

—発表資料—

2014年12月25日

生理の時は腹痛、頭痛に加え、下痢も起こりやすい！？  
**多くの女性は、生理時の下痢の対処の仕方がわからずそのままに...  
正しい予防法、対処法を知ること、軽減させることは可能！**

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、20～40代の女性を対象に、生理と下痢に関する意識調査を実施しました。調査詳細は以下の通りです。

**<調査結果>**

1. 1年のうちに常に何らかの不調を感じることもある女性は7割以上。  
生理時も不調を感じている。 ... P1
2. 生理時の「下痢」に対処していない人は約7割。 ... P2  
対処をしていない理由は、「対処の仕方がわからないから」。

**<ライオンヘルスケアマイスターのアドバイス>**

生理周期による下痢は、そのメカニズムを理解し、正しい予防法・対処法を知ること、軽減させることは可能です。 ... P3

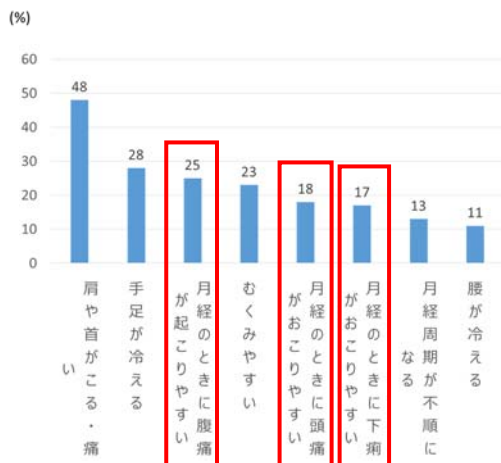
調査概要 調査期間：2014年6月19日～25日  
調査方法：web調査、調査対象：20～40代の女性、N=5,001  
図1については、健康上の不調を感じている人から無作為に720人を抽出。

**<調査結果>**

**1. 1年のうちに常に何らかの不調を感じることもある女性は7割以上。生理時も不調を感じている。**

20～40代女性で、1年のうちに常に何らかの不調を感じることもある人は76%にもものぼり、その中で生理時に感じている不調は、「生理の時に腹痛が起こりやすい(25%)」、「生理の時に頭痛がおこりやすい(18%)」、「生理の時に下痢をしやすい(17%)」などであり、生理時に様々な不調を感じやすいことが分かりました(図1)。

図1. 1年中感じる不調(N=720)



2. 生理時の「下痢」に対処していない人は約7割。その理由は「対処の仕方がわからないから」。

生理時に感じやすい「腹痛」「下痢」「頭痛」の原因についてたずねたところ、いずれも1位は「体質的なもの」、2位は「ホルモンバランスの乱れ」でした。不調の症状は違っていても、原因はいずれも体質やホルモンバランスの乱れであると考えている人が多いことがわかりました。(図2、図3、図4)

図2. 生理時に腹痛がおこりやすい原因(N=182)

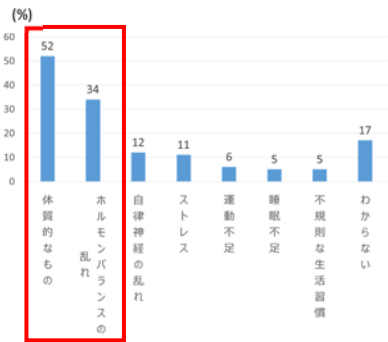


図3. 生理時に下痢がおこりやすい原因(N=119)



図4. 生理時に頭痛がおこりやすい原因(N=127)



次に、生理時に感じやすい「腹痛」「下痢」「頭痛」に対して何か対処をしているかも聞いてみました。

「腹痛」は、1位「何もしていない(34%)と2位「市販の薬を買う(33%)」がほぼ同数。「下痢」は、1位「何もしていない(70%)」、2位「身体を温める(13%)」。「頭痛」は、1位「市販の薬を買う(43%)」、2位「何もしていない(28%)」でした。ほとんどの人が「何もしない」か、「市販の薬」を飲んでいくということがわかりました。特に、生理時の「下痢」には何も対処していない女性が圧倒的に多い結果でした。(図5、図6、図7)

