

「女性特有の体の悩みに関する調査」

生理痛の対処は「鎮痛剤を飲む」「お腹など体を温める」

「よもぎ蒸し」の認知は 6 割越え！

**「健康によい」、「生理痛によい」、「更年期によい」という
イメージがあるも経験者は 13.9%にとどまる**

よもぎを活用した様々な民間療法の正しい理解と普及促進を図る一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会（京都府京都市／代表理事 谷 真由美）は、2022 年 6 月 6 日（月）から 6 月 8 日（水）までの 3 日間、「女性特有の体の悩み」に関する調査を実施しました。

【調査概要】

1. 調査の方法：インターネット調査
2. 調査の対象：全国の 20～59 歳の男女
3. 有効回答数：1000 名
15 歳～19 歳の高校生・大学生の女性／200 名
20 歳～29 歳の働く女性／200 名
30 歳～39 歳の女性／200 名
40 歳～49 歳の女性／200 名
50 歳～59 歳の女性／200 名
4. 調査実施日：2022 年 6 月 6 日（月）～2022 年 6 月 8 日（水）
5. 調査主体：一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

「女性特有の体の悩みに関する調査」サマリー

- 生理痛の対処は、「鎮痛剤を飲む」が 49.1%で最多。第 2 位は「お腹など体を温める」。
- ピルに対し、副作用の「不安がある」と計 53.8%が回答。30 代は計 59.5%が不安と回答。
- 子宮頸がんワクチンについては、「わからない、考えたことがない」と 46.2%が回答。「摂取済み」は 1 割程度となり、「今後摂取したいと考えている」という回答を含めても 3 割未満。
- 女性特有の症状に対し、ピルやホルモン剤以外の対処に「興味がある」と回答したには計 55.6%。また、生理痛や更年期障害など、女性特有の悩みを解決する方法を学べる機会があれば、利用したいと思う方が多い傾向が。
- フェムケアの認知は 56.7%と半数を超える。使用しているものや、行っていることの中では、「デリケートゾーン用の専用ソープを使っている」方が最も多く、次いで「オイルなどで保湿を行っている」方が多い。
- 「温活」の認知は 69.9%。温活を行っている人は 23.5%。「よもぎ蒸し」の認知は 60.6%となり、30 代以降の認知は半数を超える結果に。また、「1 度経験がある」と回答した方よりも「複数回経験がある」と回答した方が多い。
- よもぎ蒸しの、イメージは「健康によい」が約半数。次いで「生理痛によい」39.4%、「更年期によい」21.9%と続く。30 代は「妊活によい」というイメージも。「よもぎ蒸し」は健康や女性特有の悩みによいというイメージを抱いている方が多い。

本リリースに関するお問い合わせ先

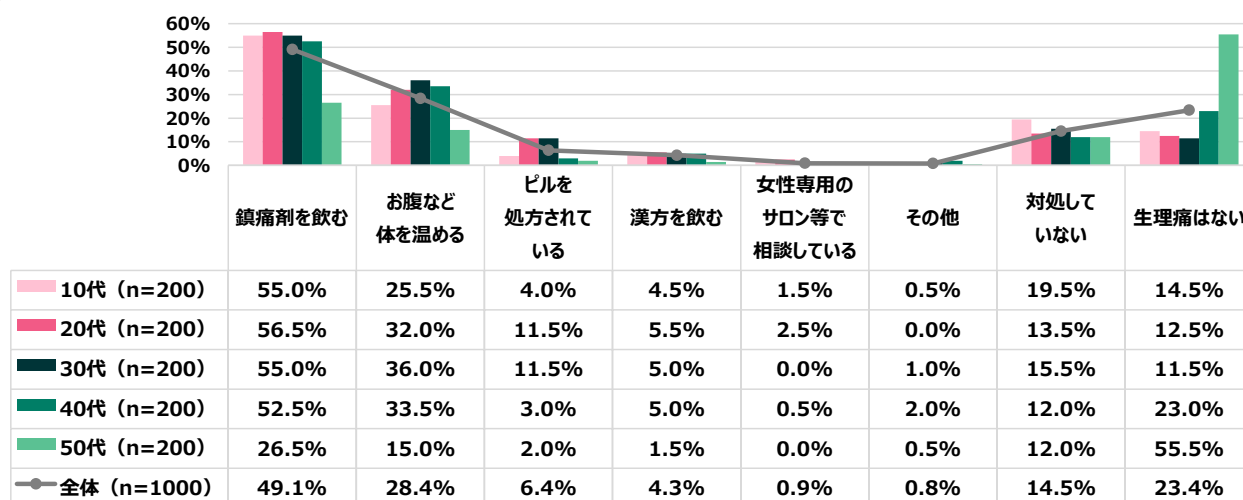
一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211

