

《 寄稿（臨床現場レポート） 》

薬局・薬店（ドラッグストア）で
生理痛に対処するために起こす行動と利用状況に関する調査

平島詩織, 成井浩二*

**Survey of Women Coping with Menstrual Pain and Their Experiences
in Pharmacy or Drug Store Settings**

Shiori Hirashima, Koji Narui*

The recent decline in the fertility rate has increased the number of menstrual periods women have. Therefore, in order to help reduce the number of women suffering from menstrual cramps, we conducted a survey about women and their usage of pharmacies and drugstores to help deal with menstrual cramps. A survey of women in their 20s was conducted on the web for 11 days from April 20 to 30, 2021. Valid responses were obtained from 539 subjects with 94.4% having experienced menstrual pain and 61.6% having used drugs for it. Of the users of pharmaceuticals, 78.6% were non-prescription drug users (hereafter OTC drugs, etc.). Moreover, 37.3% of the respondents stated they had not taken any medicines because they were concerned about tolerance, and 35.6% stated they were concerned about dependence. Further, 82.2% did not want to discuss menstruation, and 43.8% said the reason was because they were embarrassed. In all, 85.5% of the respondents were not comfortable discussing menstruation, and yet 64.0% said they preferred to talk to someone familiar with women and menstruation, but did not know whom to talk to. Only 7.2% of the respondents had consulted someone about menstruation, but 76.9% of them replied that their problems had been solved. Many women find it difficult to seek advice due to their emotional state and the lack of facilities and systems in pharmacies and drugstores. We feel that by improving these facilities, systems, and consultation tools, pharmacists and registered sellers will have more opportunities to intervene and help reduce the number of women suffering from menstrual pain.

Key words: Menstrual cramps, Pharmacies and drugstores, OTC drugs, Consultation

Received June 20, 2022; Accepted August 24, 2022

Shiori Hirashima, Koji Narui 東京薬科大学 薬学部 一般用医薬品学教室

* 連絡先：東京薬科大学 薬学部 一般用医薬品学教室 成井浩二

〒192-0355 東京都八王子市堀之内 1432-1

Tel&Fax: 042-676-5825 E-mail: narui@toyaku.ac.jp

1. 緒 言

現代の女性は合計特殊出生率の減少¹⁾等の理由により、一生に経験する生理回数が増加し、生理痛やPMS（月経前症候群）、子宮内膜症などの症状や疾患が増えることにつながっている^{2,3)}。

生理痛は多くの女性が経験する痛みであるが、痛みの程度は人によって様々であるため、周囲から理解されにくい。しかし、生理痛は子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などの疾患が原因で起こる可能性もあり⁴⁾、痛みを放置せずに、適切な対処をすることが必要である。

若年女性で生理痛の程度、頻度、鎮痛薬の使用率が高く、日常生活に支障をきたしている人も多い⁵⁾。使用している鎮痛薬としては、市販薬を使用している割合が高い⁶⁾が、市販薬の購入先として考えられる薬局・薬店（ドラッグストア）で生理痛に対処するために起こす行動についての調査報告はなされていない。

そこで、生理痛で悩む女性を減らすために、本研究では生理痛を感じる割合が多い20歳代の一般消費者の女性を対象として、薬局・薬店（ドラッグストア）で生理痛に対処するために起こす行動と、薬局・薬店（ドラッグストア）の利用情況について調査した。

2. 方 法

1. 調査対象

2021年4月20日から30日の11日間にかけて、全国の20歳代の女性を対象にWEB上でアンケートを実施した。アンケートはGoogleフォームを用いて作成した。配布と回収はホワットエバーパートナーズ株式会社に依頼し、20歳代の確認がとれた回答者の回答のみを集計した。

2. アンケート調査項目

アンケートは、回答者の背景（質問①、②）、回答者の生理痛と薬に関する内容（質問③～⑩）、生理痛に対処するために薬局・薬店（ドラッグストア）で起こす行動に関する内容（質問⑪～⑱）、相談しやすい環境に関する内容（質問⑳～㉔）で構成されている（表1）。アンケートの設問は合計25問であるが、回答者の選択肢により回答する設問数は変わり、最大20問、最小10問である。各設問を読み、最もよく当てはまる選択肢を1つ選択する、あるいは複数選択が可能な場合は当てはまるものを全てまたは3つまで選択する、あるいは自由記述によって回答を得た。アンケートには個人を特定しない旨を明記し、同意をされた方のみが回答する形式とした。アンケートの対象者は一般消費者であることから、アンケート内では「月経」を「生理」、「月経痛」を「生理痛」、「一般用医薬品等」を「市販薬」と表現した。

3. 倫理審査

本研究は「東京薬科大学 人を対象とする医学・薬学並びに生命科学系研究倫理審査委員会」にて倫理審査され承認されている（受付番号：人医-2020-034）。

3. 結 果

1. アンケートの有効回答数

アンケートの回答を特定の人数に依頼せずに、目標人数（500名程度）まで回答が集まった時点で、回答の募集を終了した。

結果として、20歳代の女性539名の回答が集まった。質問に回答しなければ次の質問に進むことができない設定となっているため無回答者はいなかった。有効回答率は質問によっ

