オルガノン株式会社のプレスリリースは、当社の企業活動をステークホルダーの皆様にお伝えするためのものです。医療用医薬品や開発品の情報を含む場合がありますが、これらは報道関係者の皆様への情報提供を目的とするものであり、プロモーションや広告、医学的なアドバイスを目的とするものではありません。

ORGANON

News Release

2026年10月19日

10月19日は国際生理の日

生理によって本来の自分らしく過ごせていない「自分らしさロス」の実態調査

― 8割超の女性が生理に伴う症状によって本来の自分らしく過ごせていないと回答 ―

オルガノン株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：アルパ・アルプテキン、以下、オルガノン）は、10月19日の「国際生理の日」に合わせて、生理に伴う症状がある日本国内の18～49歳の女性を対象に、日常生活への影響に関する実態調査を実施しました。本調査では生理に伴う症状だけでなく、生理そのものによる負担、生理と予定が重なることへの不安、周囲への言いづらさなど、生理が日常生活に及ぼすさまざまな影響について調査しました。また、生理による影響が仕事・学業、プライベートな活動、交友関係などにどのように現れているのかを明らかにするとともに、**生理によって本来望む生活や行動が制限される状態を「自分らしさロス」**と捉え、その実態を探りました。

■ 8割超の女性が生理に伴う症状により「自分らしさロス」を実感。約半数が月に7日以上、本来の自分らしく過ごせていないと回答。生理中にとどまらない影響も明らかに。

今回の調査では、生理に伴う症状によって「本来の自分らしく過ごせていない」と感じている女性の割合は、「とても感じている」が33.6%、「やや感じている」が52.6%で合わせて86.2%に上り、8割を超える女性が生理によって本来の自分らしく過ごせていないと感じている現状が明らかになりました（図1）。

また、「自分らしく過ごせていない」と感じる日数については「3～4日程度」が21.0%と最も多いものの、続いて「7～9日程度」(19.2%)、「10～13日程度」（18.8%）、「14日以上」（11.0%）と回答した人も見られ、月に7日以上自分らしく過ごせていないと回答した女性は、合計49.0%とおよそ半数にも上りました。生理による「自分らしさロス」は、生理期間中の一時的な不調にとどまらず、それ以外の期間も含めて、女性の日常生活に継続的な影響を及ぼしていることが示されました（図2）。

生理に伴う症状としては「腹痛や腰痛」（85.7%）、「精神的な落ち込み、イライラ感」（83.0%）、「疲れやだるさ」（73.7%）、「眠気」（73.0%）が上位となりました（図3）。生理に伴う症状による生活への支障については、「症状はあるが日常生活は可能」が41.9%、「鎮痛薬などの薬を服用すれば日常生活は可能」が41.7%、「鎮痛剤などの薬を服用しても日常生活に支障がある」が13.8%、「起き上がれないほどの症状がある」が2.6%でした（図4）。