図5. 生理時の腹痛の対処法(N=182)

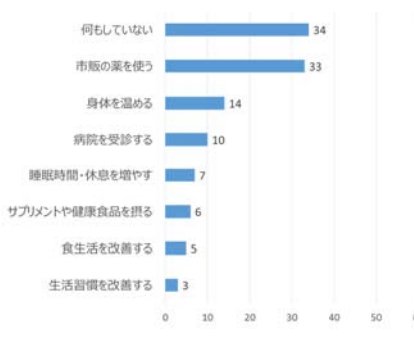


図6. 生理時の下痢の対処法(N=119)

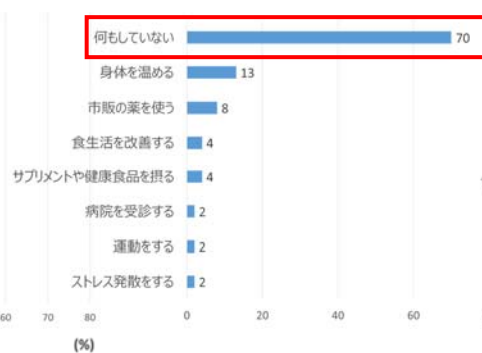
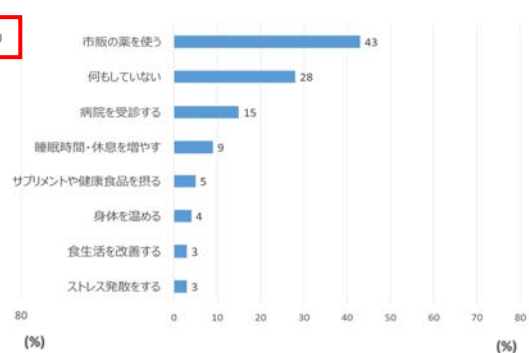


図7. 生理時の頭痛の対処法(N=127)



さらに、対処しない人に対し理由をたずねたところ、いずれの不調も「対処したいが、対処方法がわからず、できていない」という答えが4割以上ありました。生理時の不調はなんとかしたいけれど、「どうしたらいいかわからず、そのままにしている」という現状が見えてきました。(図8、図9、図10)

図8. 生理時の腹痛に対処しない理由(N=61)

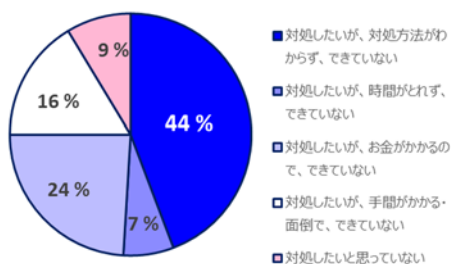


図9. 生理時の下痢に対処しない理由(N=83)

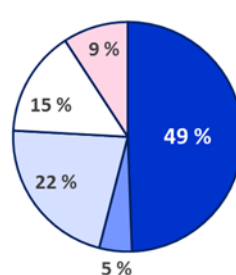
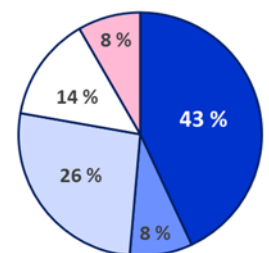


図10. 生理時の頭痛に対処しない理由(N=35)



## <ヘルスケアマイスターの解説とアドバイス>

生理周期による下痢は、そのメカニズムを理解し、正しい予防法・対処法を知ることによって、軽減させることが可能です。



ライオン  
ヘルスケアマイスター  
山岸理恵子

### ■マイスター紹介

スキンケアやヘアケアの製品開発、睡眠研究などに約20年携わってきたヘルスケアのプロフェッショナル。2011年よりヘルスケアマイスターとして活動。肌質、髪質にきめ細かく配慮したボディケア・ニオイケアの生活情報や、女性のプチ不調を解決する情報などを発信している。

