

# こういうときは 婦人科受診を考えよう

---

2025年度 健保連 健康教室  
近畿大学医学部産科婦人科学教室  
貫戸明子



## この動画で話すこと

---

「女性の健康」がテーマで  
婦人科受診に関すること、ということで  
該当する症状や悩みがある人だけでなく  
自分はいま直接は当てはまらなくても  
自分の身近な誰かや  
これから出会う誰かのこととして  
聴いていただけすると嬉しいです

- 受診するといふことの心理的ハードル  
～みんな抵抗に感じることは似ています
- 受診理由  
～みんな何がきっかけで受診しているの？
- この症状は受診すべきです
- こんなことで受診していいの？  
～月経前症候群



# 受診するということの心理的ハードル

---

- 2022年の日本でのインターネット調査\*によると、自身の体の不調を自覚している女性…全体の85%以上  
⇒そのうち5人に1人はその不調に対して何も対処をしていない

妊娠経験がなく、産婦人科受診を一度もしたことがない女性…45%

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society 実行委員会調べ)

## 1,500人の女性が感じている症状・不調TOP10

単位：%

1	精神的な不調（イライラ・憂鬱・気分の落ち込み・情緒不安定・涙が出る・希死念慮・集中力低下など）	34.1
2	肌の不調（肌荒れ・しみ・吹き出物・ニキビ・ハリがないなど）	31.6
3	眠気・睡眠障害（寝つきが悪い、眠りが浅い、過眠など）	30.7
4	生理痛	30.6
5	頭痛	28.4
6	PMS（月経前症候群）	25.6
7	白髪・髪のパサつきが気になる	25.2
8	手足・身体の冷え・冷え性	21.4
9	腸の不調（便秘、残便感・下痢、軟便）	20.8
10	むくみ	19.8

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society実行委員会調べ)

# 受診するということの心理的ハードル

なぜ受診しないか？

産婦人科／婦人科へ定期的に受診していない女性 1,117 人の  
「定期的に受診していない理由」TOP10

「定期的に受診していない理由」TOP10		単位：%
1 お金がかかる		31.9
2 それほど体調の不具合／問題とは思っていない		29.9
3 面倒		20.2
4 内診が嫌		18.7
5 通院する時間がない		13.9
6 恥ずかしい		13.6
7 なんとなく		13.5
8 何て相談すればよいか分からない		11.8
9 自分は大した病気ではないと思っている		11.3
10 病院の敷居が高い		10.7

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society 実行委員会調べ)

