

研究ノート

女子大学生の生理に関する悩みと
フェムテックに対する意識調査

古谷みのり^{*1}、峠 ひかり^{*1}、高岡 素子^{*2}

A Survey on Women's University Students' Menstruation Concerns and
Attitudes Toward Femtech

FURUYA Minori^{*1}, TOGE Hikari^{*1}, TAKAOKA Motoko^{*2}

*1 マルシェカノン：フェムテック・フェムケアブランド開発販売

*2 神戸学院大学 人間科学部 環境・バイオサイエンス学科 教授
連絡先：古谷みのり marche.kanon@gmail.com

Abstract

Today, there is a growing need to solve the problems that are unique to women, as women are expected to play an active role in society regardless of gender differences. Femtech is a neologism combining the words “female” and “technology.” It is a field that aims to solve women’s unique physical and psychological concerns, such as menstruation, fertility, and the climacteric, through technology in a broad sense. The use of Femtech is expected to solve women’s health challenges.

To address these issues, in this study, a poll was conducted to learn about women’s university students’ concerns about menstruation and their level of familiarity with and usage rate of Femtech, with a view to reducing women’s concerns about menstruation and improving their mental and physical health. The results of the poll revealed that most respondents had some concerns about menstruation, and that women’s university students have a low level of familiarity with Femtech. It would be desirable to increase their level of familiarity with Femtech, as one method to reduce their concerns about menstruation, and to analyze how to accurately convey information on Femtech and its effectiveness.

Keywords: Femtech, sanitary items, menstruation, physiology

要 旨

性差に関係なく、女性の社会での活躍が望まれる中、女性特有の悩みを解決することの必要性が高まっている。フェムテックとは、Female（女性）とTechnology（技術）を掛け合わせた造語を指す。月経と生理、妊活、更年期等の女性特有の身体的精神的な悩みをテクノロジー全般で解決を目指す分野であり、フェムテックの活用により女性の健康課題を解決することが期待されている。

そこで本研究では、生理に関する悩みの軽減、女性の心身の健康の向上を目的とし、女子大学生を対象に生理に関する現状の悩み及びフェムテックの認知度や普及率について調べるためにアンケート調査を実施した。その結果、ほとんどの人が生理に対し何らかの悩みを抱えており、女子大学生におけるフェムテックの認知度は低いことが明らかとなった。生理に関する悩みを軽減するための手段の一つであるフェムテックの認知度を上げ、フェムテックに関する情報及び有効性をどうすれば正確に伝えられるのかについて検討することが望まれる。

キーワード：フェムテック、生理用品、月経、生理

厚生労働省は女性への健康支援の観点から、経済的な理由で生理用品を購入できない女性がいるという「生理の貧困」に関して、その実態や現状を調べるため、全国の18歳から49歳の女性3,000人を対象に調査を実施した¹。その結果、生理用品の購入・入手に苦労したことが「よくある」「ときどきある」と回答した人は244人（8.1%）であり、その対処法として、「生理用品を交換する頻度や回数を減らす（長時間利用する等）（50%）」、「トイレットペーパーやティッシュペーパー等で代用する（43%）」があることが分かった¹。生理用品の長時間の利用は不衛生であり、局所のかゆみ、かぶれ、おりもの異常の原因になるだけではなく、腹膜炎や不妊症という重大な健康障害の原因ともなることを専門家が指摘しており、「生理の貧困」が女性の心身の健康等に影響することが指摘されている。

一方、フェムテックとは、Female（女性）と Technology（技術）を掛け合わせた造語を指す。月経と生理、妊活、更年期等の女性特有の身体的精神的な悩みをテクノロジー全般で解決を目指す分野であり、フェムテックの活用により女性のウェルビーイングを高め、女性の健康課題を解決に導くことが期待されている。さらに、「女性の健康支援」は女性だけの問題ではなく、これまで表立って語られなかった女性特有の健康課題を明らかにし、それらの正しい理解を得て、職場や社会において「フェムテック」等のサービスを活用した実践が始まっていることも報告されている²。しかしながら、我が国におけるフェムテックの認知度や普及度については大変限定的であると考えられる。

著者が初めてフェムテックを知るきっかけになったのは毎朝読んでいる朝刊の小さな記事であった。気になって吸水ショーツと月経カップを買って試したところ、取り換えの頻度の減少、生理用品購入費用の軽減等、多くの点で利点を感じた。生理用品を使用している感覚は低く、持ち歩く煩わしさもなく、そしてゴミも減少した。このように、フェムテック商品の活用は生理に関する悩みを軽減し、健康にもつながるのに、なぜフェムテック商品は日本での知名度は低いのかという疑問を持った。

