

生理中の女性を気遣い、家事や晩酌…デザートを買ってきてくれる人も!?

20～30代男性 107人を対象に女性の生理について調査

株式会社シー・コネクト(本社:東京都文京区、代表取締役:嶽本泰伸)が運営する通販サイト「nunona(ヌノナ)の布ナプキン」(以下 nunona)は、20～30代の男性 107人に対し、女性の生理についてどのくらい知っているのか、どんな風に考えているのかをアンケート調査しました。

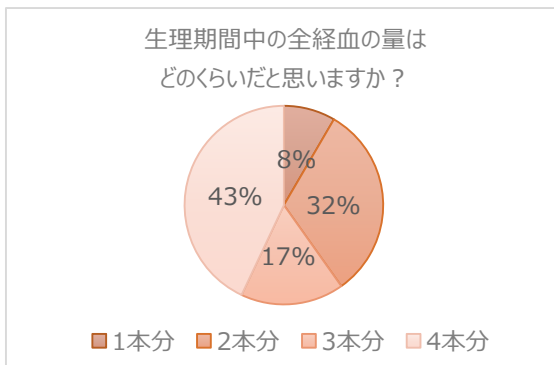
調査の結果、非常に多くの男性が女性の生理について正しく認識していることがわかりました。また、生理中かも、と思う女性に対し気遣っていることなどがあるかとの質問には、男性たちの優しさを感じられる回答が多数寄せられました。

■ アンケート結果

- ・半分以上の男性が、生理期間中の全経血の量について正しく認識している。
- ・9割以上の男性が生理が続く日数について正しく認識している。
- ・1回の生理で使う紙ナプキンの枚数を正しく理解している男性は2割程度。
- ・約9割の男性が、生理中はおなかが痛くなったり情緒不安定になったりすることを認識している。
- ・生理中の女性の身体と心への負担を気遣い、積極的な手伝いやフォローをしている男性が多数。

■ 半分以上の男性が、生理期間中の全経血の量について正しく認識している。

生理期間中の全経血の量を、栄養ドリンク(50ml)の本数で予想してもらいました。



正解は1～3本分(50～150ml)で、20～140mlが標準といわれています(注：個人差があります)。

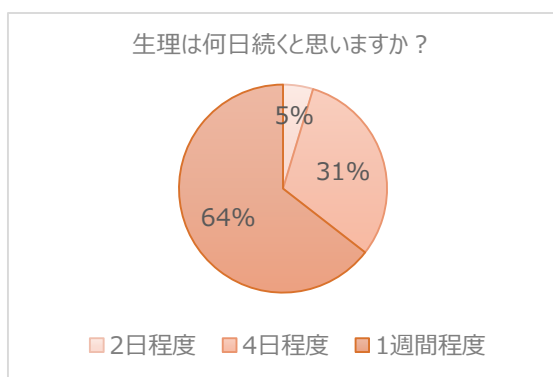
今回のアンケートでは、半分以上の方が正解。

月経は妊娠しなかったとき子宮内膜がはがれ落ち、血液と一緒に体外に排出されるという仕組みです。

「意外と少ない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、1日に2mlの血がなくなるだけで貧血になるといわれることもあります。生理のたびに辛い思いをする女性が多くいるのも頷いていただけるのではないのでしょうか。

■ 9割以上の男性が生理が続く日数について正しく認識している。

生理は何日ぐらい続くと思うか伺いました。

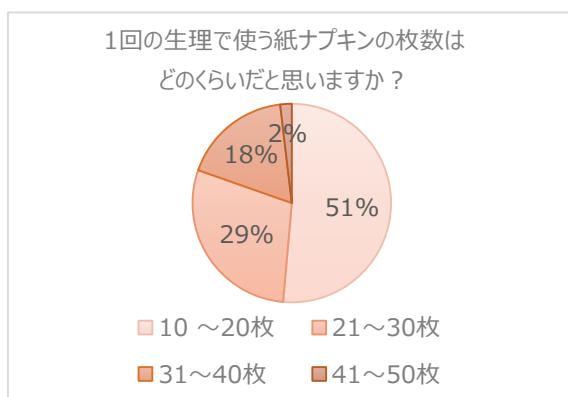


答えは1週間程度ですが、4日程度という方も一定数いますので、ほとんどの方が正解。生理が1週間ほど続くというのは、男性にとっても当たり前の認識になっているようです。