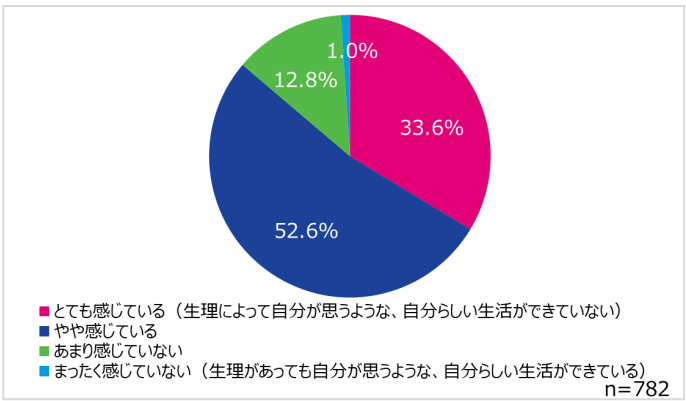

図1：生理に伴う症状により
自分らしく過ごせていないと感じるか【Q7】

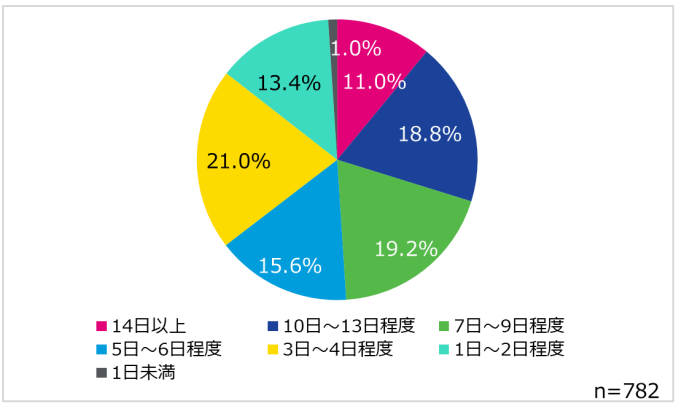

図2：生理に伴う症状の影響で本来の
自分らしく過ごせていないと感じる日数【Q8】

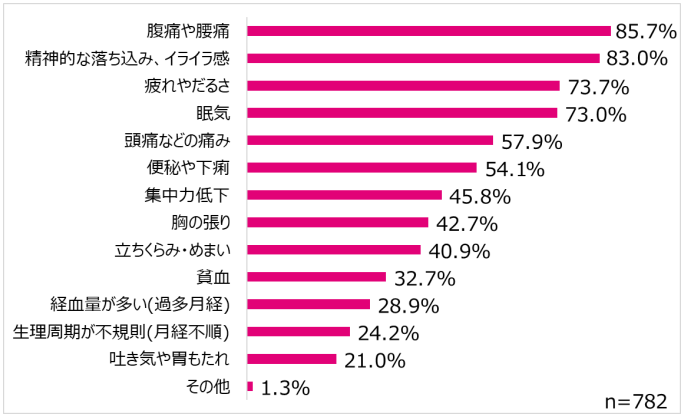

図3:生理に伴う症状【Q1】

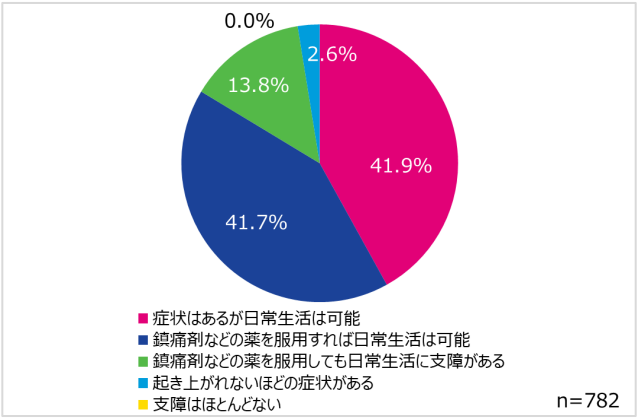

図4:生理に伴う症状によってどの程度生活に支障がでているか【SQ6】

■ 6割が生理に伴う症状によって「楽しみにしていた予定を十分に楽しむことができなかった」と回答。「お出かけやデート」「旅行」「ファッション、おしゃれ」など自分らしく過ごす時間への影響も。

「自分らしさロス」は仕事や学業だけでなく、自分自身が楽しみたい時間にも及んでいます。生理に伴う症状が原因で経験したこととして、「楽しみにしていた予定を十分に楽しむことができなかった」と回答した人は59.2%で最も多く（図5）、特に18歳～29歳では約7割が回答しており（図6）、生理に伴う症状が日常の楽しみや自分らしく過ごす機会に影響を与えていることが分かりました。

生理によって「自分らしさロス」につながった場面は、「お出かけやデート」（40.9%）が最も多く、続いて「旅行」（27.4%）、「ファッション、おしゃれ」（20.6%）などが上位に挙がりました（図7）。