本研究では、女子大学生を対象にアンケート調査を実施し、生理に関する現

状の悩みを把握するとともに、フェムテックの認知度や普及率について調べ、フェムテックに関する正確な情報及び有効性をどうすれば伝えられるのかについて検討し、若年層の生理に関する悩みの軽減、女性の心身の健康の向上につなげることを目的とした。

【方法】

対象は神戸女学院大学の学生とし、2022年12月末から2023年3月末に実施した。アンケートは神戸女学院大学人間科学部の倫理委員会で承認を得た後に実施した（倫理審査番号（22-16））。回答に関しては無記名とし、回答データは厳重に管理した。

アンケートはGoogle formを用いた。まず、冒頭で「自身の生理に関する悩みを把握し、フェムテックの認知度や普及率についての実態を把握し、フェムテックに関する正確な情報及び有効性をどうすれば伝えられるのかを明らかに、若年層の生理に関する悩みの軽減につなげることを目的とする」というアンケートの主旨を文章で説明し、アンケートの主旨に同意してくださった方に対してアンケートの回答をお願いした。アンケートの質問は以下に示す14問とした。

Q1 年齢

Q2 月経時に主に使っている生理用品は何ですか？

紙ナプキン タンポン 布ナプキン その他

Q3 生理中に関する悩みはありますか？

全くない 少しある まあまあある 非常にある

Q4 Q3で「ある」と答えた方にお聞きます。具体的にどんなことでしょうか？ あてはまるものすべてにチェックしてください。

身体のネガティブな変化（頭痛、腹痛、眠気、過食など）

精神のネガティブな変化（イライラ、落ち込み、集中力の低下など）

月経量の多さ

生理用品によるかぶれやかゆみ

生理用品が高額なこと

生理周期が不規則なこと

その他

Q5 生理期間中、生理であることを煩わしく感じることはありますか？

全くない たまにある 時々ある 毎回ある

Q6 Q5で「ある」と答えた方にお聞きます。具体的にどんなことでしょうか？ あてはまるものすべてにチェックしてください。

生理用品の取り換え

生理用品によるかぶれやかゆみ

生理用品を持ち歩かなければならない

生理用品を買いに行くこと

その他

Q7 フェムテック（Femtech）という言葉を知ったことがありますか？

ある ない

Q8 フェムテック（Femtech）について知っていますか？

全く知らない 少し知っている わりと知っている よく知っている

Q9 以下のフェムテック製品で知っているアイテムはありますか？

布ナプキン 吸水ショーツ 月経カップ 月経ディスク ない

Q10 以下のフェムテック製品で現在使っているアイテムはありますか？

布ナプキン 吸水ショーツ 月経カップ 月経ディスク ない

Q11 これらのフェムテック製品を使っている方にお伺いします。

使ってよかった点は何ですか？ 教えてください。

Q12 以下のフェムテック製品で以前使っていたが使用を中断、または中止した製品はありますか？

布ナプキン 吸水ショーツ 月経カップ 月経ディスク ない

Q13 Q12でフェムテック製品の使用を中断、中止した方にお伺いします。

その理由を教えてください。

Q14 まだ使ったことがない方にお伺います。どういう状況なら使ってみたいと思いますか？ あてはまるものすべてにチェックしてください。

今使っている生理用品より安価なら

安全だと確証がもてるなら

使い方を丁寧に教えてもらえるなら

無料で試することができるなら

あこがれの有名人が使っているなら

知っている家族や友達が使っているなら

【結果及び考察】

アンケートは合計139名の方から回答を得た。年齢の構成を図1に示した。20歳未満は全体の約28%であり、20歳以上が約70%を占めていた。

月経時に主に使っている生理用品は、紙ナプキンが最も多く87%で、続いてタンポンが11%であった(図2)。生理中に関する悩みに関しては、「全くない」は6%と低く、「少しある」、「まあまあある」、「非常にある」が94%を占め、ほとんどの人が生理に対し何らかの悩みを抱えていることが明らかとなった(図3)。具体的な悩みとしては、「身体のネガティブな変化」が最も多く、「精神のネガティブな変化」が続いた。また「生理用品が高額なこと」を挙げた人も29名存在した(図4)。