調査結果

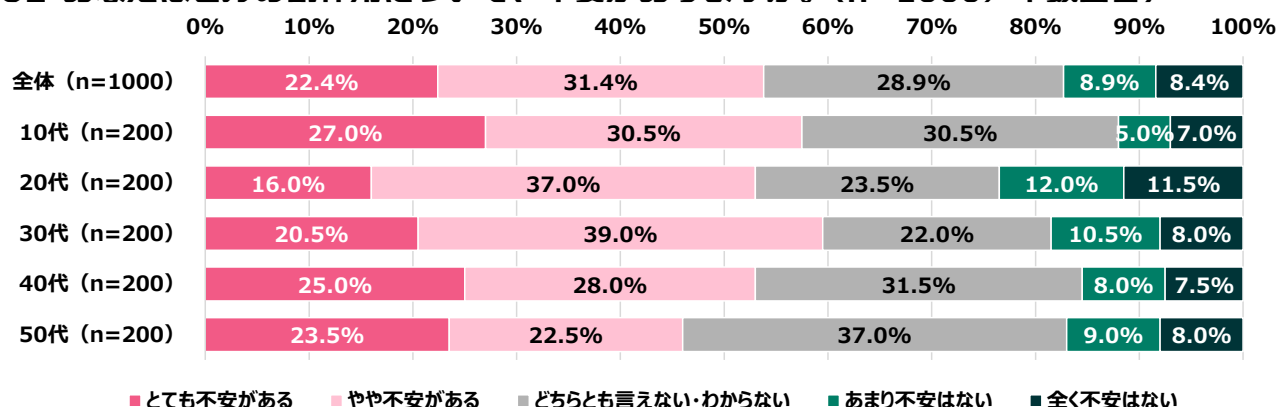
Q1 あなたは生理痛のとき、どのような対処をしていますか。(n=1000／複数回答)



生理痛の対処で最も多い回答は、「鎮痛剤を飲む」となり、49.1%が回答しました。10代～40代の半数以上が生理痛のときは鎮痛剤を飲んでいるようです。第2位は「お腹など体を温める」となり28.4%が回答しています。こちらは30代が最も多く回答する結果となりました。

また、20代、30代の約1割は「ピルを処方されている」と回答しています。

Q2 あなたはピルの副作用について、不安がありますか。(n=1000／単数回答)



20代、30代の約1割に処方されている「ピル」について詳しく見てみると、ピルに対して副作用の「不安がある」と計53.8%が回答する結果となりました。とくに、30代は「とても不安がある」20.5%、「やや不安がある」39.0%と計59.5%が不安を感じているようです。