表1 アンケート項目

生理痛に悩む女性を減らすためのアンケート	
質問①	【全員】現在の年齢を教えてください
質問②	【全員】初経年齢を教えてください
質問③	<p>【全員】過去2年以内に生理痛を経験しましたか。またその際に薬を使用しましたか。低用量ピルを使用している方は1を選択してください。</p> <p>1. 生理痛を経験した。その際、薬を使用した。 2. 生理痛を経験した。その際、薬は使用しなかった。 3. 生理痛を経験しなかった。</p> <p>【質問③で1を選択した人】薬を飲むことによってどのくらい痛みが改善されることが多いですか。</p>
質問④	<p>1. 薬を飲めば痛みは完全になくなる 2. 薬を飲めば痛みは軽減され、日常生活を問題なく送ることができる 3. 薬を飲めば痛みは軽減され、日常生活をなんとか送ることができる 4. 薬を飲んで痛みがひどく、日常生活が送れないほど辛い</p> <p>【質問③で2を選択した人】ご自身の症状は以下のどれに当てはまりますか。</p>
質問⑤	<p>1. 薬を飲まなくても日常生活を問題なく送ることができる 2. 薬を飲まなくても日常生活をなんとか送ることができる 3. 薬を飲んでいないが、日常生活が送れないほど辛い</p> <p>【質問③で2を選択した人】なぜ薬を使用していないのですか。当てはまるものをすべて選んでください。</p>
質問⑥	<p>1. 我慢できるから 2. 副作用が心配だから 3. 薬を毎回飲むと効かなくなりそうだから 4. 依存して（くせになって）しまいそうだから 5. 特に理由はないが飲みたくないから 6. 以前飲んでいたが効かなかったから 7. 生理痛以外の症状（吐き気や倦怠感など）の方が辛いから 8. 家族、友人などから飲まない方が良いと言われたことがあるから 9. 錠剤やカプセル剤を飲み込むことが苦手だから 10. その他（自由記述）</p> <p>【質問③で1を選択した人】服用している薬は主にどのようにして入手しましたか。</p>
質問⑦	<p>1. 医師から処方された 2. 自分又は家族が市販薬を薬局・薬店（ドラッグストア）で購入した 3. 自分又は家族が市販薬をインターネットなどで購入した 4. 配置薬（置き薬）が自宅にあるため、その薬を使用している 5. 家族以外の人からもらった</p> <p>【質問⑦で2～5を選択した人】誰がその薬を選びましたか。</p>
質問⑧	<p>1. 自分 2. 家族 3. 店員（薬剤師、登録販売者） 4. その他（友人など）</p> <p>【質問⑧で1を選択した人】なぜその薬を選びましたか。当てはまるものを最大3つまで選んでください。</p>
質問⑨	<p>1. 生理痛に効くと書いてあったから 2. 早く効くと書いてあったから 3. 眠くなりにくいと書いてあったから 4. 胃にやさしいと書いてあったから 5. CMなどで知っていたから 6. 値段 7. 内容量 8. 主成分を見て 9. 成分の数が少ないから 10. 成分の数が多いから 11. 剤形（錠剤、カプセル剤などの好み） 12. 特典付きだったから 13. 家族、友人などが使っていたから 14. 特に理由はなく直感で決めた 15. その他（自由記述）</p> <p>【質問③で1を選択した人】生理痛の薬の使い方について、当てはまるものをすべて選んでください。</p>
質問⑩	<p>1. 痛みが起こる前から薬を飲むことが多い 2. 痛みが始まってから（痛みがひどくなってから）薬を飲むことが多い 3. 決められた量よりも多く飲むことがある 4. 決められた回数よりも多く飲むことがある 5. 初めての薬を飲むとき、薬の説明書を一度も読まずに飲むことが多い 6. 空腹時に飲んでしまうことがある 7. 薬を飲む前や飲んだ後にお酒を飲むことがある 8. 上記のいずれにも当てはまらない</p> <p>【全員】ご自身の生理や生理痛に関わる相談を薬局・薬店（ドラッグストア）の店員（薬剤師や登録販売者）にしたことがありますか。</p>
質問⑪	<p>1. ある 2. ない</p> <p>【質問⑩で1を選択した人】相談したことにより、ご自身の悩みは解決できましたか又は解決につながりましたか。</p>
質問⑫	<p>1. はい 2. いいえ</p> <p>【全員】薬局・薬店（ドラッグストア）では、生理などの人に話づらい悩みについて気軽に店員（薬剤師や登録販売者）に相談しやすいと思いますか。</p>
質問⑬	<p>1. はい 2. いいえ</p>

質問⑭	<p>【質問⑭で2を選択した人】その理由に当てはまるものをすべて選んでください。</p> <p>1. 「相談受け付けています」や「相談のみの来店でもOK」などの掲示がないから 2. プライバシーが守られていないと感じるから 3. 女性や生理に詳しい人に相談したいが、誰に声をかければよいか分からないから 4. 相談しても店員には解決できそうにないと思うから 5. 店員は忙しそうなので、声をかけづらいから 6. 薬は買わずに相談だけしたいが、薬を買わなければならない雰囲気になってしまいそうだから 7. 以前、相談したが満足する答えが返ってこなかったから 8. その他（自由記述）</p>
質問⑮	<p>【全員】薬局・薬店（ドラッグストア）は、風邪や頭痛などの多くの人が経験する悩みについて気軽に店員（薬剤師や登録販売者）に相談しやすいと思いますか。</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>
質問⑯	<p>【質問⑯で2を選択した人】その理由に当てはまるものをすべて選んでください。</p> <p>1. 「相談受け付けています」や「相談のみの来店でもOK」などの掲示がないから 2. プライバシーが守られていないと感じるから 3. 相談しても店員には解決できそうにないと思うから 4. 店員は忙しそうなので、声をかけづらいから 5. 薬は買わずに相談だけしたいが、薬を買わなければならない雰囲気になってしまいそうだから 6. 以前、相談したが満足する答えが返ってこなかったから 7. その他（自由記述）</p>
質問⑰	<p>【全員】薬局・薬店（ドラッグストア）で店員（薬剤師や登録販売者）に対面で生理に関する相談をしてみたいと思いますか。</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>
質問⑱	<p>【質問⑱で1を選択した人】どのようなことを相談したいですか。当てはまるものをすべて選んでください。</p> <p>1. 効果のある薬について（漢方薬含む） 2. 病院を受診すべきかについて 3. 薬以外の生理痛の対処法について 4. 生理痛以外の生理時の症状の対処法について 5. 生理用品について 6. 月経不順について 7. 経血量が多い又は少ないことについて 8. 低用量ピルについて 9. その他（自由記述）</p>
質問⑲	<p>【質問⑲で2を選択した人】なぜ相談したくない（躊躇してしまう）と思ったのですか。当てはまるものをすべて選んでください。</p> <p>1. 生理のことは恥ずかしいため相談しづらいから 2. 相談しなくても何を購入するか決まっているから 3. 緊急性があるとき以外、相談しようとは思わないから 4. 相談するほど自分の症状はひどくないと思っているから 5. 店員から声をかけられたら相談できるが自分からは声をかけづらいから 6. 薬を勧められるのが嫌だから 7. 女性に相談したいけどなかなか機会がないから 8. 家族や友人に相談すれば解決できるから 9. インターネットで調べれば解決できるから 10. 薬局・薬店（ドラッグストア）で相談することに抵抗があるから 11. プライバシーが守られていない（周囲に会話の内容が聞こえてしまう）と感じるから 12. 「相談受け付けています」や「相談のみの来店でもOK」などの掲示がなく、店に入りづらいから 13. 店員（薬剤師や登録販売者）だと頼りないと感じるから 14. 医師に相談したいから又は医師に相談しているから 15. どの店員に相談すべきか分からないから 16. 生理に関する悩みがないから 17. その他（自由記述）</p>
質問⑳	<p>【質問⑲で2を選択した人】薬局・薬店（ドラッグストア）の店員（薬剤師や登録販売者）に対面で相談することに抵抗がありますか。</p> <p>1. ある 2. どちらかと言えばある 3. どちらかと言えばない 4. ない</p>
質問㉑	<p>【質問㉑で1,2を選択した人】以下のどの条件であれば対面で相談しようと思いますか。当てはまるものを最大3つまで選んでください。ただし、相談相手は薬局・薬店（ドラッグストア）の店員（薬剤師や登録販売者）とします。</p> <p>1. 個別ブースがある 2. 親身にカウンセリングしてくれる 3. 女性の店員に相談できる 4. より詳しい知識を持った店員に相談できる 5. リラックスできる空間が作られている 6. 病院や薬を勧めるだけでなく、対処法なども教えてくれる 7. 「相談受け付けています」や「相談のみの来店でもOK」などの掲示がある店舗 8. 仕事帰りの遅い時間や、出勤前の朝でも対応してくれる店舗 9. 忙しそうでも声をかけづらいので、予約制であれば相談できる 10. どのような条件でも対面では相談したくない 11. その他（自由記述）</p>
質問㉒	<p>【質問㉑で1,2を選択した人】どのような環境だと生理や人に話しづらい悩みを相談しやすいですか。ただし、相談相手は薬局・薬店（ドラッグストア）の店員（薬剤師や登録販売者）とします。</p> <p>1. オンライン（ビデオ通話） 2. 電話 3. メール、LINE 4. どのような環境でも薬局・薬店（ドラッグストア）の店員には相談したくない</p>

