。こどもの頃はつらいし漏れて恥ずかしいし、貧血で倒れるまで学校は休ませてもらえず、真っ暗闇にしているような時代で楽しくなかったです。自分のこどもには小さい頃から体の仕組みや症状を話していて、だれよりも寄り添うと決めている。</p>	40代
<p>小学生の頃から生理痛や生理による体調不良がありました。母親は辛い経験がなかった事で理解してもらえませんでした。(仮病だと思っていたようです)</p> <p>第一子出産後から生理痛がやわらぎ寝込むほどではありましたがPMS症状が出で来ました。</p> <p>40代でママ友からピルを服用すると改善する事を教えてもらい、短期間でしたが使用しました。驚く事に気持ちの波がなく、心身ともに軽くなり安定して生活を送る事ができました。</p>	40代
<p>色々な薬があることを、しらなかった</p>	40代
<p>親が生理が軽いタイプだと理解されない事が多いと思う。母と姉2人とも生理が軽く、わたしだけが重いタイプだったので話しても真剣に対応してくれなかった。実家を出てひとり暮らしをするようになって、自ら情報を集めて甘えではない事を知って鎮痛剤を使えるようになった。</p> <p>生理の症状は様々な事を知って欲しい。</p>	40代
<p>親の感覚や常識が全てだった。鎮痛剤を飲むという選択肢も高校時代に友人がそうしているのを知るまで持てておらず、ただ耐え忍ぶしかなかった。</p>	40代
<p>親は生理痛もなく経血量も少ないタイプだったようで、生理痛があり量も多いのが理解されず夜用のナプキンすら買うのをしづられた。病院も自分で行ったが数日分の漢方薬を出されただけであまり変化はなかった。</p> <p>大人になってからも生理痛がひどかったため受診して検査するも特に異常は見られず、たいした改善は出来なかった。</p> <p>30代になってPMSが悪化して受診すると低容量ピルを処方してもらえるようになり、だいぶ症状が緩和された。</p>	40代
<p>性経験がなかったので婦人科を受診するのが怖かった</p>	40代

生理による貧血がひどく、かかりつけの内科で、各種検査や鉄剤の処方をしてもらっていた。内科的な病気は見つからなかったため、医師から婦人科受診を勧められ、母に相談。母から婦人科ならここと病院をアドバイスもらい、婦人科受診。痛み止めの処方を経て月経困難症と診断されピルを飲み始めました。各病院も母もピル服用に関して偏見なく対応してくれたことを普通に思っていたが、大人になってから、ピル処方を希望したら病院に説教された友人の話を聞き、自分はラッキーだったのかなと思いました。	40代
生理の話を親とするのが苦手で、うまく表現できなかったです。	40代
生理周期がバラバラで、なぜか旅行に行くときに生理とあたるのですが、こどもたちが小さい頃は、プールや海水浴に付き添わないといけなくとも多く、ピルに頼ろうと思い服用し始めました。こどもの頃につながれなかったのは、先に記載したとおりです。痛みが強かったら、病院に行くことを検討したかもしれませんが、量の多さで病院に行くなど想像もしませんでした。	40代
生理周期の乱れで、出血が止まらない状態であった。母親が気にしてくれて、こどもでも行きやすい病院を探してくれ、受診ができた。近所の婦人科は大人ばかりでこどもはあまり対応をしていないようだったので、電車に乗って通った。ピルを服用して周期が落ち着いたが、副作用もつらかった。	40代
大人になって生理のために、というわけではなく体調を整えるために漢方内科に通うようになって、診察の際に当然生理のことも話すので、体調改善につながるような漢方薬も飲むようになりました。それでだいぶん楽にも。こどもの頃は、「婦人科で相談する」という発想が全くなかったです。「生理について婦人科で相談する」ということが全く啓もうされない時代だったので。	40代
中学生のころ、海外旅行中に生理が始まったことを母にこっそり伝えたが、ナプキンなどの購入のため、旅程を調整する必要があり、(こともなげに)父に伝えられたことがショックだった。月経移動など周期コントロールができていたらイベント中に気を揉まずに済んだ。	40代
頭痛や気持ち悪さがあり、更年期かと思い婦人科を診察したところ、PMSかも？と言われて治療薬を処方してもらいました。 こどもの頃は、親や姉妹は生理痛がなく、生理による頭痛腹痛を訴えてもあまり辛さは伝わらず、市販の頭痛薬でやり過ごしていました。 また学生のころは産婦人科＝妊娠 というイメージが強く、親と一緒にあっても近所などの周りの目を気にして「行く」という選択肢は取らなかったと思います。	40代
母は生理痛がないため理解がなく、また雑誌にも生理痛は身体を動かす、あたためる等の方法しか書いてない時代であったため、生理痛があっても市販薬で痛みを抑えていました。20代までは生理痛みで病院に行くという発想がありませんでした。30代前半、産婦人科クリニックで生理痛やPMSを相談しましたが、ストレスが原因で仕事をやめればPMSはなくなると年配男性医師に言われ、ピル等の治療につながりませんでした。別の産婦人科クリニックで30代後半に子宮腺筋症とわかり、ピル服用で初めて生理痛から解放されました。Xで産婦人科医が、小中学生でも受診可能、生理痛は治療で楽になると発信していて、生理痛が強い娘も連れていきました。生理痛など婦人科系の悩みも10代から医療に相談できることが世の中に浸透することを願っています。	40代
母もこどもの頃同じように生理痛が酷くて辛かったとの事だったが大人になり出産を経て症状も軽くなっただけなので自分も大人になればある程度良くなるかと思って通院しなかった。結論...大人になっても出産しても良くならなかった。大人になってある程度予測して動いたり我慢は出来るようになった。	40代