本リリースに関するお問い合わせ先

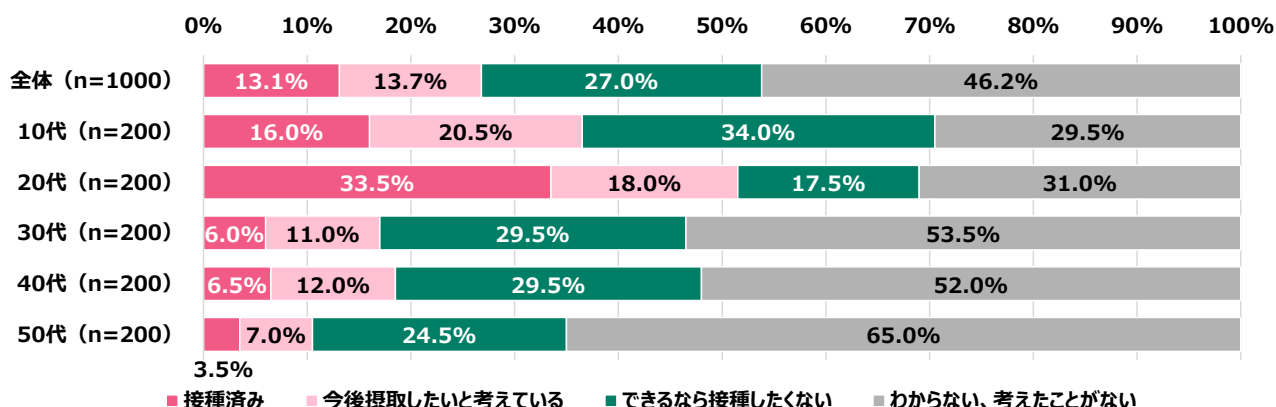
一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211

Q3 子宮頸がんワクチンについて、あてはまるものをお答えください。

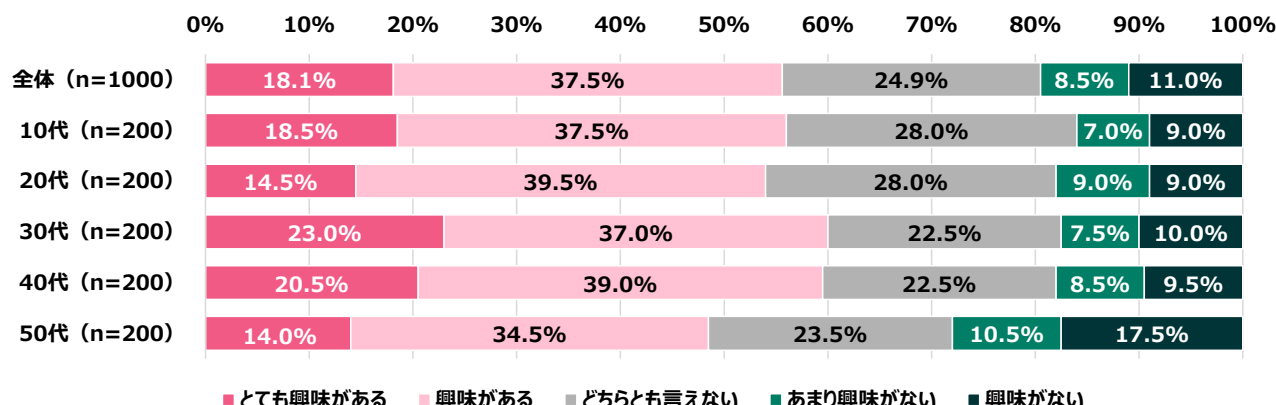
(n=1000/単数回答)



子宮頸がんワクチンについては、「わからない、考えたことがない」と46.2%が回答しました。年代別に見ると、30代以降は半数を超えています。「摂取済み」は1割程度となり、「今後摂取したいと考えている」という回答を含めても3割に満たない結果となりました。

政府の指導によって平成25年4月からHPVワクチンの無料摂取が始まりましたが、同年中に厚生労働省の積極的勧奨を差し控える（ワクチン接種をお勧めしない）ことになりました。その後、有効性と安全性が証明されたこと、接種体制の整備が行われたことから、令和3年11月に勧奨差し控えの通知を「終了させる」こととなり、約8年間勧奨されず摂取機会がなくなった期間があったため、不安を抱えたままの年代が「できるなら摂取したくない」と考えているのではないかと推測されます。