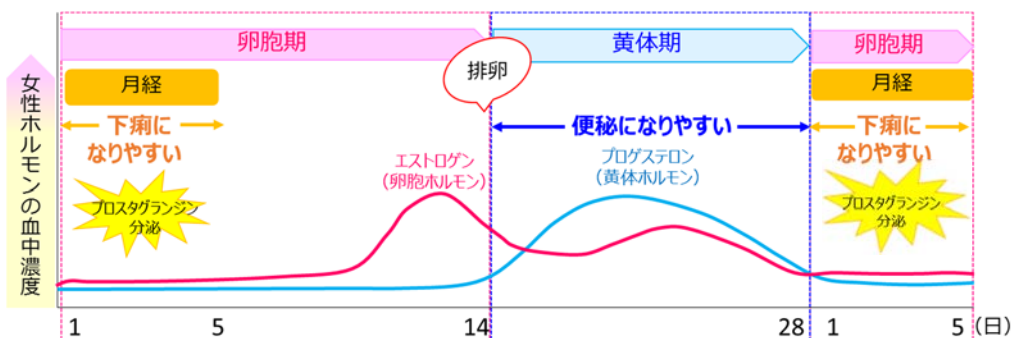
取得資格：毛髪診断士、睡眠改善インストラクター、コスメマイスター

### 1. 生理周期により下痢が起きる原因は？

生理が始まる前は便秘気味だったのに、始まった途端に今度はお腹がゆるくなったということはよくあります。これは、生理周期によるホルモン量の変化が関係しています。

排卵前から排卵後にかけて体内でプロゲステロン（黄体ホルモン）が分泌されます。黄体ホルモンは、子宮の収縮を抑える作用がありますが、同時に、腸の収縮運動（便などを移動させる動き）も抑えます。そのため、排卵して黄体ホルモンが分泌されると腸の働きが悪くなり、便秘になりやすくなります。一方、生理が始まると黄体ホルモンが減少するため便秘症状は解消されますが、その反面、子宮を収縮させるプロスタグランジンの分泌により腸が異常収縮し、下腹部痛を伴う下痢が起きやすくなります。また、生理のときは心理的にも不安定な状態が続くので、ストレスから下痢を起こすこともあります。

### <生理周期と下痢の関係>



### 2. 生理周期による下痢の予防法

#### ① 冷えに注意する

生理周期による下痢は、体を冷やさないようにすることが大切です。衣服や防寒具などに気を配り、腹部を温かくしておきましょう。

#### ② 下痢を起こしやすい食品は控える

果物や豆類に含まれる糖類や、甘味剤は、水分を腸内に貯める作用があるため、下痢を引き起こすことがあります。辛い食べ物やアルコール、コーヒー、冷たい食べ物や飲み物なども、消化管への刺激によって下痢を引き起こすことがあるため、これらの食品は控えるようにしましょう。

また、生理のときに限らず、食べ過ぎや早食いは消化不良を起こし、その結果発生したガスが腸の粘膜を刺激して腸が異常収縮するため、下痢が起こりやすくなります。食事はよく噛んで、ゆっくりと食べるようにしましょう。

### 3. 下痢になってしまったら

生理周期による下痢は、食中毒などによる下痢とは違い、“悪いものを外に出す”という役割を担っているわけではありません。生理周期が原因の下痢が続くようなら、市販の下痢止め薬を使用するのもひとつの方法です。通勤時、通学途中や仕事上の急な下痢が心配なら、水なしで飲める下痢止め薬の携帯をお勧めします。

関連情報を、ライオンの生活情報メディア Lidea でご紹介しています。

ライオン Lidea 検索

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661