具体的には「楽しみにしていた友人とのランチを生理痛のお腹の痛さで全力で楽しむことができなかった」「久しぶりの家族旅行を楽しめず空気を台無しにした」「外出中に腹痛がひどくてトイレで1時間半こもった」などの声が上がり（図8）、生理による影響は、趣味や楽しみ、交友関係など、自分らしく過ごす時間にも及んでいることがうかがえます。

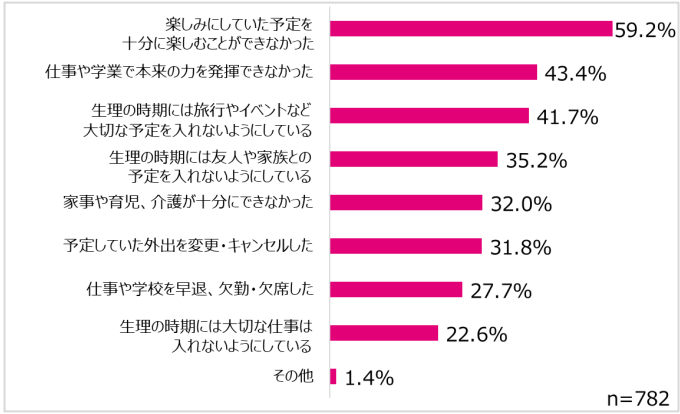

図5: 生理に伴う症状が原因で経験したこと・生理による影響を避けるためにおこなっていること【Q2】

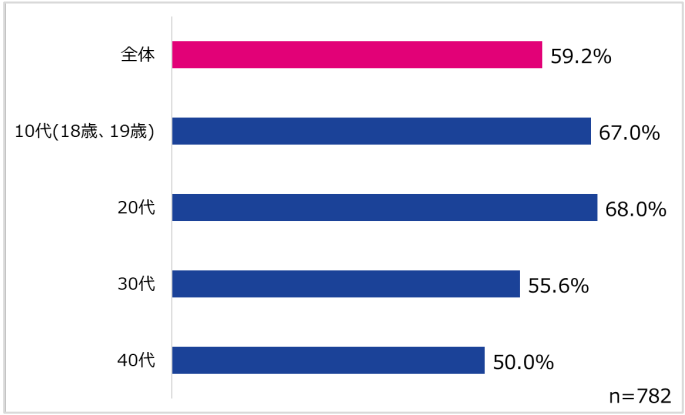

図6: 生理に伴う症状が原因で楽しみにしていた予定を十分に楽しむことができなかった割合【Q2】

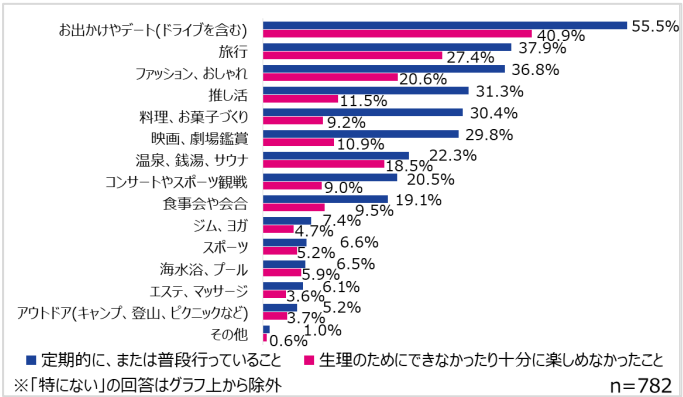

図7: 定期的に、または普段実施していること・生理のためにできなかったり十分に楽しめなかったこと【Q6】

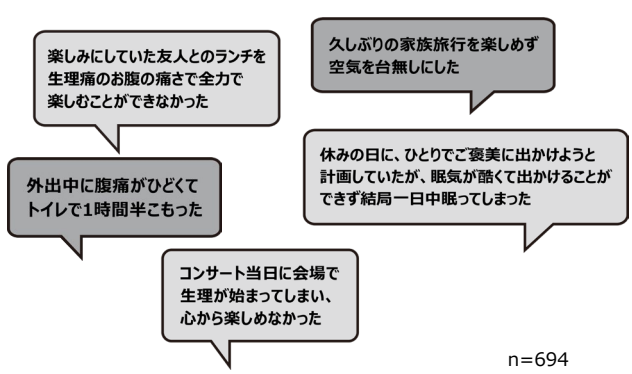

図8: 生理に伴う症状が原因で経験したこととして特に印象に残っている出来事【Q3】

■ 生理による「自分らしさロス」を「当たり前」と受け入れる女性は7割超。生理を見越した予定の調整や行動の制約、無理や我慢が日常化している実態も浮き彫りに。