Q4 生理痛や更年期など女性特有の症状が、ピルやホルモン剤以外で緩和できるとしたら、興味がありますか。(n=1000/単数回答)



生理痛や更年期障害など、女性特有の悩みを感じている方が多いためかピルやホルモン剤以外の対処に対し、「興味がある」と回答した方が計55.6%となりました。10代～40代までは半数以上が「興味がある」と回答する結果となりました。

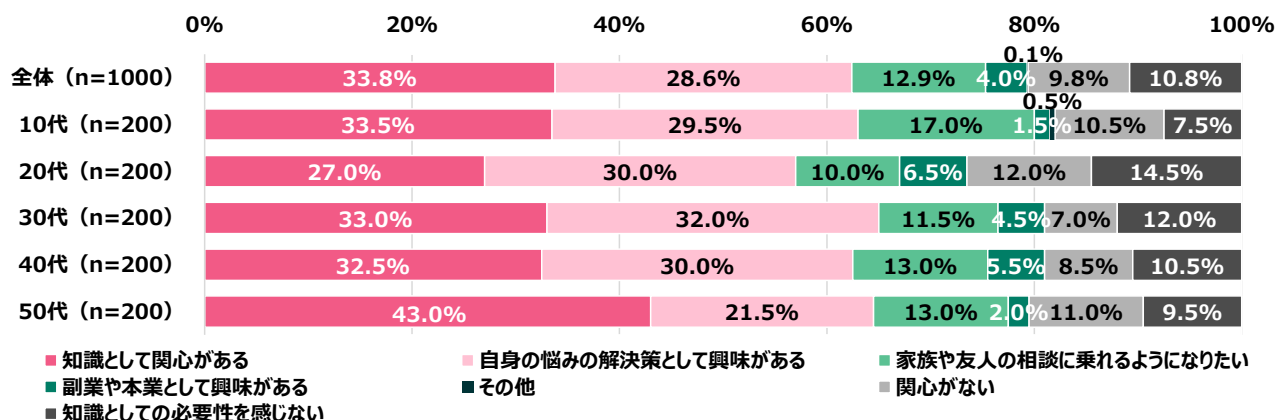
本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

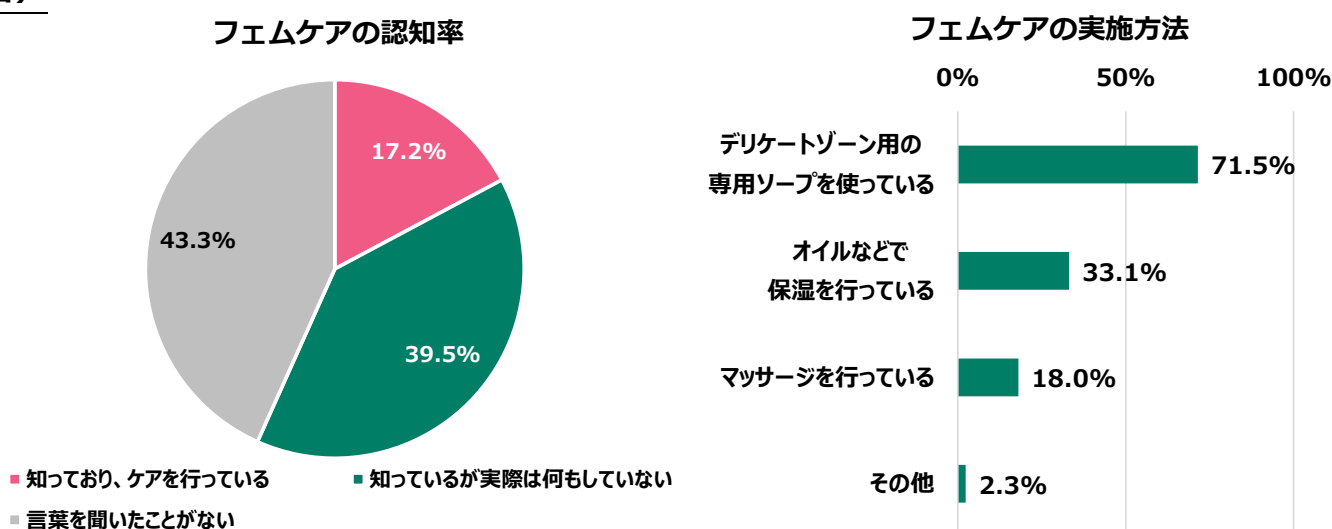
TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211

