



2025年2月19日

生理前・生理中のおなかはジェットコースター？ そんなときのおなかの不調対処法を聞いてみた！

生理中は生理痛でおなか痛くなるというのはよく聞きますが、加えておなかの調子が悪くなる(便秘や下痢になる)ことはありませんか。ただでさえ、おなか痛いのにも関わらず、おなかの調子まで悪いと辛いですね。おなかの調子があまりにも悪いときに、やむを得ず予定をキャンセルしたり、休めず無理をして仕事をしたことがある人もいるのではないのでしょうか。

大正製薬株式会社(以下、当社)は、20歳～49歳の女性4,812人を対象に『生理前、生理中のおなかの調子に関する調査』を実施しました。

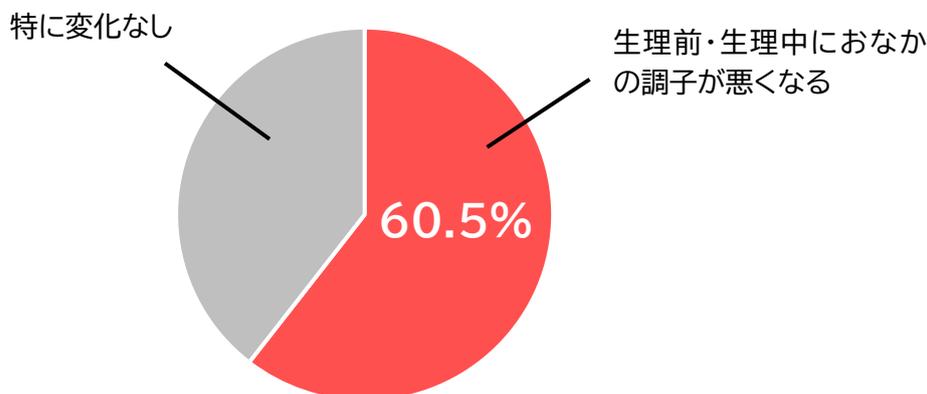
〈概要〉

- 調査によると、生理前に便秘になる人、生理中に下痢・軟便になる人が多いことがわかりました。
- 生理前・生理中のおなかの不調について、半数以上の人何かしらの対処をしていた一方で、対処をしていない人のうち、対処したいができていない人が約3人に1人いました。対処している人は、「おなかを温める」「水分や食事を調節する」「整腸薬を飲む」といった対処をしている人が多いことがわかりました。
- 生理前・生理中の便秘・下痢の原因の1つには女性ホルモンの影響が考えられます。腸内フローラを整えることは、生理前・生理中の対策に効果的であることが期待されます。

◆生理前と生理中におなかの調子が悪くなる女性が多い！

当社が行った調査によると、生理前・生理中におなかの調子が悪くなる人(便秘や下痢になる人)は60.5%いることがわかりました。その中でも生理前(1～2週間前)に便秘になる女性は61.3%、生理中に下痢・軟便になる女性は76.8%いることがわかりました。

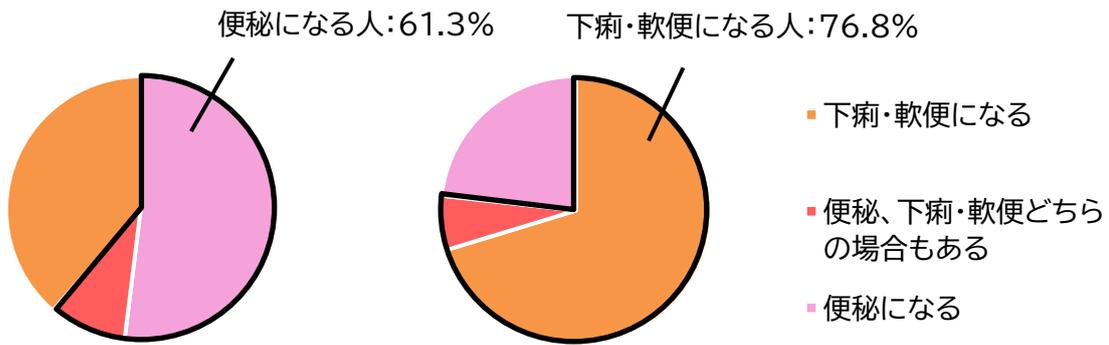
Q.いつものおなかの調子と比べた際の生理前、生理中のおなかの調子について教えてください。



Q.【生理前・生理中におなかの調子が悪くなる人】便秘と下痢・軟便どちらになりますか？

生理前(1~2週間前)