質問⑳-1	<p>【質問㉔で1を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 表情を見て話をした方が言いたいことが伝わりそうだから 2. 薬局・薬店（ドラッグストア）に行く手間が省けるから 3. 実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから 4. 周囲の人に話を聞かれたくないから 5. その他（自由記述）</p>
質問㉔-2	<p>【質問㉔で2を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 電話なら気軽にかけることができるから 2. すぐに解決したいから 3. 薬局・薬店（ドラッグストア）に行く手間が省けるから 4. 実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから 5. 周囲の人に話を聞かれたくないから 6. その他（自由記述）</p>
質問㉔-3	<p>【質問㉔で3を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 薬局・薬店（ドラッグストア）に行く手間が省けるから 2. すぐに解決する必要がないため、メールやLINEの方が気軽に送りやすいから 3. 文字にする方が言いたいことが伝わりそうだから 4. 実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから 5. 周囲の人に話を聞かれたくないから 6. その他（自由記述）</p>
質問㉔-4	<p>【質問㉔で4を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>・自由記述</p>
質問㉔	<p>【質問㉔で1、質問㉔で3,4を選択した人】どのような環境だと生理や人に話しづらい悩みを相談しやすいですか。ただし、相談相手は薬局・薬店（ドラッグストア）の店員（薬剤師や登録販売者）とします。</p> <p>1. 対面 2. オンライン（ビデオ通話） 3. 電話 4. メール、LINE</p>
質問㉔-1	<p>【質問㉔で1を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 実際に会って話をした方が言いたいことが伝わりそうだから 2. すぐに解決したいから 3. すぐに薬や生理用品などを買いたいから 4. 買い物をするついでに相談したいから 5. その他（自由記述）</p>
質問㉔-2	<p>【質問㉔で2を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 表情を見て話をした方が言いたいことが伝わりそうだから 2. 薬局・薬店（ドラッグストア）に行く手間が省けるから 3. 実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから 4. 周囲の人に話を聞かれたくないから 5. その他（自由記述）</p>
質問㉔-3	<p>【質問㉔で3を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 電話なら気軽にかけることができるから 2. すぐに解決したいから 3. 薬局・薬店（ドラッグストア）に行く手間が省けるから 4. 実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから 5. 周囲の人に話を聞かれたくないから 6. その他（自由記述）</p>
質問㉔-4	<p>【質問㉔で4を選択した人】㉔でそのように答えた理由に最も当てはまるものを選択してください。</p> <p>1. 薬局・薬店（ドラッグストア）に行く手間が省けるから 2. すぐに解決する必要がないため、メールやLINEの方が気軽に送りやすいから 3. 文字にする方が言いたいことが伝わりそうだから 4. 実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから 5. 周囲の人に話を聞かれたくないから 6. その他（自由記述）</p>

て異なり、質問⑨と㉔以外は100%であった。質問⑨と㉔では最大3つまで選択可能であり、4つ以上選択した人に関してはその質問のみ、回答を無効とした（有効回答率：質問⑨は91.2%、質問㉔は78.9%）。

2. アンケート回答者の背景と生理痛に関する回答

2.1. 現在の年齢と初経年齢（n=539）

現在の年齢の内訳は多い順に29歳が96名（17.8%）、28歳が71名（13.2%）、27歳が67

名 (12.4%) であった (図 1)。初経年齢は多い順に 12 歳が 139 名 (25.8%)、14 歳が 111 名 (20.6%)、13 歳が 101 名 (18.7%) であり (図 2)、平均初経年齢は 12.5 歳であった。

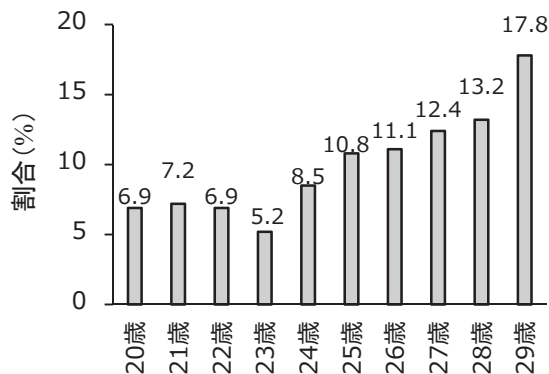


図 1 現在の年齢 (n=539)

2.2. 生理痛の経験率と医薬品の使用率 (n=539)

生理痛の経験率と医薬品の使用率についての設問 (表 1: 質問③) で、332 名 (61.6%) が「生理痛を経験した. その際, 薬を使用した」、177 名 (32.8%) が「生理痛を経験した. その際, 薬は使用しなかった」と回答し、合計で 509 名 (94.4%) が生理痛を経験していたことが明らかになった。また、30 名 (5.6%) が「生理痛を経験しなかった」と回答した (図 3)。

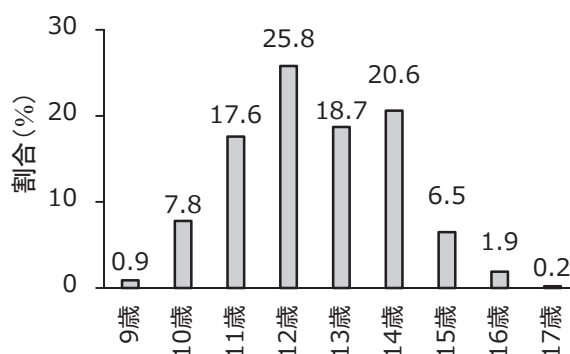


図 2 初経年齢 (n=539)

2.3. 医薬品の使用による症状の改善度, 医薬品の入手方法, 医薬品の使用方法 (n=332)

医薬品の使用による症状の改善度についての設問 (表 1: 質問④) で、42 名 (12.7%) が「薬を飲めば痛みは完全になくなる」、193 名 (58.1%) が「薬を飲めば痛みは軽減され、日常生活を問題なく送ることができる」、90 名 (27.1%) が「薬を飲めば痛みは軽減され、日常生活をなんとか送ることができる」、7 名 (2.1%) が「薬を飲んで痛みがひどく、日常生活が送れないほど辛い」と回答した。