婦人科系の症状・不調がある女性 729 人の、不調に対する対処法

単位：%

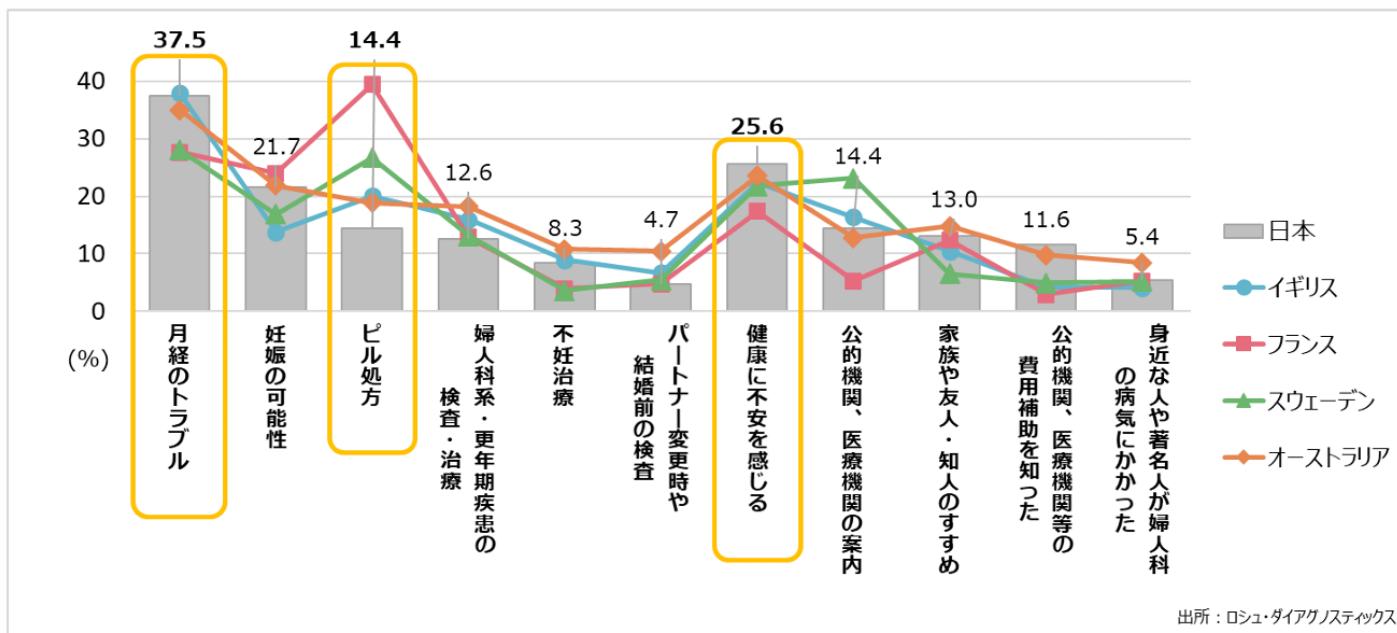
1	市販の薬・漢方・サプリメントを使う	36.9
2	生活習慣を工夫する（食事・生活リズム・睡眠・入浴・照明の改善・工夫、休息など）	33.1
3	自分でマッサージを行う・運動を行う	28.0
4	自分で記録をとる	20.4
5	市販の商品を使う	20.2
6	症状が気になるとき（不定期）に産婦人科/婦人科を受診する	16.5
7	産婦人科/婦人科に定期的に受診している	11.6
8	ピルを服用する	8.0
9	民間の専門店で施術を受ける（マッサージ店、リラクゼーションサロンなど）	6.8
10	その他	0.3
11	対処はしていない	20.6

\*「女性を取り巻く心身及び社会課題に関する実態調査2022」(W society実行委員会調べ)