生理が何日も続く理由は、経血が通る出入り口がストローの穴よりも細い小さな穴なので、経血が出てくるのにある程度の時間がかかるから。また、子宮の大きさや女性ホルモンの分泌量、子宮口の大きさなど様々な要因でこの期間には個人差があります。

■ 1回の生理で使う紙ナプキンの枚数を正しく理解している男性は2割程度。

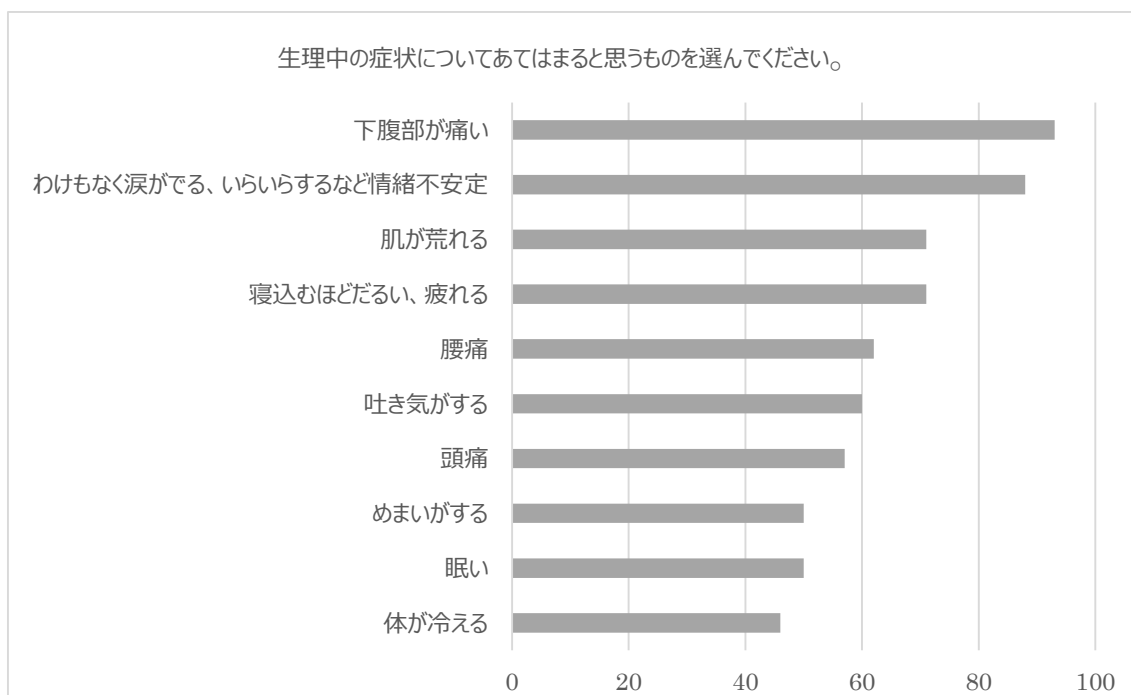
1回の生理で使うナプキンの枚数はどのくらいか予想してもらいました。



半分以上の男性が 11～20 枚と回答していましたが、正解は約 31～40 枚。

昼用・夜用を使い分けてのトータルでの数字ではありますが、そんなにたくさん消費するんだ、と驚かれる方も多いかもかもしれません。この質問が男性にとって最も難しい質問だったようです。

■ 約 9 割の男性が、生理中はおなかが痛くなったり情緒不安定になったりすることを認識している。
生理時の症状について、あてはまると思うものを選んでもらいました。(複数回答可)



女性の皆さんはご存知でしょうが、実はこちらの選択肢すべてが生理のときの症状として当てはまります。約 9 割の男性が、生理中は下腹部の痛みがあること、情緒不安定になることを認識していることがわかりました。またそれ以外にも、多くの男性が生理中の不調について認識しているようです。