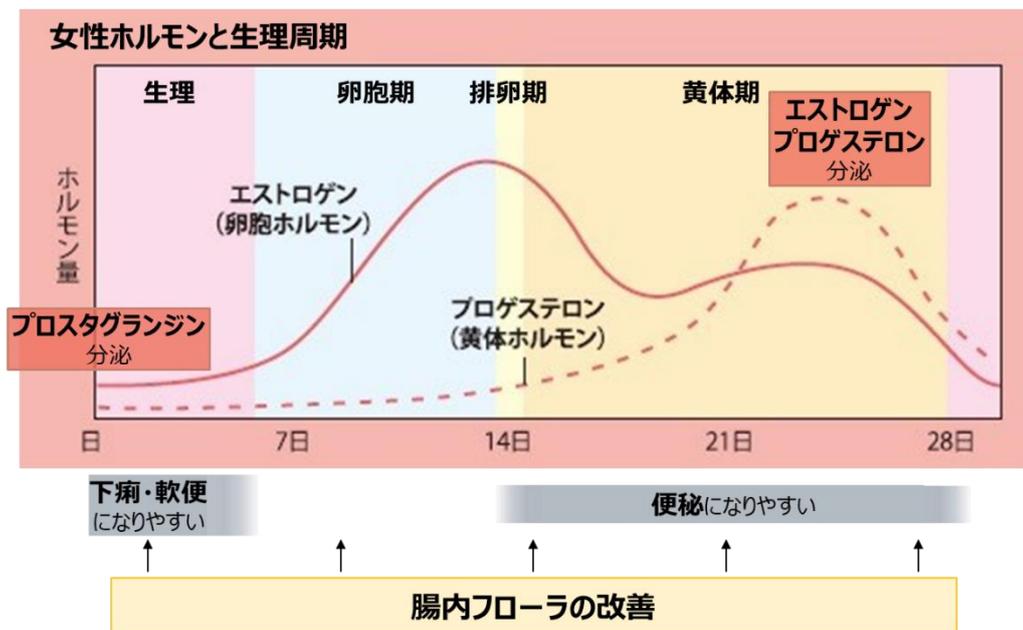
生理中



生理1~2週間前は便秘になりやすく、生理が始まると下痢・軟便になりやすい人が多く、どちらにも該当する人は、月の半分以上の期間、おなかの調子が悪いということになります。その期間は、おなかの調子が「便秘から下痢へ」まるでジェットコースターのように変化することもあるようです。