# 受診理由

## ～みんな何がきっかけで受診しているの？

Q3.（婦人科受診経験者）婦人科を受診する理由・きっかけは何ですか。（複数回答）（図表3）



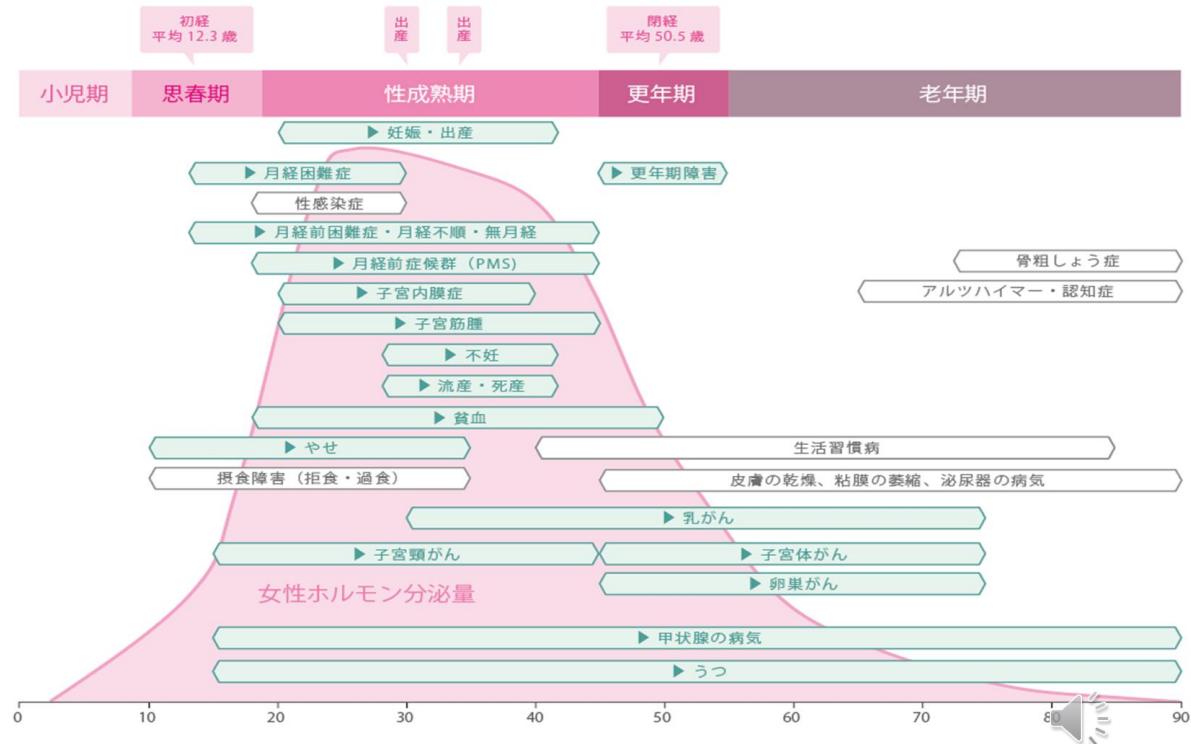
※グラフ内の数値は日本のデータ

月経のトラブルで受診を考える人が全体では多く、月経痛や月経前症候群に対する治療としてや、避妊目的でピルを処方されている人も、諸外国に比べると低いものの、一定数います。



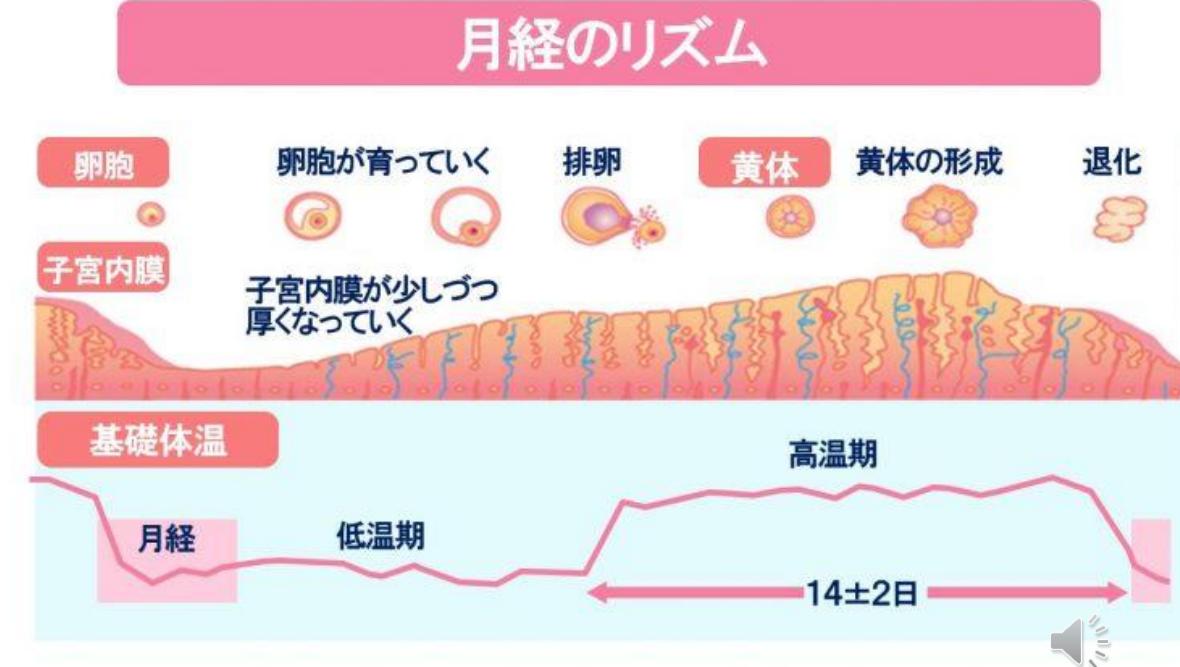
# この症状は受診すべきです

月経不順  
不正出血  
月経痛  
過多・過長月経



# この症状は受診すべきです

月経不順  
不正出血  
月経痛  
過多・過長月経



# この症状は受診すべきです

月経不順  
不正出血  
月経痛  
過多・過長月経



# 月経前症候群で何? どんな症状?



# こんなことで受診していいの？

月経前症候群の主な症状	
心	体
●抑うつ気分	●乳房の痛み・張り
●怒りの爆発	●おなかの張り
●イライラ ●不安感	●関節痛・筋肉痛
●混乱した気分	●頭痛 ●体重増加
など	●手足のむくみ など
どれかひとつでも3回続けて起こっている	