Q5 女性の特有の悩みを解決する方法を学べる機会があれば、利用したいと思いますか。利用したいと思う方は、理由をお答えください。(n=1000/単数回答)



「関心がない」、「必要性を感じない」と回答した方は20.6%にとどまり、生理痛や更年期障害など、女性特有の悩みを解決する方法を学べる機会があれば、利用したいと思う方が多いようです。

Q6 フェムケア（デリケートゾーンケア）についてお答えください。(n=1000/単数回答)



女性の特有の悩みを、テクノロジーを使い解決する『フェムテック』や、デジタル以外の方法でケアする『フェムケア』が近年話題となっています。

そこで、フェムケアについてお聞きすると、認知は56.7%と半数を超える結果となりました。

「知っており、ケアを行っている」と回答した172名に対し、使用しているものや、行っていることを聞くと、「デリケートゾーン用の専用ソープを使っている」方が最も多く、次いで「オイルなどで保湿を行っている」方が多い結果となっています。

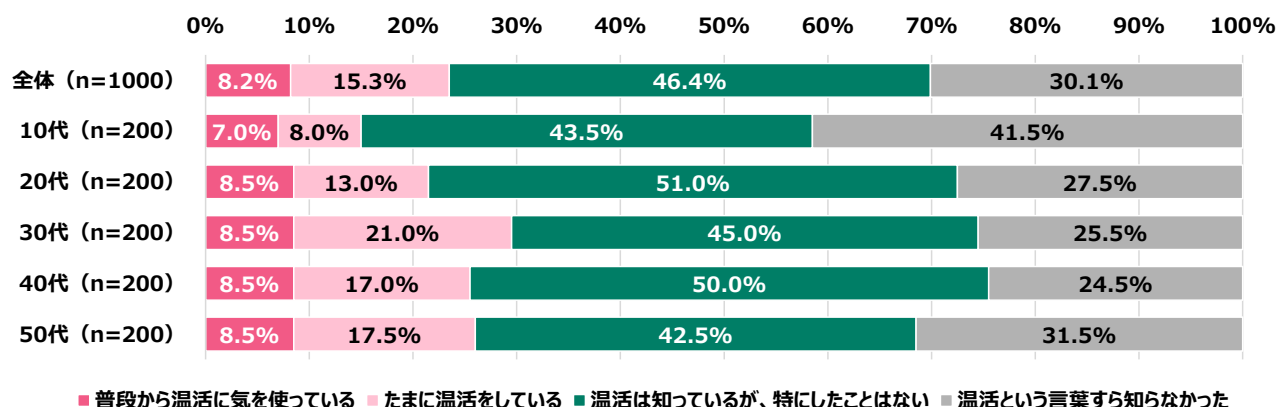
本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

