

2021年12月14日（火）

ファンクショナルマッサージ株式会社

報道関係者各位

【生理痛について調査】

約6割の女性が「生理痛に悩んでいる」  
生理痛で「日常生活に支障あり」は約8割  
“生理痛のタイプ別対処法”を妊活専門院の院長が解説

鍼灸マッサージや整体を通じて、妊娠したい人のお手伝いをする治療室を展開するファンクショナルマッサージ株式会社は、生理のある15歳以上50歳未満の女性全国1,972人を対象に「生理痛」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2021年12月1日~2日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：生理のある15歳以上50歳未満の女性

サンプル数：1,972人（内訳 10代：473人、20代：478人、30代：473人、40代：448人）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず「ファンクショナルマッサージ治療室 調べ」とご明記ください。

【調査結果サマリー】

- ・約6割の女性が「生理痛に悩んでいる」
- ・半数以上が「生理痛は10代から」
- ・生理痛で「日常生活に支障あり」は約8割

本リリースに関するお問い合わせ先

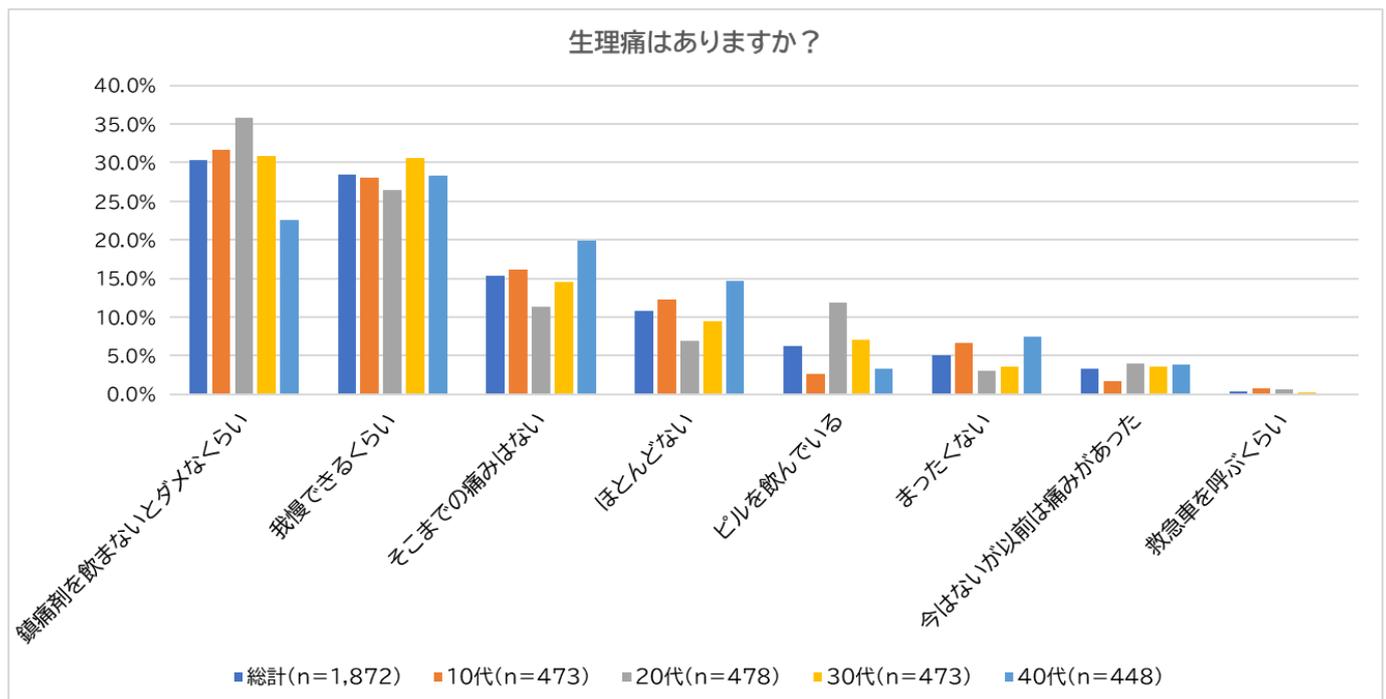
ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：粟木原（アキハラ）