生理の症状や生理があることによって日常生活が制限されることが「当たり前だと思う」と回答した女性は、「とてもそう思う」が12.5%、「ややそう思う」が60.0%に上り、7割以上の女性が生理に伴う不調や制限を受け入れながら生活している実態が明らかとなりました（図9）。

また、生理を見越して「旅行やイベントなど大切な予定を入れないようにしている」（41.7%）、「友人や家族との予定を入れないようにしている」（35.2%）、「大切な仕事は入れないようにしている」（22.6%）など、生理による影響を見越して予定を調整している女性も少なくないことがわかりました（図5）。生理による影響は、症状そのものによる制限にとどまらず、あらかじめ予定を調整したり行動を控えたりするなど、日常生活の中での意思決定にも影響していることがうかがえます。

さらに、交友・人付き合いへ影響があると回答した人は64.1%となり（図10）、その理由として「影響がでないように無理をしたり我慢したりした」（65.9%）、「人と会うことが億劫になった」（55.9%）、「本来の自分らしく振舞えなかった」（44.1%）などの経験があることがわかりました（図11）。

これらの結果から、生理による影響は心身の不調にとどまらず、予定の立て方や人との交流、自分らしく過ごすための活動にも及んでいることが分かります。一方で、そうした制約や我慢を伴う状況であっても、多くの女性はそれを「当たり前」のものとして受け入れている実態も浮かび上がりました。