医薬品の入手方法についての設問 (表 1: 質問⑦) で、71 名 (21.4%) が「医師から処方された」、238 名 (71.7%) が「自分又は家族が市販薬を薬局・薬店 (ドラッグストア) で購入した」、11 名 (3.3%) が「自分又は家族が市販薬をインターネットなどで購入した」、12 名 (3.6%) が「配置薬 (置き薬) が自宅にあるため、その薬を使用している」と回答した。医師から処方された薬 (処方薬) 以外は一般用医薬品等とした。261 名 (78.6%) が一般用医薬品等を使用していた (図 3)。

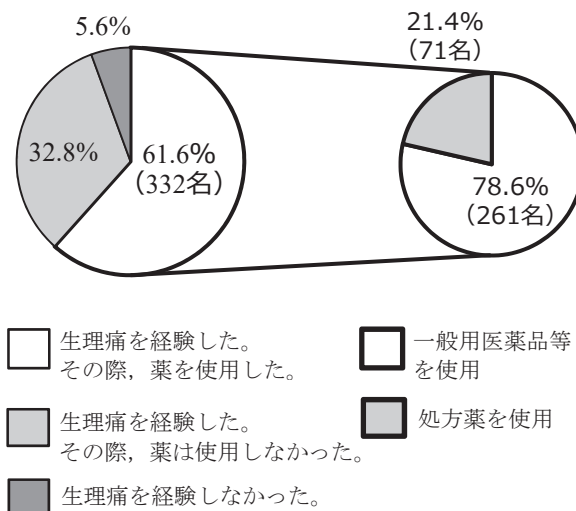


図 3 生理痛の経験率と医薬品の使用率 (n=539), 使用する医薬品 (n=332)

医薬品の使用方法（表1：質問⑩）について図4に結果を示した（複数回答）。医薬品の服用タイミングについて痛みが始まってから（痛みがひどくなってから）薬を服用する人が約75%いることが明らかになった。

2.4. 一般用医薬品等の使用者（n=261）の医薬品選択者と医薬品を選択した理由（n=206）

一般用医薬品等使用者のうち、使用している医薬品を選択者についての設問（表1：質問⑧）で、226名（86.6%）が「自分」、28名（10.7%）が「家族」、5名（1.9%）が「店員（薬剤師、登録販売者）」、2名（0.8%）が「その他（友人など）」と回答した。

「自分」で医薬品を選択した226名の医薬品を選択した理由（3つまで）の内訳（表1：質問⑨）を図5に示した。「生理痛に効くと書いてあったから」174名（84.5%）と回答した割合が最も高かった。「その他（自由記述）」を選択した4名（1.9%）の回答を記載された内容により分類したところ、3名が「生理痛以外の症状にも効果があるため」、1名が「自分の体質に合う薬だから」と回答した。

2.5. 医薬品を使用しない人の症状と医薬品を使用しない理由（n=177）

医薬品を使用しない人は自身の症状についての設問（表1：質問⑤）で、44名（24.9%）が「薬を飲まなくても日常生活を問題なく送ることができる」、117名（66.1%）が「薬を飲まなくても日常生活をなんとか送ることができる」、16名（9.0%）が「薬を飲んでいないが、日常生活が送れないほど辛い」と回答した。

医薬品を使用しない理由（当てはまるものすべて）の内訳（表1：質問⑥）は、「我慢できるから」103名（58.2%）、「薬を毎回飲むと効かなくなりそうだから」66名（37.3%）、「依存

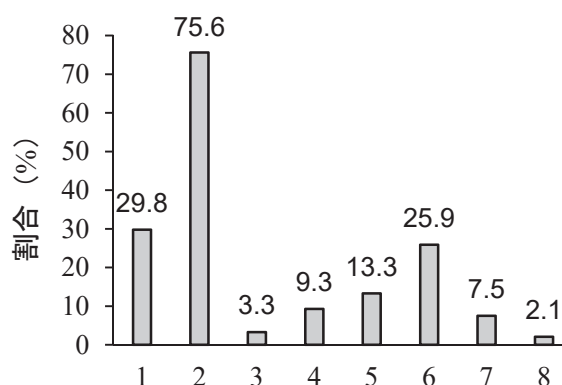


図4 生理痛に対処するために使用する医薬品の使用方法（n=332 複数回答可）

- 1.痛みが起こる前から薬を飲むことが多い
- 2.痛みが始まってから（痛みがひどくなってから）薬を飲むことが多い
- 3.決められた量よりも多く飲むことがある
- 4.決められた回数よりも多く飲むことがある
- 5.初めての薬を飲むとき、薬の説明書を一度も読まずに飲むことが多い
- 6.空腹時に飲んでしまうことがある
- 7.薬を飲む前や飲んだ後にお酒を飲むことがある
- 8.上記のいずれにも当てはまらない

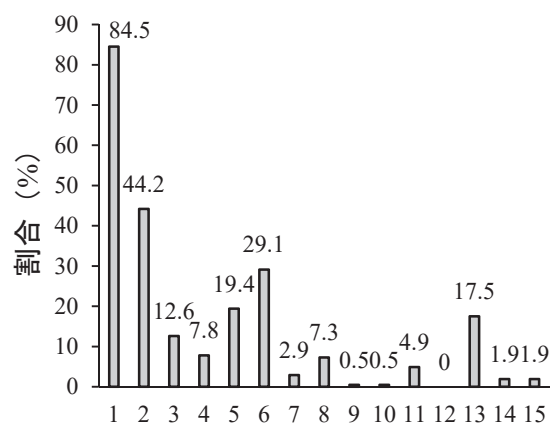


図5 医薬品を選択理由（n=206 3つまで選択可、有効回答率91.2%）

- 1.生理痛に効くと書いてあったから
- 2.早く効くと書いてあったから
- 3.眠くなりにくいと書いてあったから
- 4.胃にやさしいと書いてあったから
- 5.CMなどで知っていたから
- 6.値段
- 7.内容量
- 8.主成分を見て
- 9.成分の数が少ないから
- 10.成分の数が多から
- 11.剤形(錠剤、カプセル剤などの好み)
- 12.特典付きだったから
- 13.家族、友人などが使っていたから
- 14.特に理由はなく直感で決めた
- 15.その他(自由記述)

して(くせになって)しまいそうだから」63名(35.6%),「副作用が心配だから」45名(25.4%)の順に多かった。「その他(自由記述)」を」を選択した21名(11.9%)の回答を記載された内容により分類したところ、記載された内容により分類したところ、5名が「持病、併用薬との相互作用があるため」、5名が「副作用やアレルギーがあるため」、4名が「授乳中、妊活中であるため」、3名が「経済的負担があるため」と回答し、4名がその他の回答であった。