E-mail：gynecological.therapy@functional.jp TEL：090-5567-7553

## 【調査結果】

## 「約6割の女性が『生理痛に悩んでいる』」

女性の身体にとって重要な役割の「生理」。周期や量などいろいろと個人差がありますが、中でも生理痛は個人差が大きいため、他人には理解されにくいものです。いったいどれくらい痛いと感じているのでしょうか？10代から30代で最も多かった回答は「鎮痛剤を飲まないとダメなくらい」（総計：30.3%、10代：31.7%、20代：35.8%、30代：30.9%、40代：22.6%）となり、次に多かった「我慢できるくらい」（総計：28.4%、10代：28.1%、20代：26.4%、30代：30.6%、40代：28.3%）と合わせると、約6割の女性が生理痛に悩んでいることがわかりました。また、10代・40代に比べ、20代・30代の方が悩んでいる女性が多いこともわかりました。



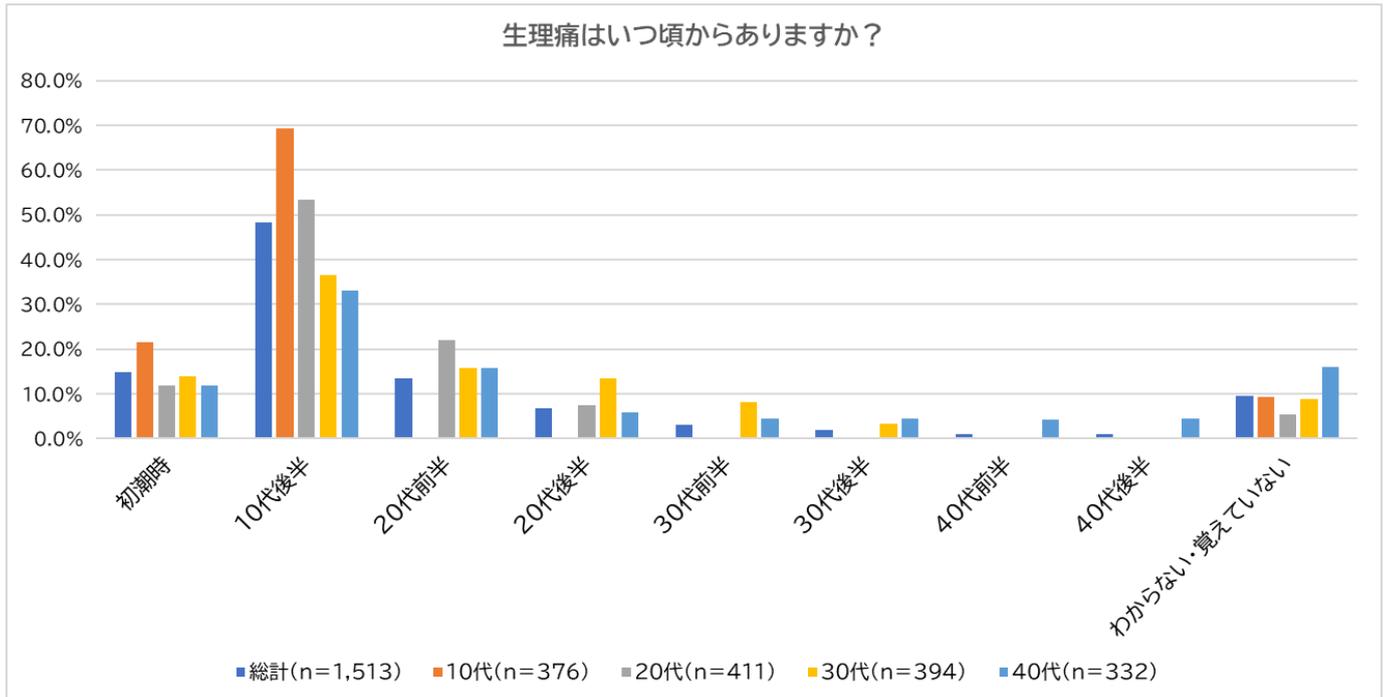
## 「半数以上が『生理痛は10代から』」

生理痛はいつ頃から始まったのか聞いたところ、「10代後半」（総計：48.4%、10代：69.2%、20代：53.3%、30代：36.5%、40代：33.1%）となりました。「初潮時」（総計：14.8%、10代：21.5%、20代：11.9%、30代：14.0%、40代：11.8%）と合わせると、半数以上の女性が10代から生理痛に悩んでいることもわかりました。