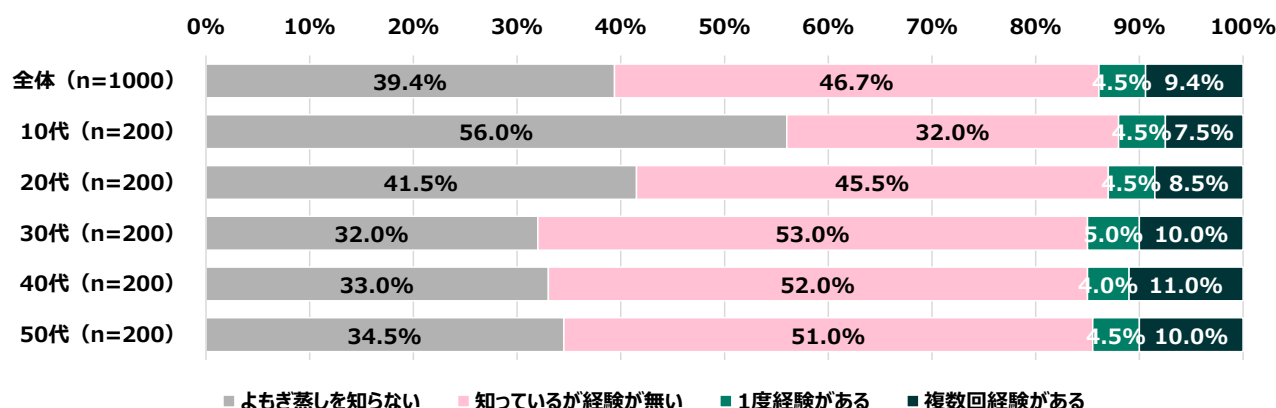
TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211

Q7 あなたは「温活」を知っていますか。(n=1000/単数回答)



「温活」の認知は69.9%となりました。しかし、温活を行っている人は23.5%となり、どの年代でも温活を行っている人は3割に満たない結果となっています。温活は知っているものの、行っていない人が多いようです。

Q8 あなたは、「よもぎ蒸し」を知っていますか。(n=1000/単数回答)



「よもぎ蒸し」の認知は60.6%となり、30代以降の認知は半数を超える結果となっています。また、知ってる方の中でも経験がないと回答した方が多いようです。しかし、経験がある方を見ると、「1度経験がある」と回答した方よりも「複数回経験がある」と回答した方が多い結果となりました。

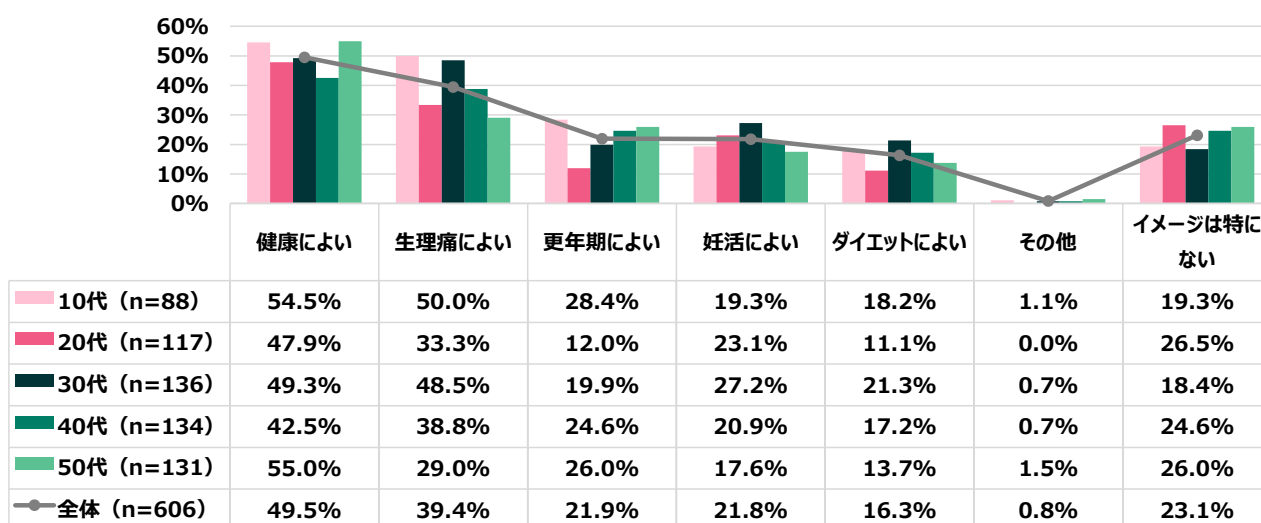
本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211