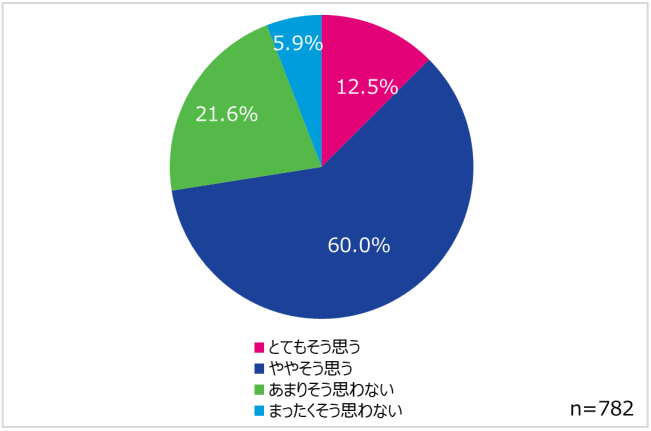

図9: 生理があることで日常生活が制限されることを当たり前だと思うか【Q9】

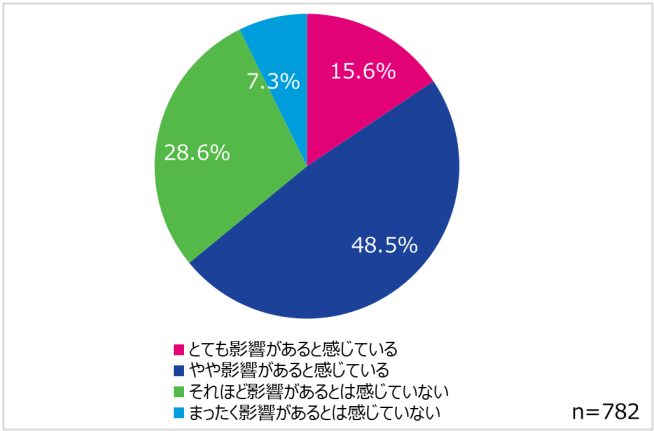

図10: 生理に伴う症状によって交友・人付き合いにどの程度影響が出ていると感じるか【Q4】

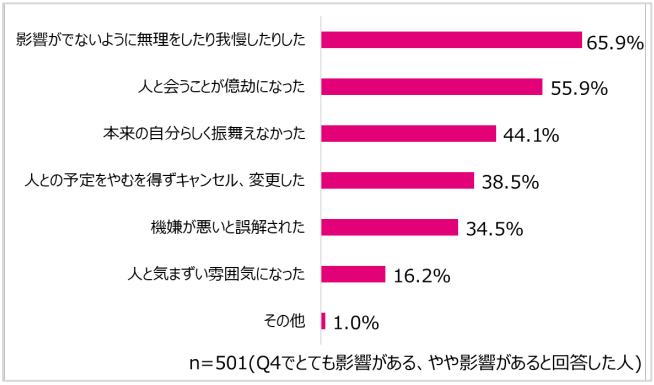

図11: どのような出来事によって交友や人付き合いに影響がでていると感じたか【Q5】

代表取締役社長のアルパ・アルプテキンは次のように述べています。

「今回の調査では、生理に伴う症状のある女性の8割以上が生理による『自分らしさロス』を経験しているだけでなく、7割以上が生理による日常生活上の制約を『当たり前』と受け入れている実態が明らかになりました。しかし、女性がそうした制約を受けたり、それに伴う無理や我慢をしていることは本来、当たり前であってはなりません。すべての女性が自分らしく過ごせる社会の実現に向けて、正しい情報へのアクセスや適切な治療選択肢への理解がさらに進むことを期待しています。」

オルガノンは「すべての女性に、より豊かで、より健やかな毎日を。」というビジョンのもと、女性の健康課題の解決に取り組んでいます。今後も女性の健康の向上を通じて、一人ひとりが自分らしい毎日を当たり前に送ることのできる社会の実現に貢献してまいります。

■「生理に伴う症状によって本来の自分らしく過ごせていない『自分らしさロス』の実態調査」

調査手法：インターネット調査

調査期間：2026年9月28日～10月9日

調査対象：生理に伴う症状がある日本国内の18歳～49歳の女性782名（ホルモン療法を受けている方を除く）

実施主体：株式会社マクロミルケアネット

■ Organon & Co. (Organon)およびオルガノン株式会社 について

Organonは、より健やかな毎日の実現を目指し、価値ある医薬品とソリューションを提供するグローバルヘルスケア企業です。ウィメンズヘルス領域およびバイオシミラーを含むジェネラルメディスン領域において、70以上の製品ポートフォリオを展開し、「女性特有の」、「女性により多い」、または「症状や影響が男女で異なる」疾患や健康課題への対応に注力しています。また、140を超える市場において、必要不可欠な治療へのアクセス拡大に取り組んでいます。Organonは、本社を米国ニュージャージー州ジャージーシティに置き、医療へのアクセス向上、経済的負担の軽減、イノベーションの推進に努めています。詳細については、www.organon.comをご参照ください。また、日本法人であるオルガノン株式会社の詳細については、www.organon.com/japan/、当社のLinkedIn、Instagramの公式アカウントもご参照ください。

本リリースに関するお問い合わせ

オルガノン株式会社　エクスターナルアフェアーズ部門　植木 陽子

TEL：080-3213-4624（携帯）　MAIL：yoko.ueki1@organon.com