本リリースに関するお問い合わせ先

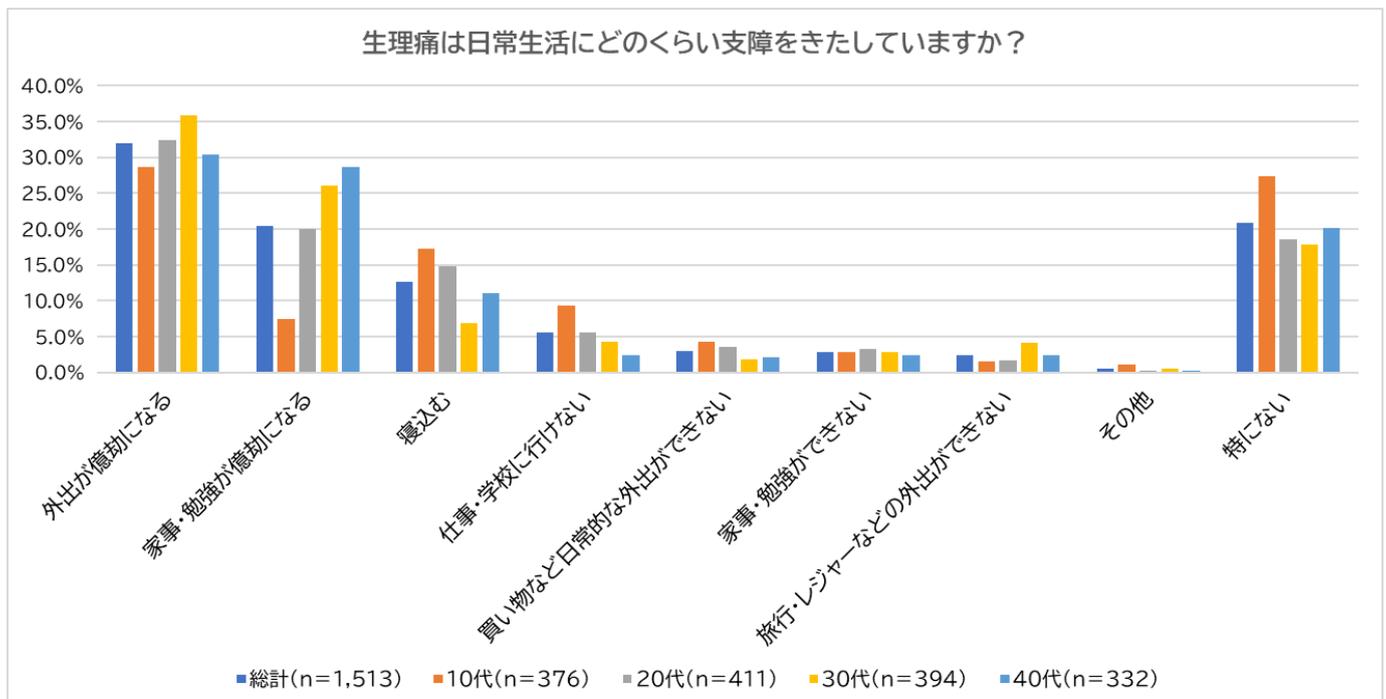
ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：粟木原（アキハラ）

E-mail : [gynecological.therapy@functional.jp](mailto:gynecological.therapy@functional.jp) TEL : 090-5567-7553



「生理痛で『日常生活に支障あり』は約 8 割」

生理痛は日常生活にどのくらい支障をきたしているのか聞きました。どの世代も「外出が億劫になる」(総計：31.9%、10代：28.7%、20代：32.4%、30代：35.8%、40代：30.4%) が最多となり、次いで「家事・勉強が億劫になる」(総計：20.4%、10代：7.4%、20代：20.0%、30代：26.1%、40代：28.6%) となりました。一方、「特に支障はない」は2割程度しかありませんでした。



本リリースに関するお問い合わせ先  
 ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：粟木原（アキハラ）  
 E-mail : [gynecological.therapy@functional.jp](mailto:gynecological.therapy@functional.jp) TEL : 090-5567-7553