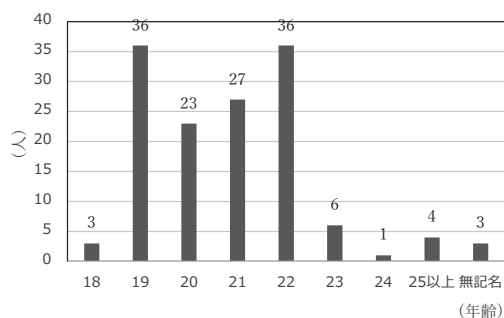


図1 アンケート回答者 (n=139) の年齢構成

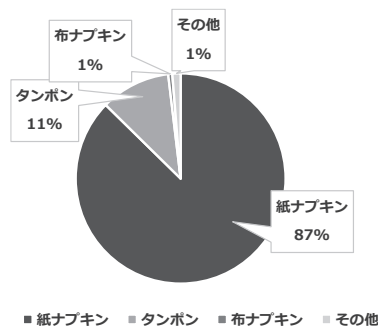


図2 月経時に主に使っている生理用品は何ですか

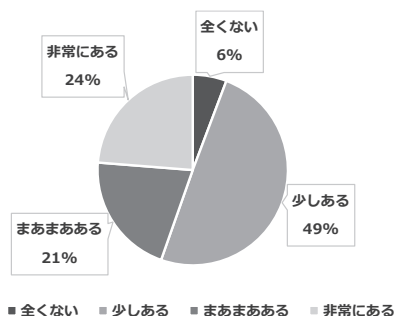


図3 生理中に関する悩みはありますか？

女子大学生169名に対するアンケート調査に関する先行研究において、「痛みが強く日常生活に支障がある」10.7%、「かなりの痛みがあり忘れることができない」が33.1%と40%以上の学生が生活に支障が出る程度の月経痛を経験していることが認められ³、女子大学生の半数近くが月経による身体的な苦痛を強いられていることが報告されており、本調査においても同様な傾向を示した。

生理中に煩わしく感じる可能性があるかの問いに関しては、「全くない」は4%だったのに対し、「たまにある」、「時々ある」、「毎回ある」と答えた人の合計は96%であり、頻度の差はあるがほとんどの人が生理に対して煩わしさを感じ

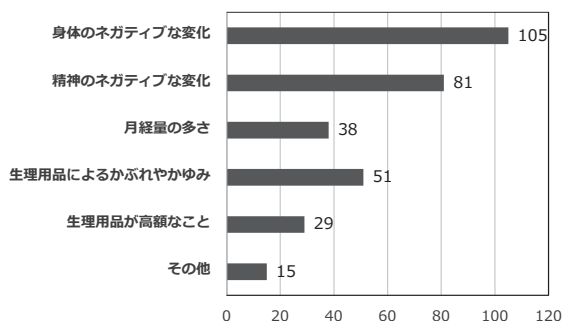


図4 具体的にどんなことでしょうか？（複数回答可）

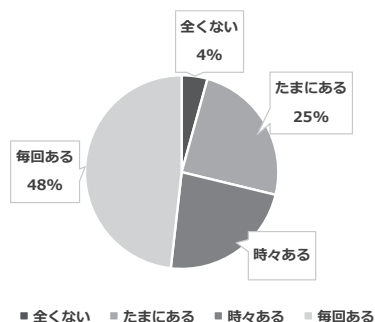


図5 生理中に煩わしく感じることはありますか？

ていた（図5）。具体的には、「生理用品の取り換え」が最も多く、「生理用品を持ち歩かなければならないこと」、「生理用品を買いに行くこと」など、生理用品の携帯や用意に関する項目が多く見られた（図6）。生理中の不快症状と生活習慣との関係について調べられた研究において、「睡眠」「ストレス」「栄養バランス」に有意な関連が認められ、生活習慣の良い者、ストレスのない者の方が不快症状を感じている者が少なく、日常のストレスを低減することで不快症状を減らせることが示唆されており⁴、生理中に起こる煩わしさを減らすことは、生理中の不快症状の軽減につながることを示唆された。