質問⑥について質問⑤の回答により分けて図6に示した。「薬を飲まなくても日常生活を問題なく送ることができる」と回答した群を「生活に支障ない群」、 「薬を飲まなくても日常生活をなんとか送ることができる」と回答した群を「やや生活に支障ある群」、 「薬を飲んでいないが、日常生活が送れないほど辛い」と回答した群を「生活に支障ある群」とした。痛みが及ぼす生活への影響の有無にかかわらず、「薬

を毎回飲むと効かなくなりそうだから」、「依存して(くせになって)しまいそうだから」と回答した割合は約30~40%であった。また、生活に支障ある群では他群よりも「以前飲んでいたが効かなかったから」、「生理痛以外の症状(吐き気や倦怠感など)の方が辛いから」、「家族、友人などから飲まない方が良いと言われたことがあるから」、「錠剤やカプセル剤を飲み込むことが苦手だから」と回答した割合が高かった。

3. 生理痛に対処するために薬局・薬店(ドラッグストア)で起こす行動について

3.1. 生理に関する相談経験率(n=539)と解決率(n=39)

生理や生理痛に関わる相談についての設問(表1:質問⑩)で、薬局・薬店(ドラッグストア)の店員(薬剤師や登録販売者)にしたことが「ある」と回答した人は39名(7.2%),「ない」と回答した人は500名(92.8%)であった。

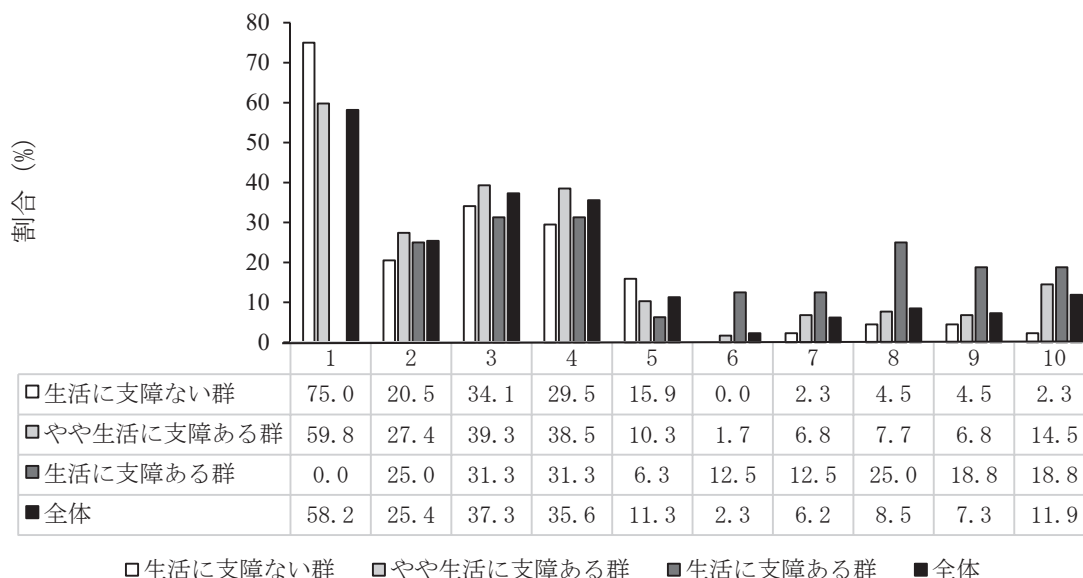


図6 医薬品を使用していない理由 (n=177)

- 1.我慢できるから
- 2.副作用が心配だから
- 3.薬を毎回飲むと効かなくなりそうだから
- 4.依存して(くせになって)しまいそうだから
- 5.特に理由はないが飲みたくないから
- 6.以前飲んでいたが効かなかったから
- 7.生理痛以外の症状(吐き気や倦怠感など)の方が辛いから
- 8.家族、友人などから飲まない方が良いと言われたことがあるから
- 9.錠剤やカプセル剤を飲み込むことが苦手だから
- 10.その他(自由記述)

また、生理や生理痛に関わる相談を薬局・薬店（ドラッグストア）の店員（薬剤師や登録販売者）にしたことが「ある」と回答した人（39名）のうち、30名（76.9%）が相談したことによりが解決できた又は解決につながった（表1：質問⑫）と回答した（図7）。

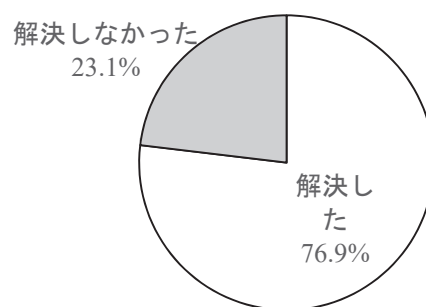


図7 相談による解決率 (n=39)

3.2. 生理等に関する相談しやすさ、風邪等に関する相談しやすさとそれぞれの理由 (n=539)

生理などの人に話しづらい悩みについての設問（表1：質問⑬）で、薬局・薬店（ドラッグストア）で気軽に店員（薬剤師や登録販売者）に相談しづらいと回答した人は461名（85.5%）であった。一方で風邪や頭痛などの多くの人が経験する悩みについての設問（表1：質問⑮）で、相談しづらいと回答した人は264名（49.0%）であった。それぞれ理由（表1：質問⑭及び⑯）として回答を図8に示した（複数回答）。質問⑭では質問⑯の選択肢に加えて、「女性や生理に詳しい人に相談したいが、誰に声をかければよいか分からないから」を設けたところ295名（64.0%）の回答者が選択した。質問⑭の「その他（自由記述）」を選択した21名（4.6%）の回答を記載された内容により分類したところ、7名が「内面的理由があるため」、5名が「店員の性別に関すること」、5名が「相談する必要があるため」と回答し、4名がその他の回答であった。

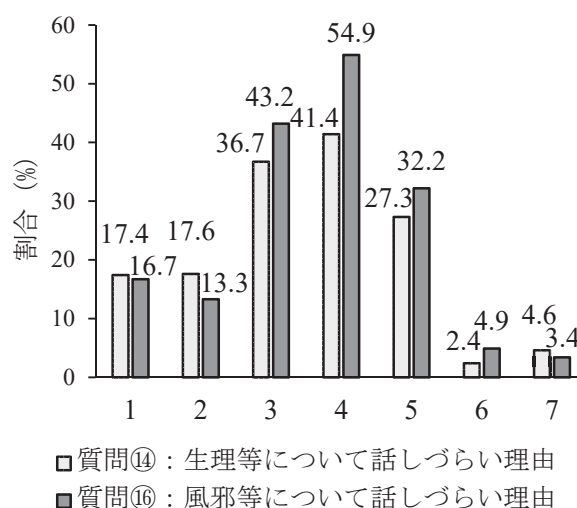


図8 生理等 (n=461)、風邪等 (n=264) について相談しづらい理由の比較（複数回答可）

質問⑯の「その他（自由記述）」を選択した9名（3.4%）の回答を記載された内容により分類したところ、2名が「内面的理由があるため」、2名が「相談する必要があるため」と回答し、5名がその他の回答であった。