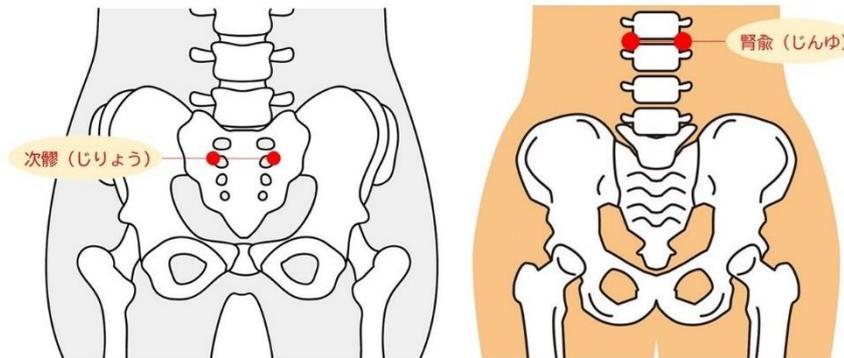
## ■不妊症を治す専門家・栗木原 出（アワキハラ イズル）の解説

### 生理痛は妊活にとってマイナスです！

生理痛には、「収縮による要素」と「ケミカルな要素」の2つタイプがあります。

「収縮による要素」とは、筋肉の収縮による痛みです。最近急に寒くなってきました。寒い日にいきなりダッシュすると足がつったりしますよね。子宮は平滑筋（へいかつきん）という筋肉でできているので、足がつると一緒。冷えているような状況で、血を出すためにギュッと収縮すると筋肉がつってしまい、耐えられない痛みが出ます。それが生理痛です。

このタイプの痛みの方は、お腹をしっかり温めてください。但し、カイロを貼りっぱなし、腹巻を着けっぱなしはずっと熱がこもった状態になるので良くありません。生理が始まる前から、腎俞（じんゆ）と仙骨にある次髎（じりょう）をお灸で温めましょう。生理になってからだと意味がありません。また、おへその周辺も子宮や卵巣と関係のある神経が皮膚に繋がっているので良いでしょう。お灸で温めることで毛細血管が広がり、卵巣の血流が良くなると卵子の育ちも良くなります。



「ケミカルな要素」とは、収縮するためのケミカルエディエーター（細胞間の情報伝達に作用する化学物質）による痛みです。プロスタグランジン（PG）やブラジキニンなどの発痛物質が出てくるため痛くなります。

生理前から腰が張ったり、頭痛がするなどの痛みがある方は、ケミカルな要素が重要となるので、油の質にこだわってください。古い油や調理から時間の経った揚げ物など酸化した油やマーガリン、サラダ油などを摂取すると、炎症を起こしやすいアラキドン酸などが多く含まれた質の悪い細胞膜になります。細胞膜は脂でできているので、細胞膜がアラキドン酸という炎症しやすい脂になると、生理痛が起きやすくなり、痛みを増強させます。

また、このタイプの方は、オメガ3の油を摂ってEPAに変換する機能が弱い可能性もあるので、**EPAのサプリメントを飲むことをオススメ**します。

## ■栗木原 出（アワキハラ イズル）プロフィール

ファンクショナルマッサージ治療室の総院長。

一般社団法人 婦人科セラピー協会代表。

不妊鍼灸の専門家。東洋医学を基に、鍼灸で卵子の質を上げることや着床しやすい身体を作ることに関しては、誰よりも経験を積み重ねている。

## ■ファンクショナルマッサージ治療室

ファンクショナルマッサージ治療室は、ただ鍼灸を受けていけば良い結果が出る治療室ではありません。治療家とあなたが一緒に頑張ってゴールを目指す治療室です。努力するための方法は全て伝えますし、努力するための道具も無償で提供します。ぜひ一緒に頑張って良いゴールを迎えましょう！



本リリースに関するお問い合わせ先

ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：栗木原（アワキハラ）

E-mail : [gynecological.therapy@functional.jp](mailto:gynecological.therapy@functional.jp) TEL : 090-5567-7553

## NEWS RELEASE

診察時間（全院）：9時～18時

休診日（全院）：祝日

### 新宿院

アクセス：JR「新宿」駅西口より徒歩7分、丸の内線「西新宿」駅より徒歩2分

URL：<https://www.kai-ten.com/shinjuku.html>

### 茅ヶ崎院

アクセス：JR「茅ヶ崎」駅北口より徒歩3分

URL：<https://www.kai-ten.com/chigasaki.html>

### 横浜院

アクセス：JR「東戸塚」駅東口より徒歩2分

URL：<https://www.kai-ten.com/yokohama.html>

### 藤沢院

アクセス：JR「藤沢」駅南口より徒歩3分

URL：<https://www.kai-ten.com/fujisawa.html>

## ■会社概要

商号：ファンクショナルマッサージ株式会社

本社所在地：神奈川県藤沢市鵠沼石上1-2-5 第一ミヤビル 2F

代表者：代表取締役 粟木原 出（アウキハラ イズル）

設立：2015年10月27日

事業内容：鍼灸マッサージ

連絡先：0466-52-6353

URL：<https://www.kai-ten.com>

本リリースに関するお問い合わせ先

ファンクショナルマッサージ株式会社 担当：粟木原（アウキハラ）

E-mail：[gynecological.therapy@functional.jp](mailto:gynecological.therapy@functional.jp) TEL：090-5567-7553