次に、フェムテックという言葉聞いたことがありますかという問いに対

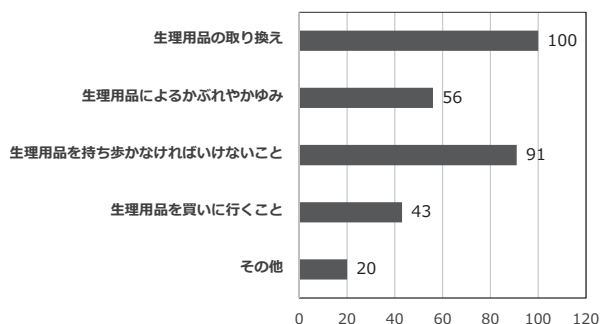


図6 具体的にどんなことでしょうか？（複数回答可）

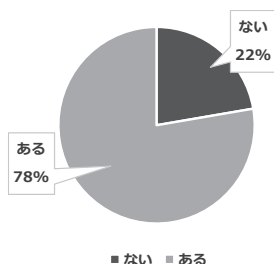


図7 フェムテック（Femtech）という言葉を知っていますか

し、78%の人が「ある」と答えたのに対し（図7）、フェムテックについて知っていますかという問いに対し、「全く知らない」と答えた人が22%に対し、よく知っている人は3%と少数であった（図8）。メディアでもフェムテックについて取り上げられることが増え、耳にする機会が多くなり、その単語は知っているが、その意味については知らない人の割合が高く、フェムテックについての正しい知識を得る手段がなく、なんとなく言葉は知っている状態で停止していることが明らかとなった。2022年9月に全国の20代～60代の女性10,147名に対して、「フェムテックという言葉の意味を知っているか」と尋ねたところ、フェムテックの認知度は5.8%と低く、一般的にも認知度は広がっていないことが認められた⁵。

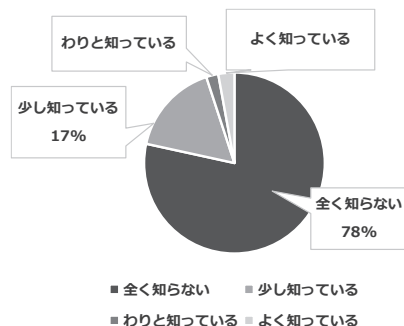


図8 フェムテック (Femtech) について知っていますか

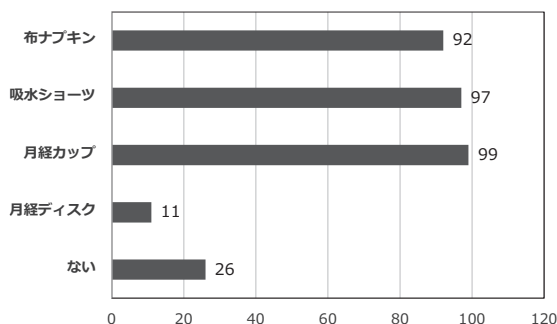


図9 以下の製品で知っているアイテムはありますか

フェムテック関連製品についての認知度は、布ナプキン、吸水ショーツ、月経カップの認知度は同程度で比較的高いことが分かった（図9）。このような情報はどのようにして得たのかについては今回明らかにすることはできなかった。現在使っているアイテムについては、布ナプキン3名、吸水ショーツ8名、月経カップ2名に対し、127名は「ない」という回答であり（図10）、名前は知っているが使ったことはない人が大半を占めた（図11）。現在使用している人の意見としては、「生理が来るかどうかわからない時に役立つ」、「生理のたびに買いに行かなくていい」、「生理用品を持ち歩く必要がない」、「かぶれやかゆみがない」という意見があり、使用している人にとって簡易性や利便性、身体の

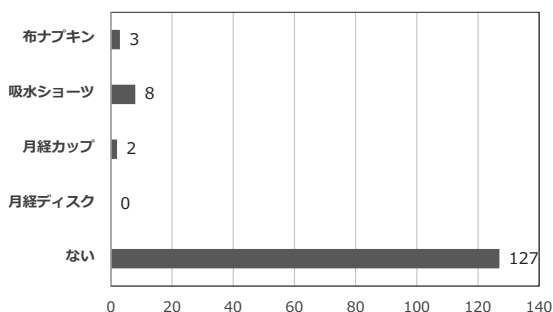


図10 以下の製品で現在使っているアイテムはありますか

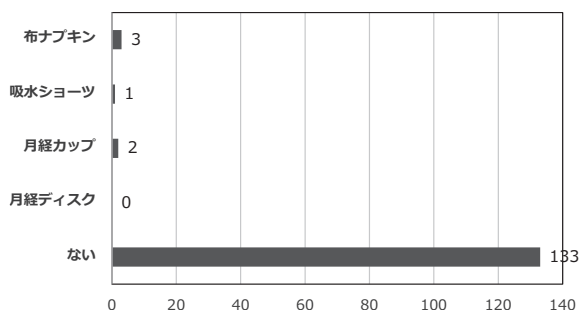


図11 以下の製品で使って以前使っていたアイテムはありますか

負担が軽減されていることが認められた。

まだ使ったことがない人に対し、どういう状況なら使ってみたいと思いますかという問いに対し、最も多かったのは「安全だと確証が持てるなら」、続いて「使い方を丁寧に教えてもらえるなら」という回答がみられ（図12）、使用に対しての不安が強いことが伺えた。また、「今使っている生理用品より安価なら」という意見も見られた。