1. 「相談受け付けています」や「相談のみの来店でもOK」などの掲示がないから
2. プライバシーが守られていないと感じるから
3. 相談しても店員には解決できそうにないと思うから
4. 店員は忙しそうなので、声をかけづらいから
5. 薬は買わずに相談だけしたいが、薬を買わなければならない雰囲気になってしまいそうだから
6. 以前、相談したが満足する答えが返ってこなかったから
7. その他（自由記述）

3.3. 生理に関する相談希望 (n=539)

薬局・薬店（ドラッグストア）で店員（薬剤

※質問⑯には質問⑭の選択肢3を設けていないため、上記のグラフは質問⑭の選択肢3を除き、通し番号で示した。そのため、質問⑭の選択肢の番号とグラフの横軸の番号は一致していない。

師や登録販売者)に対面で生理に関する相談をしてみたいと回答した割合は 96 名 (17.8%)、相談をしてみたくないと回答した割合は 443 名 (82.2%) であった (表 1: 質問⑰)。

相談希望内容 (表 1: 質問⑱) として回答 (複数回答) を求めたところ、77 名 (80.2%) が「効果のある薬について (漢方薬含む)」、28 名 (29.2%) が「病院を受診すべきかについて」、41 名 (42.7%) が「薬以外の生理痛の対処法について」、23 名 (24.0%) が「生理痛以外の生理時の症状の対処法について」、16 名 (16.7%) が「生理用品について」、15 名 (15.6%) が「月経不順について」、11 名 (11.5%) が「経血量が多い又は少ないことについて」、21 名 (21.9%) が「低用量ピルについて」、1 名 (1.0%) が「その他 (自由記述)」と回答した。「その他 (自由記述)」の内容は、「生理前や排卵期になると肌荒れがひどくなることについて」であった。

生理に関して相談してみたくない理由 (表

1: 質問⑲) を図 9 に示した (複数回答)。「生理のことは恥ずかしいため相談しづらいから」と回答した人が最も多く、194 名 (43.8%) であった。「その他 (自由記述)」を選択した 4 名 (0.9%) の回答は「医薬品では解決できないから」、「母親に相談できるから」、「過去に適切な回答をされたから」、「男性には相談しづらいから」であった。

4. 相談しやすい環境

4.1. 対面で相談することへの抵抗感 (n=443)

と対面で相談しやすい条件 (n=277)

生理に関して相談してみたくないと回答した 443 名において、対面で相談することへの抵抗感についての設問 (表 1: 質問⑳) で、133 名 (30.0%) が「ある」、218 名 (49.2%) が「どちらかと言えばある」、65 名 (14.7%) が「どちらかと言えばない」、27 名 (6.1%) が「ない」と回答した。

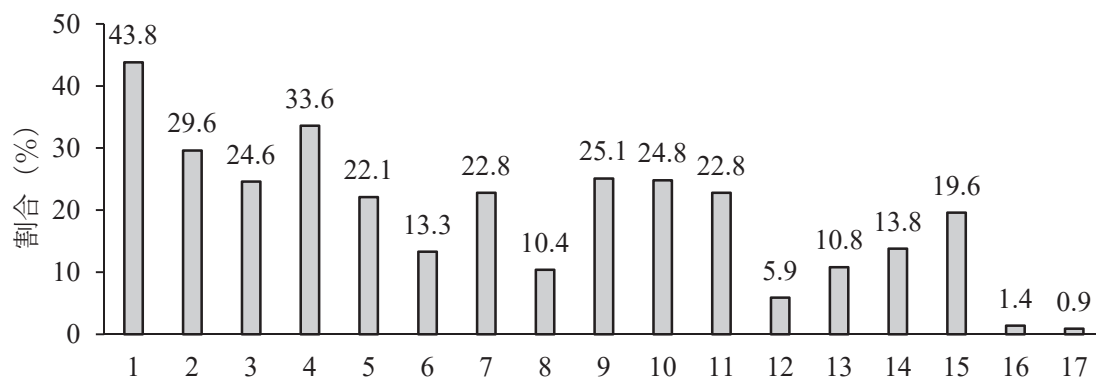


図 9 生理について相談してみたくない理由 (n=443 複数回答可)

- 1.生理のことは恥ずかしいため相談しづらいから
- 2.相談しなくても何を購入するか決まっているから
- 3.緊急性があるとき以外、相談しようとは思わないから
- 4.相談するほど自分の症状はひどくないと思っているから
- 5.店員から声をかけられたら相談できるが自分からは声をかけづらいから
- 6.薬を勧められるのが嫌だから
- 7.女性に相談したいけどなかなか機会がないから
- 8.家族や友人に相談すれば解決できるから
- 9.インターネットで調べれば解決できるから
- 10.薬局・薬店 (ドラッグストア) で相談することに抵抗があるから
- 11.プライバシーが守られていない (周囲に会話の内容が聞こえてしまう) と感じるから
- 12.「相談受け付けています」や「相談のみの来店でも OK」などの掲示がなく、店に入りづらいから
- 13.店員 (薬剤師や登録販売者) だと頼りないと感じるから
- 14.医師に相談したいから又は医師に相談しているから
- 15.どの店員に相談すべきか分からないから
- 16.生理に関する悩みがないから
- 17.その他 (自由記述)

対面で相談することに抵抗が「ある」「どちらかと言えばある」と回答した 351 名に対面で相談しやすい条件 (表 1: 質問⑳) について回答 (3 つまで) を求めた (図 10). 170 名 (61.4%) が「女性の店員に相談できる」、97 名 (35.0%) が「個別ブースがある」と回答し、「その他 (自由記述)」2 名 (0.7%) の内容は「電話のみであれば相談できる」、「生理相談だと周囲に知られたくないため、生理相談限定ではない個室があれば相談できる」であった。

4.2. 相談しやすいツール (n=351) とその理由 (n=188)

相談しやすいツールについて、対面で相談することに抵抗が「ある」「どちらかと言えばある」と回答した 351 名の内訳 (表 1: 質問㉔)

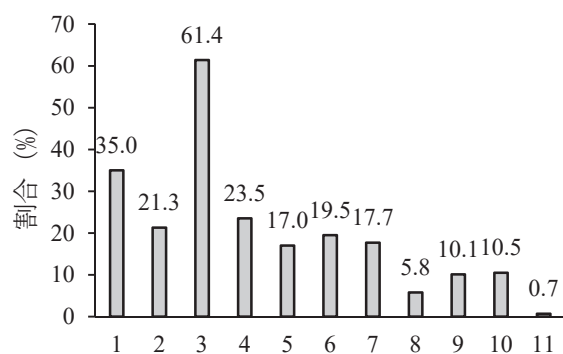


図 10 対面で相談しやすい条件 (n=351 3 つまで選択可, 有効回答率 78.9%)