## PMS/PMDD/PME

### PMS（月経前症候群）

月経前に周期的におこる精神的あるいは身体的症状  
症状は月経発来とともにほぼ消失する

### PMDD（月経前不快気分障害）

PMSの重症型、精神症状が主体  
やはり症状は月経発来とともにほぼ消失する

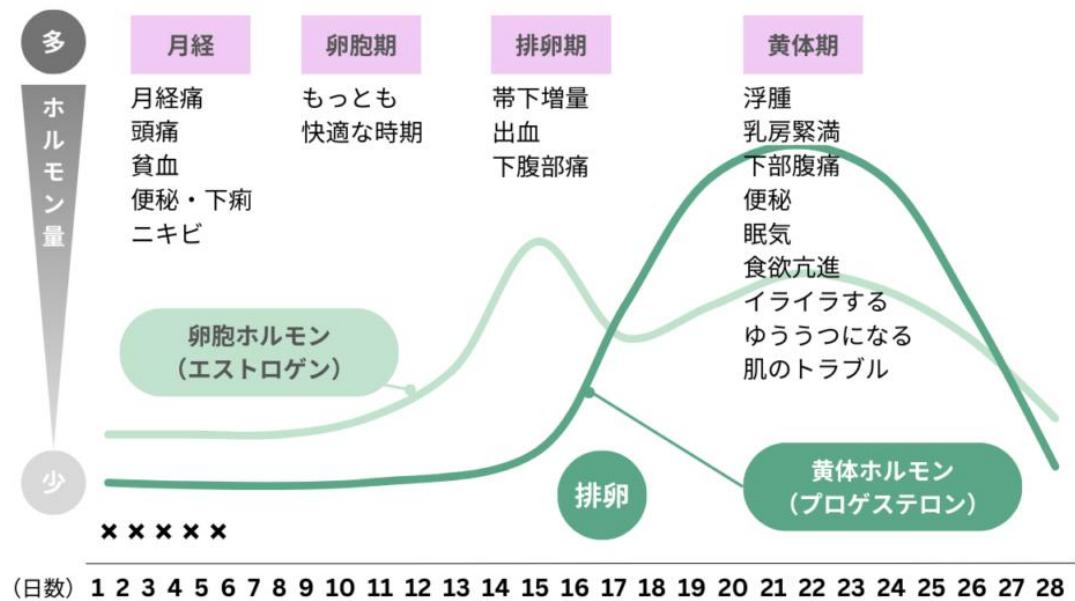
### PME (premenstrual exacerbation: 既存疾患の月経前増悪)