Q9 よもぎ蒸しのイメージをお答えください。(n=606/複数回答可)



よもぎ蒸しを知っている 606 名に対し、イメージをお聞きました。最も多い回答は「健康によい」となり約半数が回答しています。次いで「生理痛によい」39.4%、「更年期によい」21.9%と続きます。

また、年代別に見ると 30 代は「妊活によい」というイメージを持っている方が全体と比較し多い結果となりました。「よもぎ蒸し」は健康や女性特有の悩みによいというイメージを抱いている方が多いようです。

よもぎ温熱セラピー協会 代表理事よりコメント

今回の調査結果から、女性は生理痛対策としてお腹を温める方の割合が明確になりました。一方、近年クローズアップされているピルの処方に対して、半数以上の方が不安を感じていらっしゃる事がわかりました。また 30 代以上の子宮頸がんワクチンに対する不安も半数を越えており、女性特有の健康問題に対し、科学的な治療や投薬に対し抵抗を持っている方はとても多いことがわかります。

女性が活躍できる持続可能な社会を実現するためにも、女性特有の健康問題を緩和するための選択肢を増やすことはとても重要です。当協会では「よもぎを活用した温熱療法」の認知度と普及促進活動を行っております。科学的治療に対し懸念がある方、あるいは科学的治療だけでは解決に至っていない方にも、ご関心を持って頂き、気軽にご相談とご体験を頂けるような環境を整えて参りたいと思います。

代表プロフィール

代表理事 谷 真由美 / Mayumi Tani

20 歳の頃に、自身がアトピー性皮膚炎を発症したことがきっかけで、様々な治療法と向き合うことになる。社会人となり、大手食品メーカーに就職。製造管理責任者に抜擢されるも、原材料以外の化学薬品による製造工程に対する危険性に着目した。その後転職した下着メーカーでも、製品だけでなく洗濯する洗剤にこそ注意を払うべきだという視点を身に付け、化学薬品を徹底排除した生活を行うことで自らの体質改善を実感。

著書：「よもぎ蒸し温活で膾から美人」



本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。例：一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会が実施した調査によると・・・

（社）よもぎ温熱セラピー協会について

一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会は、女性が活躍する社会を応援しています。

HP <https://www.onnetu-yomogi.com>

沿革と活動内容

雇用機会均等法を機に、現代社会において女性をとりまく社会や環境の変化が著しくなってきました。しかしながら女性特有の身体的特徴には、理痛対策や妊活、産後ケア、更年期障害と、男性に比べると負担も大きく、平等というわけにはいきません。

当協会では、リラクゼーション効果が高く、多角的な摂取方法が行える「よもぎ」を使った温熱療法の正しい知識や技術を知っていただくことを目的としています。

また、持続可能な社会の実現のために、安全・安心・環境にも配慮した国産のよもぎ製品の監修なども行っています。

よもぎを使った民間療法

よもぎ茶やよもぎ粥など、古来よりよもぎを使った代替食や、スキンケアなどは有名です。近代では、ガウンの中でよもぎを蒸し蒸気で腔内を温める「よもぎ蒸し」も、多くの方に知られるようになり女性に人気の民間療法となっています。

先進医療や低用量ピルなどの医学的な治療を行うまえに、予防もかねることのできる民間療法は今、コロナ禍で在宅需要でライフスタイルの改善策としても注目されています。



本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人よもぎ温熱セラピー協会

担当：谷、加来メール：irodorikarasuma@gmail.com

TEL：075-254-6111/FAX：075-254-6211