母親が生理の辛さに耐えられるから陣痛に耐えられるから薬を飲むなど許さないと言われ、受診も服薬もさせてくれなかった。社会人となり仕事中に動けなくなった時に上司がくれた鎮痛剤を飲んだら仕事に復帰でき、産婦人科に行くよう勧められたので初めて生理痛で受診。先生には特別な病気はないし、生理痛に耐えても何の得もないから薬を飲んでQOLを上げようと言われ腑に落ちた。もっと早くに医療と繋がりがかった。	40代
母親が低用量ピルに対しての理解がなく、実家にいることは婦人科にかかることも、服薬することも想定できませんでした。大人になるにつれ生理がどんどん重くなり、地方出張中に腹痛で動けなくなったり、緊急入院することもありました。そこから自分が子宮内膜症や卵巣の腫れを抱えていることを知り、低用量ピルを服用するようになりました。	40代
母親も同じ経験があったと思うが、当たり前すぎて医療につながるものと思わなかったのかもしれない。	40代
友達と生理の話になった時に変だと指摘されて親に話したら病院へ行くことになった	40代
あまりの激痛で、産婦人科を受診	50代
こどもの頃は痛みと下痢で休日は寝て過ごし、平日は気合でなんとかしていました。痛み止めを飲む選択すら考えませんでしたし、誰かに相談するのも気恥ずかしくてする気になりませんでした。	50代
出産後に月経過多で出血が多く貧血になり、鉄剤や漢方薬を飲みましたが改善が不十分でミレーナ入れました。劇的に生活が改善されました。	50代
更年期になって初めて婦人科で相談できて症状や心持ちも改善しました。仕事しながら20代後半から30代くらいのPMSや、産後がとくに大変でした。	50代
今から30数年前はピルの服用でホルモンバランスが崩れてしまうという噂を親が信じていたり、親自身が生理痛を体験した事がなく寝込んでしまうまでのわたしの生理痛を信じてもらえませんでした...49歳になってすぐから生理も止まり今娘が生理痛の時は婦人科受診をしています...生理痛＝病院というふうに思えることは普通だと考える事が出来ています。	50代
こどもの頃は、生理痛は病気ではないと思い大人に相談ができなかった。(親は、無関心)大人になり、仕事に支障をきたすため、病院に行ったところ、子宮の病気が発覚した。	50代
受診はしたが当時ピルなどは一般的ではなかった	50代
出産後、働き始めて偶然、とある婦人科の先生の講演を聞く機会があって、この先生の病院に行きたいと思ったが、かかりつけではなかったので諦めて、かかりつけでホルモン剤治療を受けて改善したが、暫くして大出血して血塊を掻爬する羽目になった。その後、件の先生が院長として開業されると聞いて即、診てもらってピルを飲み始めて、漸く生理の色々な苦痛から解放された。	50代
大学生になるまで生理の辛さを病院や薬で解決するという発想がなく、学校でも知る機会がなかったように思います。 社会人になり、ますます生理がきつくなるなかで、これは病気かもしれないと思い、雑誌に掲載された情報から何軒か病院を訪ね、何軒か目でやっとな安心して相談できる婦人科医に巡り会えました。 そこで低用量ピルや漢方を処方され、症状が改善して、つくづく医療に早く繋がってればよかったと思いました。 若い世代の方にも、生理が辛いなら早めに医療に繋がることが大事と知っていただきたい	50代

です。

▼アンケートの全体概要

アンケート名称	生理のつらさ・困りごとに関するアンケート
収集方法	インターネット上でアンケートを実施し、以下を通じて拡散。 <ul style="list-style-type: none">● X● Instagram● Facebook● 認定NPO法人フローレンス社員、およびその知人
実施期間	2025年9月10日（水）～2025年9月30日（火）
対象	生理の経験がある方
回答数	384件（大人302、こども82件）※こども：小中高生
主な設問	<ol style="list-style-type: none">1. 生理のつらさや困りごと、機会損失2. 生理のつらさによるこどもの受診経験3. 大人になってからの受診経験4. 生理に関する親子のコミュニケーション

※アンケートの回答・結果をご使用の際には、下記2点をお願いします。

- 「認定NPO法人フローレンス」と出典の明記をお願いします。（使用料はかかりません）
- 弊会の取材申込フォームに用途をご記載のうえ、事前の申請をお願いします。

＜取材申込みフォーム＞ <https://florence.or.jp/publicform>