1. 個別ブースがある
2. 親身にカウンセリングしてくれる
3. 女性の店員に相談できる
4. より詳しい知識を持った店員に相談できる
5. リラックスできる空間が作られている
6. 病院や薬を勧めるだけでなく、対処法なども教えてくれる
7. 「相談受け付けています」や「相談のみの来店でも OK」などの掲示がある店舗
8. 仕事帰りの遅い時間や、出勤前の朝でも対応してくれる店舗
9. 忙しそうで声をかけづらいので、予約制であれば相談できる
10. どのような条件でも対面では相談したくない
11. その他(自由記述)

は、「オンライン (ビデオ通話)」10 名 (2.8%), 「電話」18 名 (5.1%), 「メール, LINE」281 名 (80.1%), 「どのような環境でも薬局・薬店 (ドラッグストア) の店員には相談したくない」42 名 (12.0%) であった。

相談しやすいツールについて、相談希望者と対面で相談することに抵抗が「どちらかと言えられない」「ない」と回答した 188 名の内訳 (表 1: 質問㉔) は、「対面」75 名 (39.9%), 「オンライン (ビデオ通話)」9 名 (4.8%), 「電話」9 名 (4.8%), 「メール, LINE」95 名 (50.5%) であった。

ツールを選択した理由について対面に抵抗が「ある」「どちらかと言えればある」と回答した人に質問した。「オンライン (テレビ電話)」を選択した理由 (表 1: 質問㉔-1) として、5 名 (50.0%) が「表情を見て話をした方が言いやすいことが伝わりそうだから」、2 名 (20.0%) が「薬局・薬店 (ドラッグストア) に行く手間が省けるから」、3 名 (30.0%) が「実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから」と回答した。また、「周囲の人に話を聞かれたくないから」、「その他 (自由記述)」を選択した人はいなかった。「電話」を選択した理由 (表 1: 質問㉔-2) として、5 名 (27.8%) が「電話なら気軽にかけることができるから」、3 名 (16.7%) が「すぐに解決したいから」、1 名 (5.6%) が「薬局・薬店 (ドラッグストア) に行く手間が省けるから」、6 名 (33.3%) が「実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから」、3 名 (16.7%) が「周囲の人に話を聞かれたくないから」と回答した。また、「その他 (自由記述)」を選択した人はいなかった。「メール, LINE」を選択した理由 (表 1: 質問㉔-3) として、39 名 (13.9%) が「薬局・薬店 (ドラッグストア) に行く手間が省けるから」、67 名 (23.8%) が「すぐに解決する必要があるため、メールや

LINEの方が気軽に送りやすいから」、36名(12.8%)が「文字にする方が言いたいことが伝わりそうだから」、115名(40.9%)が「実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから」、20名(7.1%)が「周囲の人に話を聞かれないから」、4名(1.4%)が「その他(自由記述)」と回答した。「どの条件でも相談したくない」を選択した理由(表1:質問③-4)は自由記述で回答を得た。その結果を内容により分類したところ、17名(40.5%)が「病院を受診する、医師の方が信頼できる」、13名(31.0%)が「恥ずかしい等、内面的理由」、3名(7.1%)が「相談以外の解決方法がある」、9名(21.4%)が「その他」と回答した。

ツールを選択した理由について、相談希望者と対面で相談することに抵抗が「どちらかと言えばない」「ない」と回答した人に質問した。

「対面」を選択した理由(表1:質問⑤-1)として、47名(62.7%)が「実際に会って話をした方が言いたいことが伝わりそうだから」、13名(17.3%)が「すぐに解決したいから」、6名(8.0%)が「すぐに薬や生理用品などを買いたいから」、9名(12.0%)が「買い物をするついでに相談したいから」と回答した。また、「その他(自由記述)」を選択した人はいなかった。

「オンライン(ビデオ通話)」を選択した理由(表1:質問⑤-2)として、2名(22.2%)が「表情を見て話をした方が言いたいことが伝わりそうだから」、4名(44.4%)が「薬局・薬店(ドラッグストア)に行く手間が省けるから」、1名(11.1%)が「実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから」、1名(11.1%)が「周囲の人に話を聞かれないから」、1名(11.1%)が「その他(自由記述)」と回答した。「電話」を選択した理由(表1:質問⑤-3)として、5名(55.6%)が「電話なら気軽にかけることができるから」、1名(11.1%)が「すぐに解決した

いから」、1名(11.1%)が「薬局・薬店(ドラッグストア)に行く手間が省けるから」、2名(22.2%)が「実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから」と回答した。また、「周囲の人に話を聞かれないから」、「その他(自由記述)」を選択した人はいなかった。「メール、LINE」を選択した理由(表1:質問⑤-4)として、15名(15.8%)が「薬局・薬店(ドラッグストア)に行く手間が省けるから」、24名(25.3%)が「すぐに解決する必要がないため、メールやLINEの方が気軽に送りやすいから」、14名(14.7%)が「文字にする方が言いたいことが伝わりそうだから」、25名(26.3%)が「実際に会って生理のことを話すのは抵抗があるから」、17名(17.9%)が「周囲の人に話を聞かれないから」と回答した。また、「その他(自由記述)」を選択した人はいなかった。

4. 考察

1. 生理痛経験率と医薬品の使用

90%以上の回答者が生理痛を経験しており、そのうち約65%が生理痛の対処のために医薬品を使用し、その中でも一般用医薬品等の使用率が約80%であることから、医薬品の購入先としてあげられる薬局・薬店(ドラッグストア)に従事する薬剤師や登録販売者は生理痛をはじめとする生理に伴う症状に悩む女性に携わる機会が最も多い職種であると言える。そのため、生理痛に悩む女性を減らすためには、薬局・薬店(ドラッグストア)に従事する薬剤師や登録販売者がそれを認識し、どのように関わり、どのように行動・実践するかが重要である。

関わり方の一つとして、医薬品の適切な服用のタイミングを伝えることや成分の変更があげられる。質問⑤と⑥から、医薬品に対して耐性や依存の心配を訴える人が、生活への影響の

有無にかかわらず一定数いることが明らかになった。生理痛の対処に用いられる医薬品は短期間の使用であるため、耐性或依存の心配はないと考えて良いが、一般消費者には広く知られていないことが明らかになった。また、生活に支障が出る痛みを感じる人の4人に1人は家族や友人から医薬品を使用しない方が良いと言われたことがあると回答した。薬剤師や登録販売者の介入により医薬品の正しい知識を伝え、そのような不安や誤解を解消することで、医薬品の使用により生理痛が改善される人が増えると考えられる。