選択肢にある症状は、ほぼすべて女性ホルモン由来のもの。下腹部の痛みは、経血を外に押し出す際に起きる子宮内の収縮が原因で、収縮の程度によって痛みの度合いが違うようですが、これも女性ホルモンが作用しています。

■ 生理中の女性の身体と心への負担を気遣い、積極的な手伝いやフォローをしている男性が多数。
生理中かも、と思う女性に対し気遣っていることなどがあるか伺いました。

<イライラが伝わっているようです>

・イライラされても気にしない。家事を手伝う(30代前半)

- ・できるだけ感情を刺激しないようにしている。(20代後半)
- ・理不尽に八つ当たりされても、受け止めるようになりました。(20代後半)
- ・話しかけるタイミングをいつもより気にする、ことば遣いを少しやわらかくする(20代後半)
- ・できるだけ、言うことを聞いてあげる。静かにしてる。
- ・ちょっとしたことでも怒られるので余計なことは言わない(30代前半)

<優しい男性がたくさん！>

- ・荷物を持つなど、力仕事は代わるようにしています。
- ・仕事を早めに切り上げるように促す
- ・トイレによく寄るようにする
- ・彼女は生理の時腰が痛くなるのでマッサージしてあげたりします
- ・晩酌をする(嫁は酒呑みなので気分転換になるとのこと)(30代後半)
- ・家事がんばります！！ やさしくします！！ 仕事帰りにデザート買っていきます！！(20代前半)

<栄養バランスや PMS にまで配慮してくれている人も>

- ・体に負担のない食事をする。鉄分等を多めに摂取できるような食事にする。(20代後半)
- ・本人もイライラを抑えられない状態だと思うので、(PMS であればなおのこと)あまり刺激しない、否定しない、干渉しない事を心がけております。

※PMSとは、生理の3～10日位前から起こる気持ちや体の不調のこと

<これもまた優しさを感じます>

- ・生理中かもしれないと判断出来る事がほぼないです。。 気遣いができなくてすみません(30代前半)
- ・気遣いできてませんでした、ごめんなさい。以後気をつけます汗

男性にとって女性の生理は未知のことばかりでしょうが、女性が思っている以上に、身体と心への負担を気遣い、理解しようとしてくれる方が多いようです。積極的な手伝いやフォロー、精神的な支えに感謝したいですね。

現在は企業によっては生理休暇を取得できるなど、社会全体の生理に対する理解も深まっています。

これだけ気遣ってくれる男性がたくさんいるなら、旦那さんや恋人など、近くにいる男性に辛いときは「助けて」と言葉で伝えて甘えることも大切なかもしれません。

■ アンケート結果を元にしたコンテンツ

「20～30代男性へ5つの質問！ 生理について知ってる？ 何か気遣ってる？」

http://nunona.jp/wppost/plg_WpPost_post.php?postid=1596

■「nunona」について

nunona は、不妊や生理痛などの悩みを抱える女性の方たちに生理を通して体の内側から健康になってもらいたいという想いからスタートしたオーガニックコットン 100%の布ナプキン通販サイトです。

身体をあたためる効果や、生理痛緩和効果のある布ナプキンを使うことによって、今まではただ憂鬱でしかなかった生理を、自分の身体の健康を見直すきっかけにしたり、自分の身体をいたわる期間にしてもらいたいと考えています。

布ナプキンに使用しているオーガニックコットンの素材の良さを活かし、2016 年 2 月に母乳パッドの販売も開始しました。

■通販サイト概要

nunona (ヌノナ) の布ナプキン

<http://nunona.jp>

カスタマーお問い合わせ受付時間:平日 10:00~18:00(土日祝休み)

■会社概要

株式会社シー・コネクト 代表者 嶽本 泰伸

所在地 東京都文京区湯島 1-6-3 湯島 1 丁目ビル 6F

電話 03-6801-8984

設立 2009 年 8 月 27 日

資本金 59,952 千円 (資本準備金を含む)

<http://c-connect.co.jp/>