女性特有の健康課題を解決することに貢献するフェムテックの普及、女性を含む多様な研究人材の活用は新たな価値を生み、イノベーションをもたらすと考えられる。ここ数年でフェムテック市場の伸びは飛躍的で、百貨店や商業施

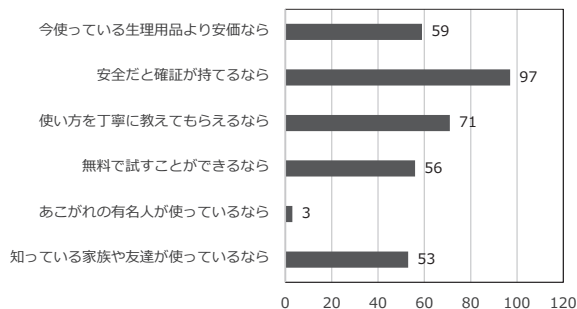


図12 どういう状況なら使ってみたいと思いますか（まだ使ったことがない方に対して）
（複数回答可）

設でも専門店ができるなど手に取りやすくなってきているが、多くの女性にその詳細な情報は浸透していないことが今回の研究で明らかとなった。大学生におけるフェムテックの認知度は低く、生理に関する悩みを軽減するための手段の一つであるフェムテックに関する認知度をさらに上げていく必要性を強く感じられた。

まずは一度試してみる、ということが重要でそれだけで世界は広がると思われるが、フェムテック製品に対しての情報が少ないため、安全性や、正しい使い方などに対する不安が大きいことが今回の調査により認められた。製品の安全性を示すエビデンスの提示や、専門知識を持つ人の具体的な使用の教授など、客観的な安全性の提示が必要であると考えられる。加えて、生理用品の課題として金銭面の課題が浮き彫りとなった。現状の課題をどうすれば打破することができるのか、フェムテック製品の正しい使い方や安全性の伝え方、適正価格についても検討していきたいと考えている。

また、生理に関する話題は、一般的に公で話すことは避けられる場合が多いが、フェムテックは女性にとってタブーな話題ではないことを正しく発信することが望ましい。生理に関する悩みを抱えている女性が、自分の心身の健康と向き合い、生活の質を向上させ、社会で活躍することを後押しすることがフェムテックの役割であると考えられる。しかしながら、フェムテックを肯定的に

受け止めて考える人がいる一方で、こうしたテクノロジーに悲観的、あるいは邪悪なイメージさえ抱く人々も少なくないことについては依然として議論の余地がある⁶。

生理は煩わしくて当たり前で生活している現況から、女性が少しずつでも快適に過ごせる、少しでも悩みが減らせる、そんな社会になるようフェムテックに関する正しい情報が広がり、フェムテック製品の活用が女性の生理に対する悩みの軽減や解決に貢献することが期待される。

[参考文献]

- 1 厚生労働省, 「令和4年『生理の貧困』が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査」, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000917682.pdf>. (2023年10月1日閲覧)
- 2 重山三香子. (2023) 女性の健康支援と就労の両立支援の視点から. 産業精神保健, 31(1), 30-35.
- 3 緒方妙子, 宇野亜紀. (2011) 女子学生の「月経の捉え方」と「月経痛及びセルフケア行動」との関係. 九州看護福祉大学紀要, 11.1 : 3-9.
- 4 矢野由紀子, 土田満. (2020) 女子大学生における月経不快症状と生活習慣・月経のイメージとの関連. 瀬木学園紀要, (16), 131-136.
- 5 矢野経済研究所, フェムケア&フェムテック (消費財・サービス) 市場に関する消費者アンケート調査を実施. (2022年) https://www.yano.co.jp/press-release/show/press_id/3126. (2023年10月1日閲覧)
- 6 Raposo, V. L., and Palmieri, S. (2023) Femtech and the law (or a tale of how Eve fights to overturn Adam and take control over her body). BioLaw Journal-Rivista di BioDiritto, (1S), 361-373.