2. 薬局・薬店（ドラッグストア）での相談と状況

全回答者539名のうち、生理痛を訴える人が509名（94.4%）いる中で、生理についての相談経験がある人は39名（7.2%）であり、相談する方は稀であることが明らかになった。しかし、経験がある39名のうち、30名（76.9%）は悩みが解決した、又は解決につながったと回答した。この結果から、薬局・薬店（ドラッグストア）で店員（薬剤師や登録販売者）に相談することで生理に関する悩みの大部分が解決できることが明らかになった。そのため、相談は、生理に関する悩みを持つ女性を減らすことができる手段として大いに期待できると考える。しかし、風邪や頭痛などの多くの人が経験する悩みについて約半数（51.0%）が相談しやすいと回答したが、生理などの悩みについて相談しやすいと回答していたのは14.5%で、生理に関する悩みは相談しづらい内容であることが明らかになった。

生理について相談しづらいと回答した人の理由として「女性や生理に詳しい人に相談したいが、誰に声をかければよいか分からないから」295名（64.0%）、「店員は忙しそうなので、声を

かけづらいから」191名（41.4%）、「相談しても店員には解決できそうにないと思うから」169名（36.7%）との意見が多かった。また、生理に関して相談してみたくない人の最も多い理由は「恥ずかしいから」194名（43.8%）であった。これらの結果より、生理に関して相談しづらい・相談しようと思わない要因は、薬局・薬店（ドラッグストア）の相談環境と女性の内面的な状況が原因であると考えられる。また、薬局・薬店（ドラッグストア）での相談方法として最も一般的な方法が対面での相談であるが、対面で相談することに抵抗がある人（「ある」と回答した人30.0%と「どちらかと言えばある」と回答した人は49.2%の合計）は約80%に達することが明らかになった。相談しやすい環境については、「女性の店員に相談できる」170名（61.4%）、「個別ブースがある」97名（35.0%）、「より詳しい知識を持った店員に相談できる」65名（23.5%）の順に多かった。対面で相談する場合は女性の店員に相談したいと回答した割合が約60%であった。そのため、「生理に対するお悩み、個別ブースで女性店員が対応します」等の張り紙を医薬品売り場等に掲示することで「薬局・薬店（ドラッグストア）＝生理の相談ができる場所」と認識してもらい、「相談する」という行動が導かれる可能性がある。

薬剤師や登録販売者が介入しても、生理に関する悩みを直接的に解決できない場合もある。例えば、医師の診察が必要な症例や何らかの疾患が考えられる場合は、受診勧奨をする必要があるが、これは薬剤師や登録販売者が直接的に解決したとは言えない。しかし、受診勧奨により疾患が早期発見されることで、患者にとって適切な治療を受けることができる機会となる点では薬局・薬店（ドラッグストア）における相談や情報の聴取は大変重要なことであると考えられる。

3. 相談しやすい環境

対面での相談に抵抗がある割合が高かったため、対面での相談以外にも有効な相談ツールについて分析した。対面での相談に抵抗がある351名を対象とした質問では相談しやすいツールとして「メール、LINE」281名(80.1%)、「どのような環境でも薬局・薬店(ドラッグストア)の店員には相談したくない」42名(12.0%)、「電話」18名(5.1%)、「オンライン(ビデオ通話)」10名(2.8%)の順であった。生理に関する相談希望者(96名)の相談内容は、77名(80.2%)が「薬について」、41名(42.7%)が「薬以外の対処法について」、28名(29.2%)が「受診について」であるが、「薬以外の対処法について」や「受診について」については、オンラインや文章、画像等で十分に対応できると考える。「薬について」の相談も、すぐに購入・使用したい場合を除き、オンラインや文章、画像等での相談対応が可能であると考えられる。さらに、オンラインやメール、LINEの利点として、対面と同様に実際の商品を提示しながらやりとりができる点や、インターネットを利用してホームページ等の情報や添付文書を提示しながら話ができる点が挙げられ、多くの情報を提供できると考えられる。このように、生理に関する悩みの解決は対面以外のツールの使用も有効的であると考えられる。

アンケートの実施は、コロナ禍であることや生理に関する内容であるため Web 上で実施された。そのため、回答者は日常生活で Web を使用し、Web アンケートに回答する意思のある方に限られる。また、回答者は20歳代を対象にしていたことから、回答が現実社会の女性全体を一般化した回答ではないが、平均初経年齢は12.5歳であり、日本産婦人科医会の報告(12.3歳)⁷⁾と同等であったことから、回答者の集団は平均的な集団であると言える。

5. 総括

本研究から薬局・薬店(ドラッグストア)で相談することにより生理に関する悩みが解決する可能性が高いことが明らかになった。薬局・薬店(ドラッグストア)での相談環境や女性店員が対応する等の体制、メールやLINE等の対面以外の相談ツールを整えることにより相談の機会を増やすことができれば、薬剤師や登録販売者が受診勧奨や一般用医薬品等の提案、医薬品以外の対処法の提案をする機会が増え、生理痛で悩む女性を減らすことができると考えられる。しかし、女性の内面的な問題と薬局・薬店(ドラッグストア)での環境が相談するという行為の障壁となっていることが明らかになった。内面的な問題は、昔から生理の話題がタブー視されていることが原因であると考えられる。薬局・薬店(ドラッグストア)は薬剤師や登録販売者が従事しており、医薬品以外の健康に関することも相談対応できる環境である。その一方で、薬剤師や登録販売者に対する信頼性の低さも問題となるが、信頼性が低い原因の1つとして相談を希望する一般消費者が少ないことが考えられる。相談時の対応により信頼性を向上させることも可能であると考えられる。

今回のアンケートの対象は一般消費者であり、店員の知識については触れていないが、店員は信頼できないと回答した人もいたことから、今後、薬剤師や登録販売者を対象とした生理に関する知識や応対についての調査が必要になると考えられる。

利益相反

開示すべき利益相反はない。

引用文献

- 1) 厚生労働省: 令和 3 年度 出生に関する統計の概況 出生の推移,
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/syussyo07/dl/01.pdf>, 2022 年 2 月 15 日アクセス.
- 2) 厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班) 監修: 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ, <https://w-health.jp>, 2021 年 7 月 28 日アクセス.
- 3) 第一三共ヘルスケア: 生理について学ぼう「ロキソニン S シリーズ」,
https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_loxonin-s/understand/periods/,
2021 年 8 月 9 日アクセス.
- 4) エスエス製薬: 生理痛の症状がひどい場合,
https://www.ssp.co.jp/eve/period_pain/symptoms/severe.html, 2021 年 7 月 29 日アクセス.
- 5) 池田智子, 後藤由佳, 難波梓沙, 中塚幹也, 奥田博之, 年齢別にみた月経の実態とその対応, 母性衛生, **47**, 189-189 (2006) .
- 6) 岩崎和代, 串谷由香里, 看護系大学生の月経と対処行動や学業との関連, 東都大学紀要, **9**, 41-49 (2019) .
- 7) 公益社団法人 日本産婦人科医会: 思春期とは, <https://www.jaog.or.jp/note/思春期とは>, 2022 年 6 月 16 日アクセス.