精神疾患または身体疾患の月経前増悪  
月経発来後、症状は軽快するが残存する

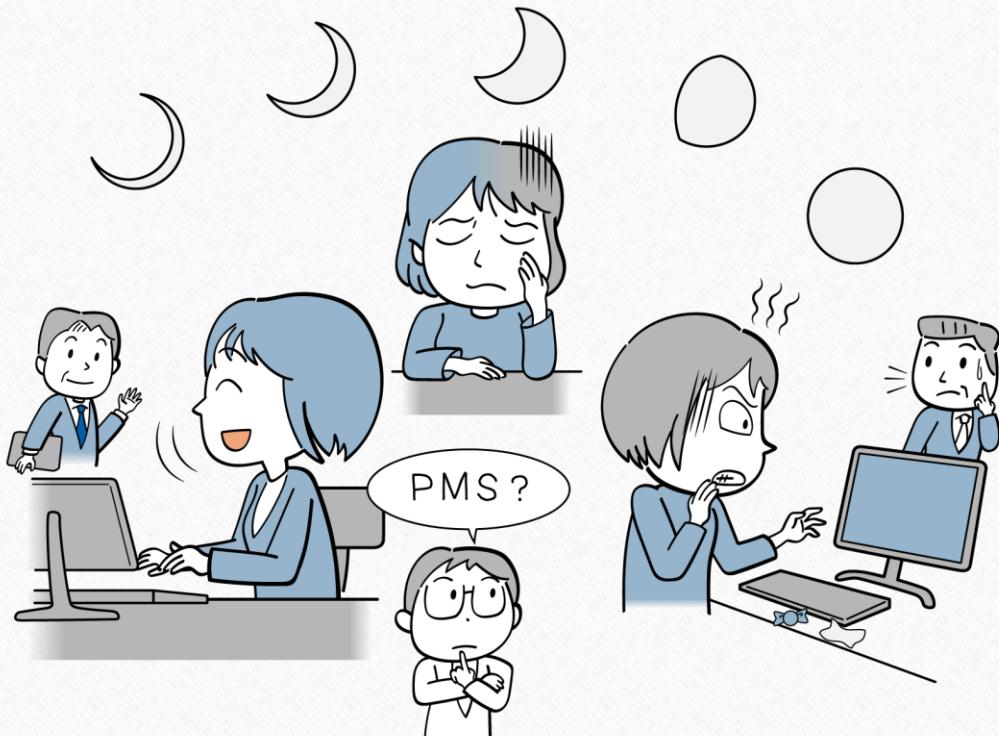


# こんなことで受診していいの？

## ● 黄体期と女性ホルモン



# こんなことで受診していいの？



なんか周期的にイライラすることがある

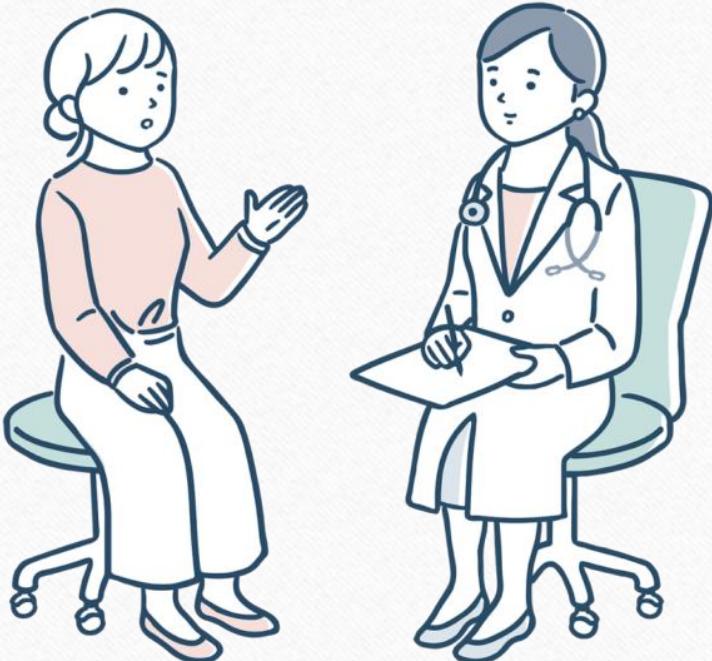
毎月なので仕事の忙しさと重なってる  
だけと思ってたけどやる気がなくなる

めちゃくちゃ眠くて集中できないときが  
月の半分ぐらいある

生理前にはトラブルになりそうなので人  
と会わないようにしている



# こんなことで受診していいの？



PMSは、月経周期に伴って分泌されるホルモンが原因だと言われています。

PMSかも？と思っても、すぐ受診することに抵抗があるなら、まずは症状が月経周期と関連しているか、カレンダーに記録をつけてみましょう。

受診の際にも、記録をもとにその症状や程度に応じて、必要な治療方法なども相談できます。



“

あなたの不調は「こんなこと」ではありません

”

---

私も、あなたも、身近な周りにいる誰かも  
不調の改善のためなら その相談には価値があります