◆生理前と生理中のおなかの調子が悪くなる原因は？

ではなぜ生理前と生理中におなかの調子が悪くなるのでしょうか？その原因の1つとして、女性ホルモンの影響が考えられています^[1]。



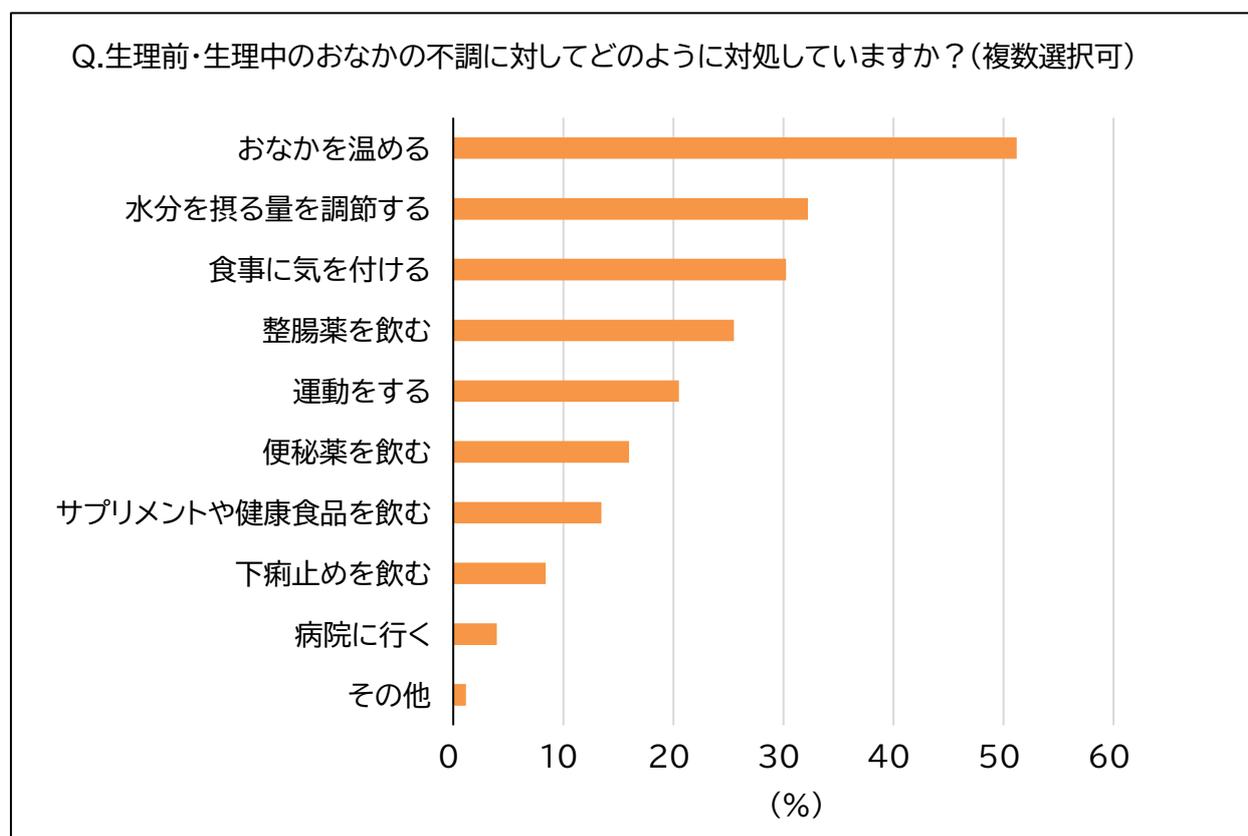
イメージ図「大正健康ナビ 月経前症候群(PMS)」より改変

女性ホルモンは生理周期によって変動します。生理前にはエストロゲンやプロゲステロンという女性ホルモンが分泌されますが、これらは消化管症状に影響を引き起こす可能性があると考えられています^[1]。一方で、生理開始時にはプロスタグランジンという物質が分泌され、下痢や軟便を引き起こすとされています^[2]。

また、女性ホルモンは腸内フローラに影響を及ぼす可能性も示唆されていることから^[3]、腸内フローラを整えることは生理に伴うおなかの不調の対策に効果的であることが期待されます。

◆生理前と生理中のおなかの不調、みんなはどう対処している？

では、生理前と生理中のおなかの不調に対して皆さんはどのように対処しているのでしょうか。調査の結果、半数以上の人何かしらの対処をしていた一方で、対処をしていない人のうち、対処したいができていない人が約3人に1人いることがわかりました。対処をしている人は以下のような対処をしていました。



ランキング上位に挙がっている対処法について、詳しく紹介します。皆さんもぜひ実践してみてください。

おなかを温める

おなかがか冷えると腸の血流や働きが鈍り、便秘や下痢・軟便を引き起こしやすくなります。特に冬はおなかがか冷えやすいので、冷え対策がより重要です。おなかの不調を予防するため、薄手の腹巻きや湯たんぽ、ひざ掛けなどでおなかを守るなど、体を冷やさない工夫をしましょう。また、玉ねぎや柑橘類、食酢、梅干しなど血流改善効果のある食べ物を積極的に摂りましょう。

食事を調節する

腸内細菌は、私たちが食事で摂った糖や食物繊維などをエサとして増殖していきます。食事で意識したいポイントは、「善玉菌(プロバイオティクス)」を積極的に摂ることと食物繊維など「善玉菌のエサ(プレバイオティクス)」を摂ることです。善玉菌の代表である乳酸菌を摂るには、ヨーグルト、みそ、漬物、キムチなど、発酵食品を積極的に摂りましょう。また、善玉菌のエサとして、海藻類、納豆などの大豆製品、アボカド、キウイなど水溶性食物繊維を多く含む食品を摂りましょう。

整腸薬を飲む

整腸薬はおなかの調子を整える薬です。善玉菌がしっかりと働き、乱れた「腸内フローラ」を整えることで、軟便にも、便秘にも効果を発揮します。実は、乳酸菌と共に善玉菌の代表格である「ビフィズス菌」は、酸素があるところでは生育できない菌なので、通常の発酵食品には入っていません。さまざまな種類の乳酸菌やビフィズス菌が含まれている整腸薬が「腸内フローラ」を整え、便秘や軟便を改善します。

運動をする

自律神経は、1日の中でリズムがあり、起床してからは徐々に「交感神経」が、夜間やリラックスしている時は「副交感神経」が優位になります。腸のぜん動運動は、副交感神経が優位になることで活発になるため、切り替えができていないと腸の働きにも影響する可能性も…。日中は交感神経が優位になるよう適度に運動し、夜は副交感神経が優位になるようにリラックスする、といったメリハリある生活を心掛けましょう。

生理前に便秘、生理中に下痢・軟便は多くの女性に特徴的な悩みです。腸内フローラを整える等の対策によって、生理前から生理中の期間も快適に過ごしたいですね。

◆最後に

今回は「生理前と生理中のおなかの調子」に着目した調査を実施しました。当社では、今後も腸活にまつわる様々な情報を皆様にお届けできるように取り組んで参ります。

【調査概要】

調査主体 : 大正製薬株式会社
調査方法 : インターネット調査(株式会社マーケティングアプリケーションズ サーベロイドを利用)
調査期間 : 2024年10月25日~2024年10月26日
調査対象 : 20~49歳/女性/全国
設問 : いつものおなかの調子と比べた際に生理前、生理中のおなかの調子について教えてください

腸活情報サイト“腸活ナビ” <https://brand.taisho.co.jp/contents/chokatsu/>

参考文献

- [1] Bharadwaj S. et al. Gastroenterol Rep (Oxf). 2015;3(3):185-193.
- [2] Judkins TC. et al. BMC Womens Health. 2020;20(1):136.
- [3] Siddiqui R. et al. Biology (Basel). 2022;11(11):1683.

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp