Shift P

Shift P 白書2021

株式会社エムティーアイ　メディパルホールディングス

協力 なによりも患者さんのために 沢井製薬

月経困難症※に悩む女性を支援する活動について各企業様からご賛同いただいています ※p.6参照

あすか製薬(株)　沢井製薬(株)　ノーベルファーマ(株)　フェリング・ファーマ(株)

Shift P白書

月経困難症の治療方法のひとつである低用量ピル※（以下、ピル）の服薬を支援するプロジェクト「Shift P」の活動の一環として実施した調査レポートです。

- 目的：生理やピルに関する意識や課題を把握し、正しい情報発信、今後のプロジェクト活動に活用する
- 期間：2021年8月6日～2021年8月10日
- 対象：10～50代以上の女性、6,305名
- 方法：Shift Pプロジェクトサイトと(株)エムティーアイが運営する女性の健康情報サービス『ルナルナ』及び『ルナルナ 体温ノート』内におけるアンケート調査

※低用量ピル：合成された卵胞ホルモン（エストロゲン:E）と黄体ホルモン（プロゲスチン:P）の2つのホルモンが含まれたEP配合剤で、エストロゲンの量が50μg未満のもの。日本においては、避妊に用いられるものをOC（Oral contraceptives：経口避妊薬）、月経困難症等の治療に用いられ保険適用されるものをLEP（Low dose Estrogen Progestin：低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬）として使い分けている。

私たちの想い

ライフスタイルの変化などによって女性の出産回数が減少していることから、生涯における月経回数は約50回から約450回へと大きく増加しているといわれています。月経回数の増加は婦人科系疾患の発症に深く関わっており、月経困難症は国内に推定800万人以上の患者様がいるとされています。女性にとって身近な疾患ですが、その治療方法のひとつであるピルに対しては、「避妊のためのもの」「副作用が辛い」というイメージが強く、社会における理解にはまだ不十分な点もあります。また、ピルによる治療を開始しても、吐き気や頭痛などのマイナートラブルにより、服薬が定着しづらいという実態があります。

そのような背景を受け、(株)メディパルホールディングス（以下、メディパル）と(株)エムティーアイ（以下、エムティーアイ）は、2019年からピルの服薬を支援するプロジェクト「Shift P」の活動を実施しています。プロジェクト名の「Shift P」には、月経困難症等で悩んでいる女性のために、“Pill（ピル）”におけるイメージを変えていきたい、“Period cramps（生理痛）”や、“PMS（月経前症候群）”、“ PMDD（月経前不快気分障害）”等の様々な“P”の概念を「悩まないもの」へShiftしたい（変えたい）という想いが込められています。

「Shift P」では、生理や生理に伴う困りごとを抱えている方やピルを服薬している方の声を拾い、今一度世の中のイメージをShift（変える）すべく、この度、ピルに関する意識調査を実施し、『Shift P白書2021』として公開します。

ピルの服薬経験者をはじめとした女性のリアルな声を、正しい情報と共にお届けすることで、月経困難症に悩む方の参考になること、また女性の健康課題やピルに対する社会の意識やイメージを変えるきっかけになることを目指します。

協力者からのコメント

- **プロジェクト監修医**
  東京大学 大学院医学系研究科 産婦人科学講座
  准教授 甲賀かをり 先生

長年月経困難症の治療と啓発に携わってきましたが、ピルの処方・服薬には医師側にも患者様側にもいくつものハードルがあることを実感しています。日常的に月経痛を抱えている人は多いですが、その状態が当たり前になってしまいつつある中で月経痛を病気と疑って婦人科を受診することは簡単ではなく、いざ受診をしてもピル=避妊といったイメージが先行し服薬を決断するハードルがあったり、服薬を開始しても服薬初期に起こりやすい副作用のため継続するハードルもあります。この状況を変えていくためにも正しい知識と理解は必要不可欠だと考えています。

今回の調査ではピルのイメージにおける変化が見られたり、ピルに対する非常に高い満足度、患者様から医師への期待というのも見え、とても興味深い結果となりました。これらの結果を参考に、まずは受診してみよう、もう少しピルを続けてみよう…といった患者様の変化や症状をより細かく確認してみよう、困りごとのヒアリングをしてみよう…といった医師側の変化など何か少しでも変わるきっかけになればと思います。

- **プロジェクト協賛および本白書の企画協力**
  沢井製薬株式会社

なによりも患者さんのために
沢井製薬

日本において月経困難症に対して低用量ピルでの治療は以前に比べて増加傾向にありますが、まだまだ一般的ではなく多くの女性が重い生理痛や生理不順に悩まされながらも安静にすることや市販薬を服用することで対処されております。この背景のひとつには、低用量ピルの社会的な誤ったイメージによるものが考えられます。
そこでこの「Shift P」の活動が、疾患や低用量ピルの正しい理解につながり、１人でも多くの方が辛い症状から解放されることを期待したいと思います。また弊社はジェネリック医薬品企業として、微力ながら患者様への治療へ貢献したいと考えております。

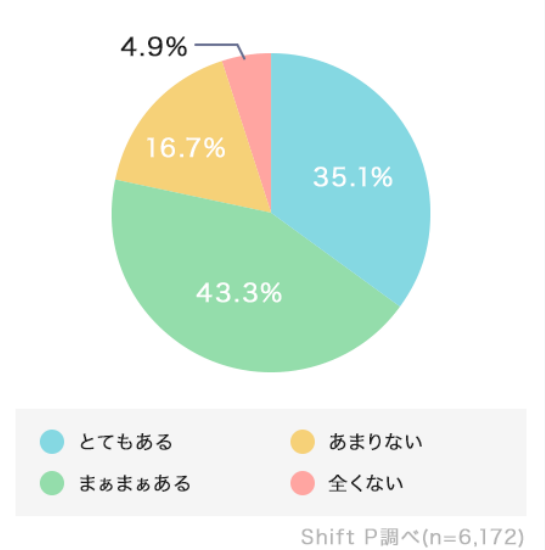
目次

- 生理にまつわる不調と対処
- ピル服薬状況と未服薬者におけるイメージ
- ピル経験者の目的、期間、中断理由
- ピルの副作用
- ピルの効果と満足度
- 服薬時の困りごと
- 医師への期待
- 新型コロナウィルス流行における変化
- オンライン診療の活用状況
- 最後に

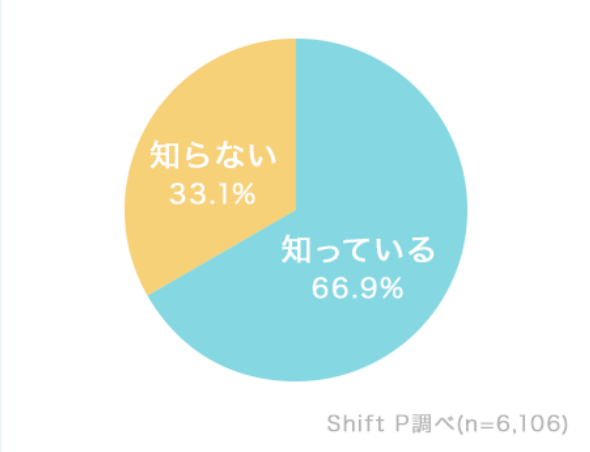
生理にまつわる不調と対処

現在、生理痛やPMS（月経前症候群、以下「PMS」）について悩みがあるかと聞いたころ、78.4%と7割以上の方が悩みを感じていました。（図1）
また、生理痛が婦人科系疾患につながる可能性があることについて66.9%が理解しています。（図2）
しかし生理痛の対策（複数回答）としては、市販薬の服薬が69.1%と最も多くなり、婦人科など病院への受診（5.7%）ではなく、自身でできる対処法を行っている方が多い傾向であることがわかりました。（図3）

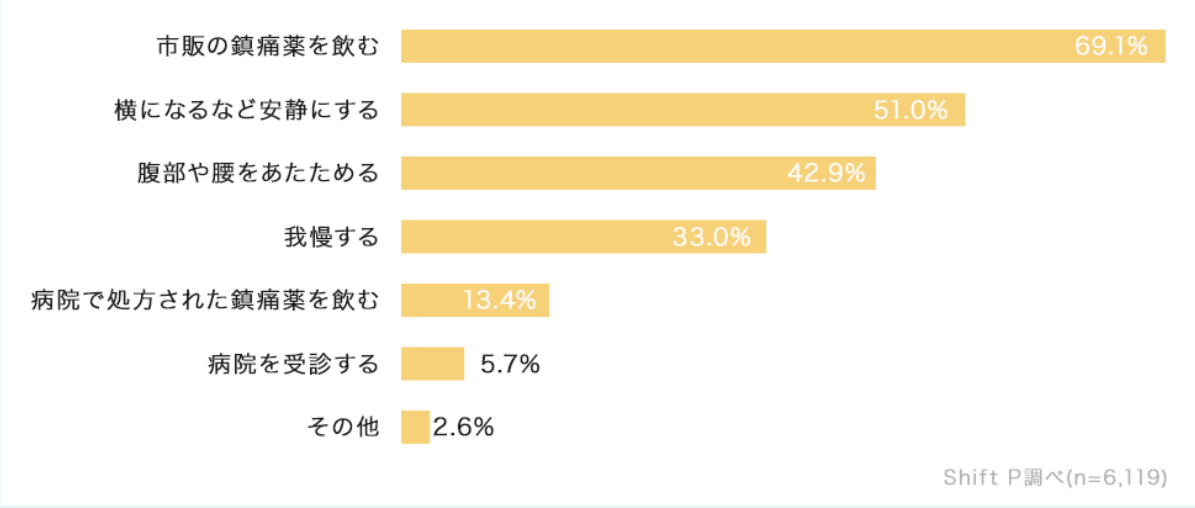
Q.現在生理痛やPMS（月経前症候群）による悩みがありますか。 図1



Q.ひどい生理痛を放置しておくと、不妊の原因にもなりえる子宮内膜症などの病気に発展することを知っていますか。 図2



Q.生理痛がひどい時はどのように対処していますか。（複数回答） 図3



月経困難症について

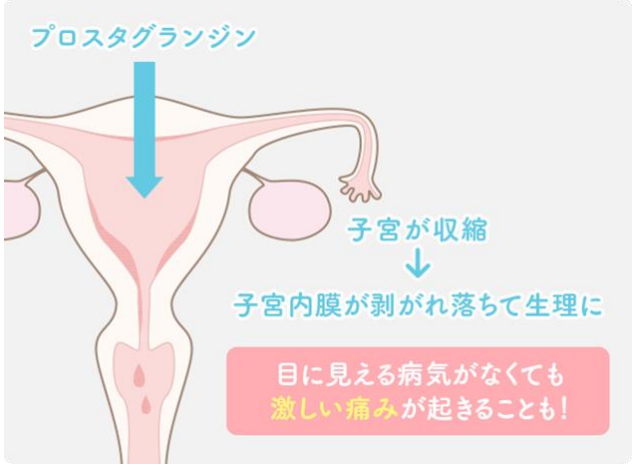
月経(生理)の期間中に、月経に伴って起こる病的症状は「月経困難症」と呼ばれますが、「機能性月経困難症」と「器質性月経困難症」の2種類に分かれ、症状を引き起こす原因が異なります。

「機能性月経困難症」は、原因となる明らかな疾患がなくても、女性ホルモンの一つである「プロスタグランジン」の分泌などにより、必要以上に子宮が収縮し、生理痛を強く感じる状態です。一方「器質性月経困難症」は、子宮や卵巣などに原因となる疾患があるもので主な原因は以下の通りです。

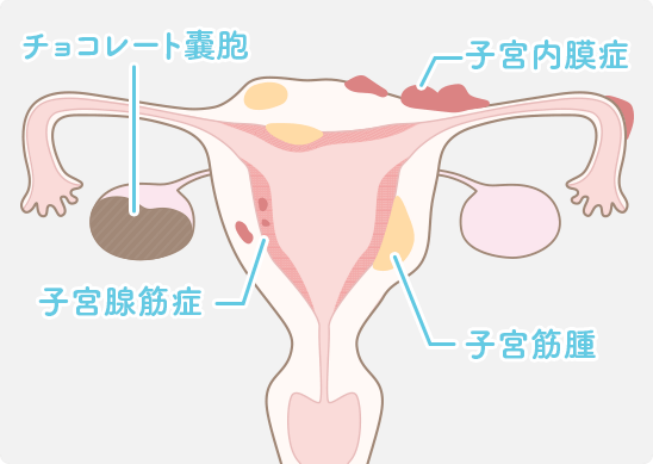
- **子宮内膜症**
  子宮内膜と似た組織が子宮外に増殖し、生理の時に子宮内の内膜と同じように出血したり炎症を起こしたりするので、一般的な生理痛と比べて激しい痛みを伴います。
- **子宮腺筋症**
  子宮内膜と似た組織が子宮壁(筋層)に増え、子宮筋層が厚くなります。生理の出血量が増えたり、強い痛みをおこしたりします。
- **子宮筋腫**
  子宮の筋肉に良性の腫瘍ができてしまう病気です。筋腫が大きい場合は他の臓器を圧迫したり、小さくても経血の量が多く貧血がひどくなったり、場合によっては子宮内膜を変形させ不妊症につながることもあります。
- **チョコレート嚢胞**
  子宮内膜症が卵巣にできたものです。卵巣内に血液がたまって肥大化し、まれに悪性化することがあります。

これらは放っておくと症状は悪化していき、不妊につながることもあるため注意が必要です。

<機能性月経困難症>



<器質性月経困難症>

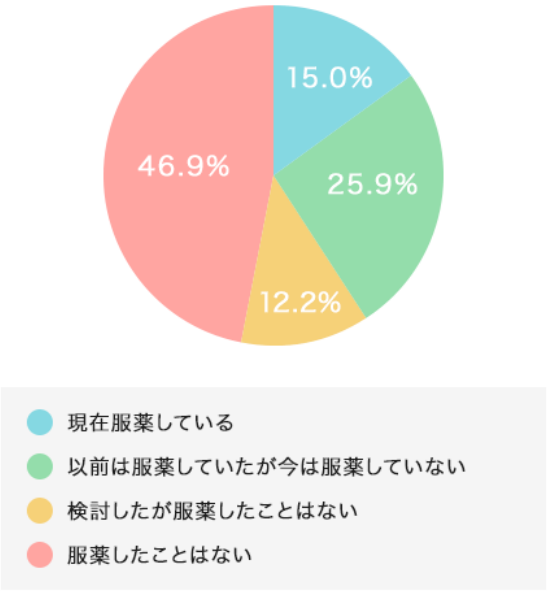


ピル服薬状況と未服薬者におけるイメージ

『ルナルナ』では、ピルの服薬を支援する機能「ピル（OC/LEP）モード」を提供していることからも、ルナルナユーザーの服薬率は一般の女性より高い傾向にあるかもしれませんが、それでもピル服薬経験者は40.9%と全体の半数弱となりました。（図4）

また、ピルを飲んだことのない方におけるピルのイメージは、「避妊のためのもの」（69.5%）という回答が最も多く、続いて「重い生理痛の軽減ができる」（60.0%）、「生理不順の改善ができる」（54.4%）となりました。（図5）2019年に、女性の健康情報サービス『ルナルナ』で行った別のアンケート調査では、「重い生理痛の軽減ができる」が36.7%、「生理不順の改善ができる」が33.5%となっていたことからも、避妊目的だけでなく、月経困難症などの改善にも使われるという理解が広がってきているといえるのではないでしょうか。

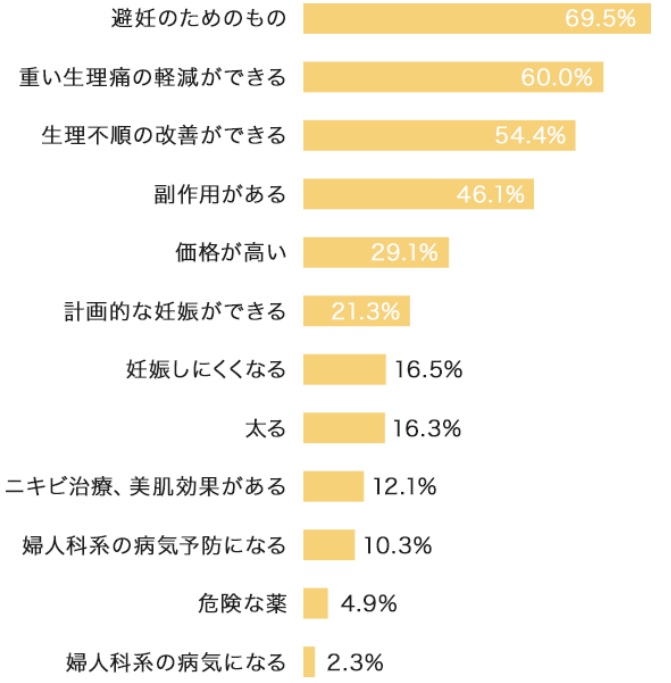
Q.ピルを服薬していますか。 図4



Shift P調べ(n=6,022)

Q.ピルに対するイメージを教えてください。 図5

(複数回答)



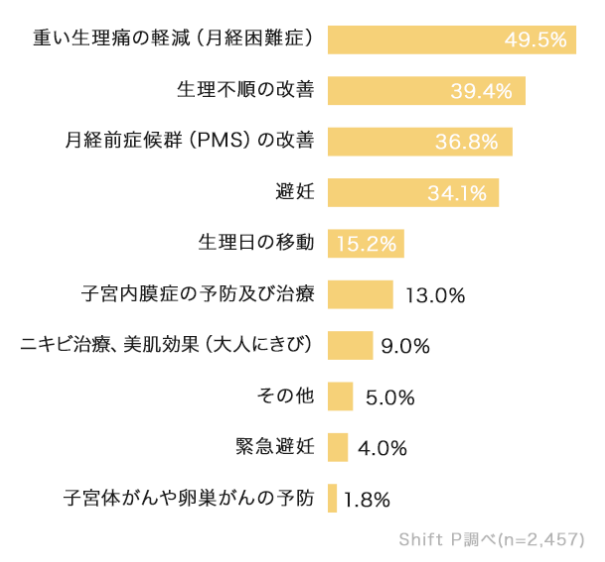
Shift P調べ(n=3,562)

ピル経験者の目的、期間、中断理由

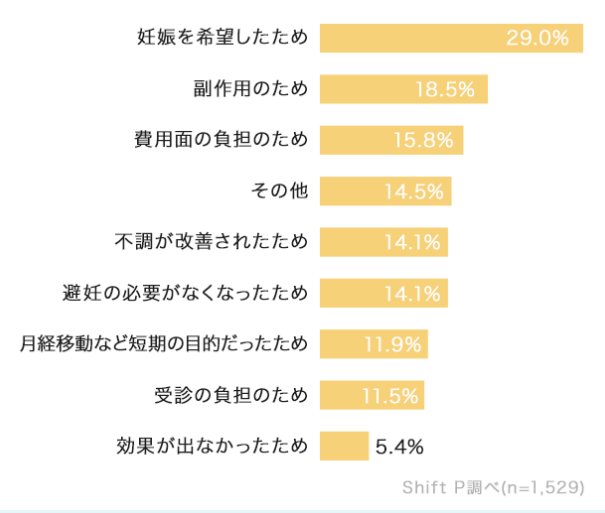
ピル服薬経験者にその目的を聞いてみると、「重い生理痛の軽減（月経困難症）」（49.5%）「生理不順の改善」（39.4%）「月経前症候群（PMS）の改善」（36.8%）と上位3位が治療目的となりました。（図6）

また、ピル服薬を途中でやめてしまった方にその理由を聞いてみると、「妊娠を希望したため」（29.0%）「副作用のため」（18.5%）「費用面の負担のため」（15.8%）が上位となりました。（図7）

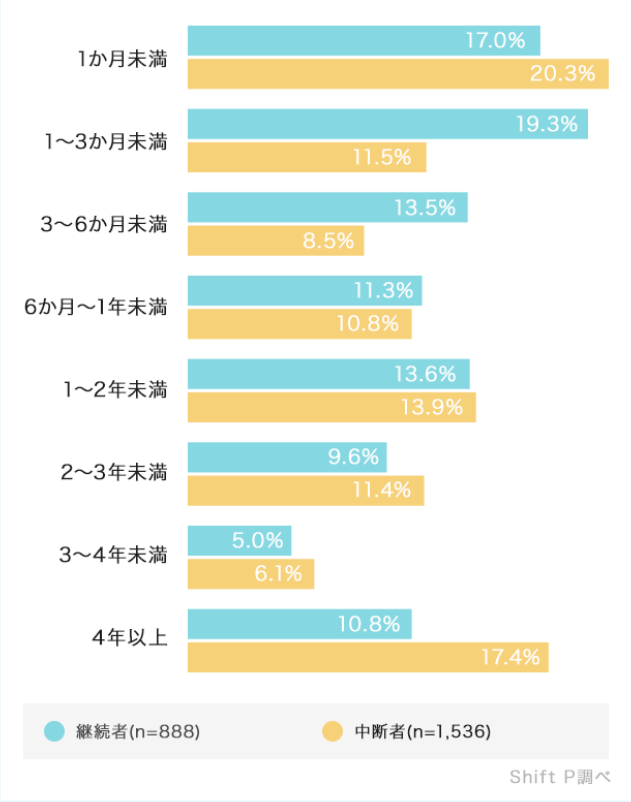
Q.ピルの服薬をした目的はなんですか。（なんでしたか。）
（複数回答）
図6



Q.ピルの服薬を途中でやめてしまった理由を教えてください。
（複数回答）
図7



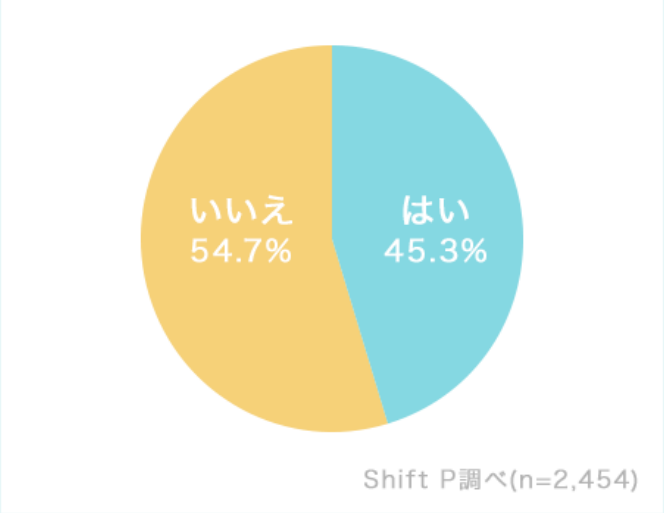
Q.現在ピルの服薬を開始してどれくらいになりますか。
図8



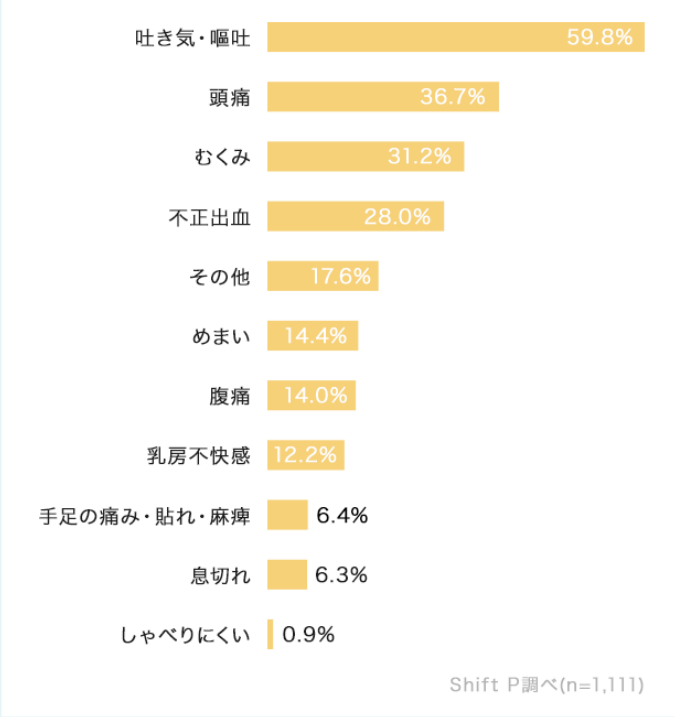
ピルの副作用

ピル服薬経験者のうち、「副作用があった」と回答したのは、45.3%でした。（図9）副作用の内容は「吐き気・嘔吐」が最も多く約6割となりました。（図10）また、「その他」の自由回答では、眠気や倦怠感、食欲増進、イライラや気分の落ち込みなど、人により様々な症状が出ることが伺えます。

Q.服薬中、副作用はありましたか。 図9



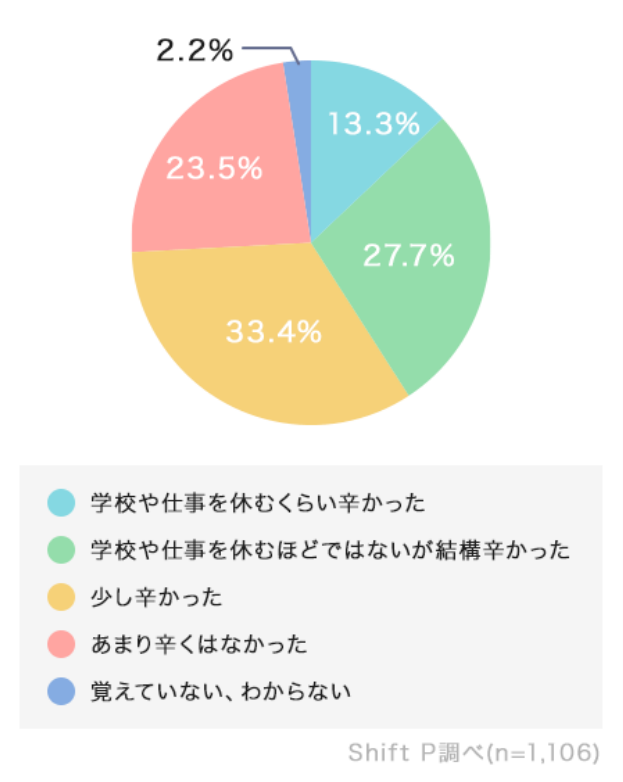
Q.起こった副作用を教えてください。 図10
（複数回答）



また、副作用の程度については「少し辛かった」が33.4%と最も多く、「学校や仕事を休むくらい辛かった」と回答したのは13.3%でした。（図11）

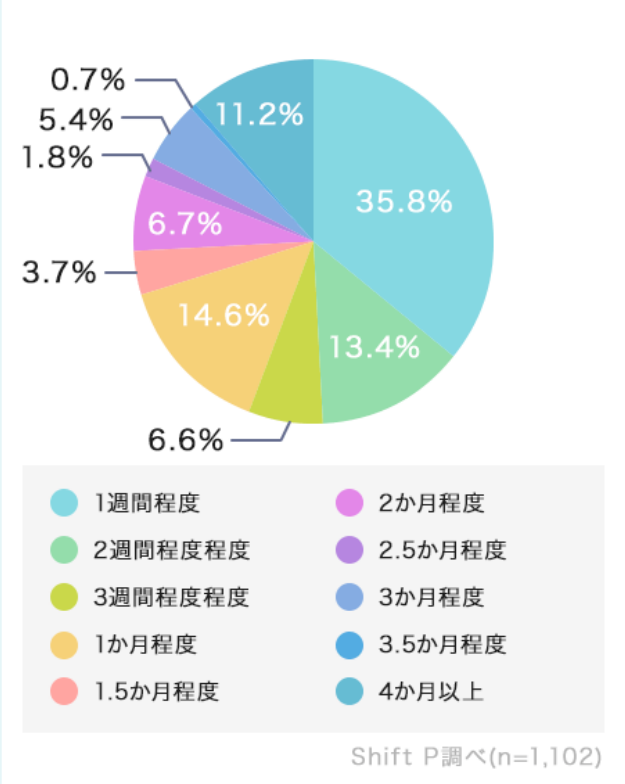
副作用が続く期間は1週間程度が35.8%と最も多く、次いで1ヵ月程度が14.6%となりました。（図12）

Q.副作用の程度を教えてください。 図11



Q.副作用はどれくらいの期間続きましたか。 図12

(現在継続中の方は現在までの期間を回答ください)



副作用（マイナートラブル）について

副作用のうち、その多くが「マイナートラブル」と呼ばれる一時的で軽い症状で、血栓など命にかかわるトラブルが起きる人はごく一部です。マイナートラブルの主な症状は「吐き気、頭痛、むくみ、だるさ、乳房の張り、不正出血」などでエストロゲンや黄体ホルモンのバランスが変化したことによって起こり、身体が薬に慣れる3ヵ月程度で大部分が自然におさまります。

上記のトラブルとは別に、気を付けたい重大な副作用として「血栓症」があります。血栓症は血の塊が血管につまる病気です。発生は非常にまれで、ピル服薬者よりも妊婦や子供を産んだばかりの方のほうが発症リスクは高いといわれています。ただし、40歳以上の方、肥満傾向の方、喫煙者は注意が必要です。
万一、ピル服薬中に以下のような症状が現れた時はすぐに服薬を中止し、医療機関を受診しましょう。

注意したい症状

・突然の脚の痛み・腫れ　・手足の脱力・麻痺

・突然の息切れ、押しつぶされるような胸の痛み

・激しい頭痛、舌のもつれ・しゃべりにくい

・突然の視力障害（見えにくいところがある、視野が狭くなる）

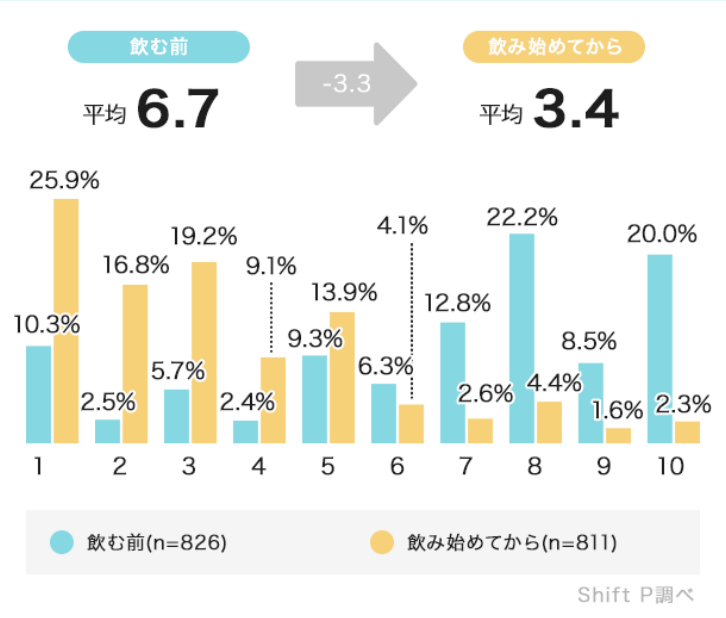
ピルの効果と満足度

ピル服薬経験者に、服薬前後の体調の変化を聞いてみると、「日常生活に影響が出る度合」、「体に影響が出る日数」ともに服薬前より後の方が数値が改善し、一定の効果を実感していることがわかります。

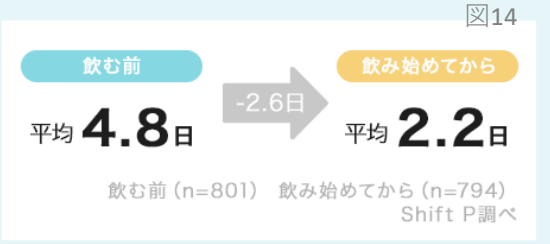
「日常生活に影響が出る度合」については、生理によるカラダやココロへの影響が大きく、1日中寝込んでしまうなどの場合を10、生理による影響はほとんどなく、生理でない時期と変わりなく過ごすことができた場合を1として評価してもらったところ、ピル服薬前は平均6.7だったのに対し、ピル服薬後は平均3.4と-3.3ポイントの変化が見られました。ピル服薬後も影響が出ている人もいるものの、生理でない時期と変わりなく過ごすことができたと感じている方が服薬前は10.3%だったのに対し服薬後は25.9%に増えています。（図13）また、生理前や生理中の症状によって日常生活へ影響が出る日数においては、ピル服薬前は1ヵ月のうち平均4.8日だったのが、ピル服薬後は平均2.2日と-2.6日の変化が見られました。（図14）

－効果－

Q.ピルを飲む前/飲み始めてから、生理前や生理期間中に日常生活（仕事・勉強・家事など）へ影響が出る度合いはどの程度でしたか。 図13



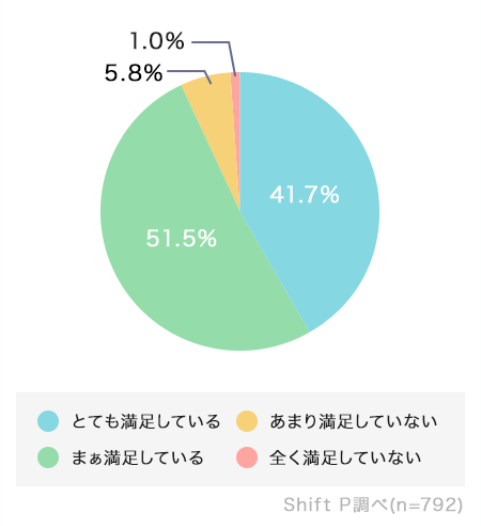
Q.ピルを飲む前/飲み始めてから、生理前や生理期間中に日常生活へ影響が出る日は何日間ありましたか。 図14



また、満足度についても、9割以上が「とても満足」（41.7%）「まぁ満足」（51.5%）と回答しています。（図15）「ピルをもっと早く始めればよかったと思いますか。」の質問には47.0%の方が「とてもそう思う」37.7%の方が「まぁそう思う」と回答しています。（図16）さらに「ピルをまだ飲んでいない人におすすめしたいと思いますか。」いう質問にも「とてもそう思う」（36.2%）「まぁそう思う」（48.9%）を合わせると8割以上の方がすすめたいと回答しています。（図17）自由回答には、「自分に合うピルが見つかったらこれ以上救われるお薬はない」「身体的にも精神的にも安定している日が圧倒的に増える」「生理の辛さがなくなって生活が豊かになりました」といった意見があがりました。

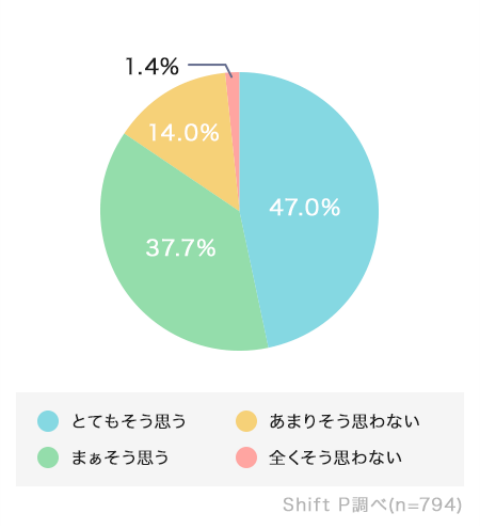
―満足度・おすすめの声―

Q.ピル服薬の満足度を教えてください。 図15



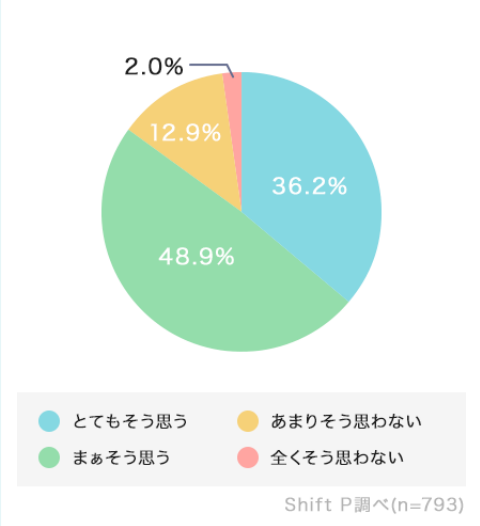
Shift P調べ(n=792)

Q.ピルをもっと早く始めればよかったと思いますか。 図16



Shift P調べ(n=794)

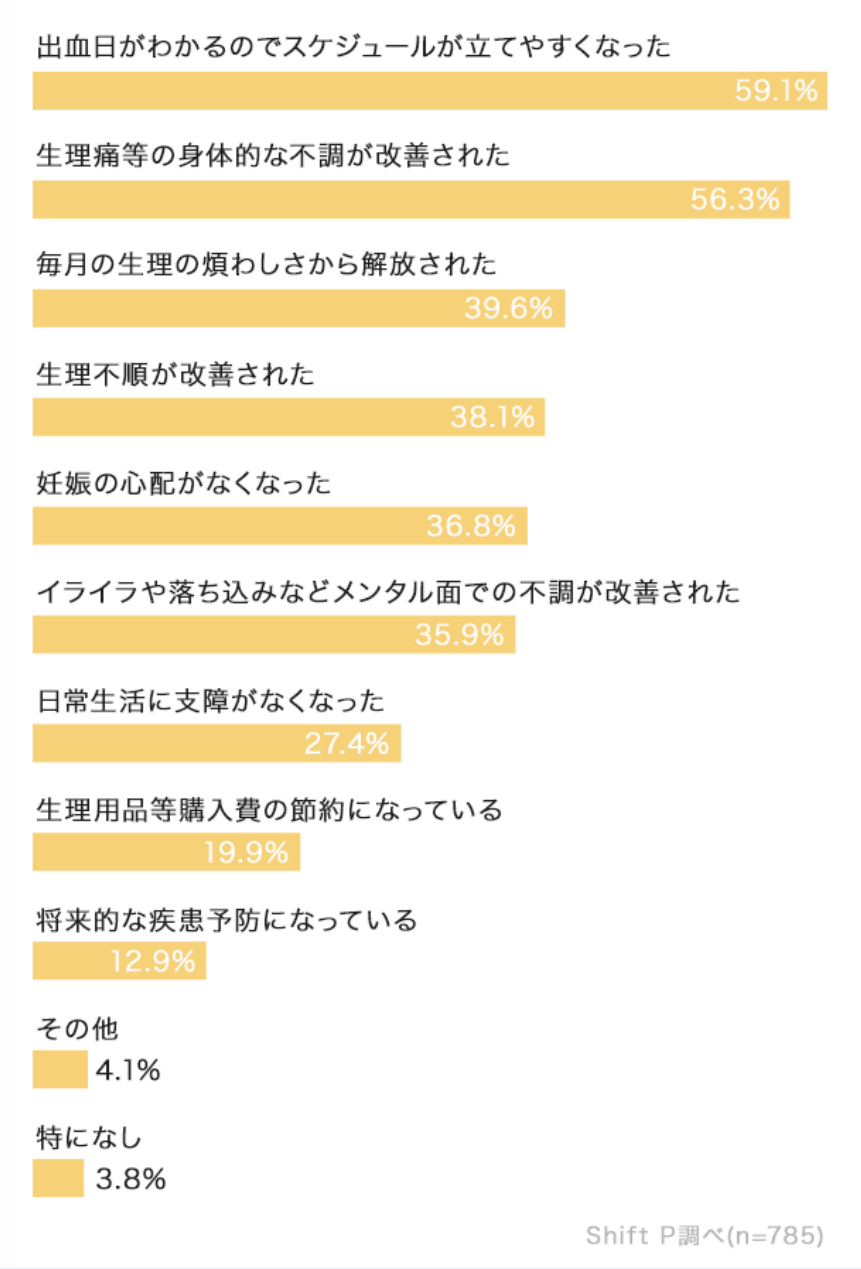
Q.ピルをまだ飲んだことのない人におすすめしたいと思いますか。 図17



Shift P調べ(n=793)

Q.ピルを服薬してよかったことは何ですか。 図18

（複数回答）



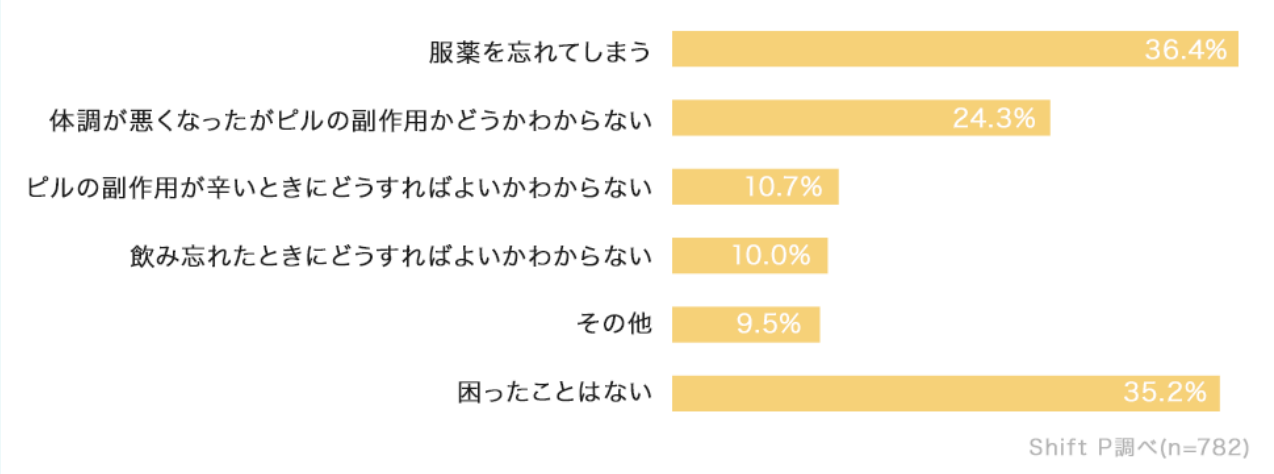
その他のご意見

- 実は過多月経だったようで、今までのように経血漏れを気にする必要がなくなり気が楽になった
- 肌がキレイになった。
- チョコレート嚢胞が若干小さくなった
- 本来の自分の身体を取り戻した
- まだ飲み始めなのでわからない …など

服薬時の困りごと

ピルの服薬について困ったことはないと回答する方が35.2%いる一方で、「服薬を忘れてしまう」（36.4%）「体調が悪くなったがピルの副作用かどうかわからない」（24.3%）といった声もあります。（図19）服薬期間別で見てみると副作用関連の困りごとは服薬初期の方に多く、期間がたつごとに減っていく傾向が見られます。しかし、服薬を忘れてしまうといった課題は、期間が長い方に多い傾向となりました。（図20）

Q.ピルの服薬で困ったことはありますか。（複数回答）　図19



継続期間と困りごと　図20

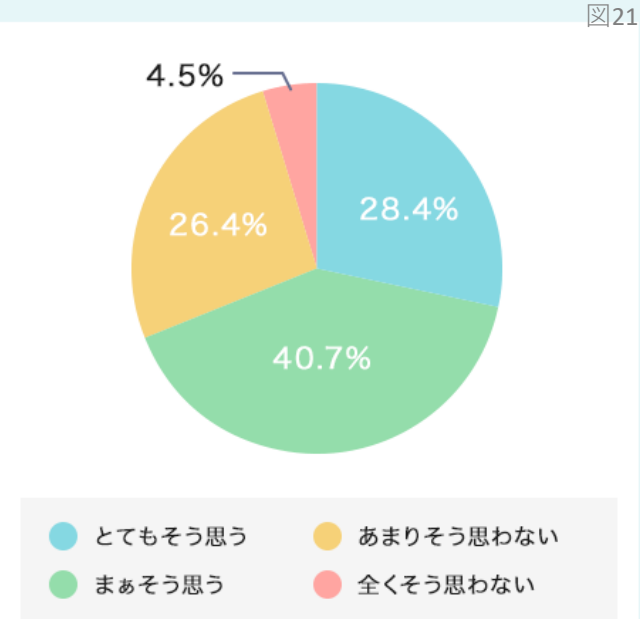
	1か月未満	1〜3か月未満	3〜6か月未満	6か月〜1年未満	1〜2年未満	2〜3年未満	3〜4年未満	4年以上
服薬を忘れてしまう	22.1%	26.3%	30.6%	36.3%	38.8%	38.8%	40.9%	35.1%
体調が悪くなったがピルの副作用かどうかわからない	24.7%	32.7%	26.4%	18.6%	15.7%	18.8%	6.8%	7.2%
ピルの副作用が辛いときにどうすればよいかわからない	13.0%	15.2%	6.6%	10.8%	5.8%	7.1%	2.3%	5.2%
飲み忘れたときにどうすればよいかわからない	9.1%	4.7%	6.6%	7.8%	12.4%	12.9%	11.4%	9.3%
その他	7.1%	7.6%	11.6%	11.8%	6.6%	11.8%	0.0%	6.2%
困ったことはない	25.3%	24.6%	29.8%	27.5%	33.1%	32.9%	36.4%	47.4%
n数	38	171	121	102	121	85	44	97

医師への期待

困りごとの有無にかかわらず、「ピル服薬初期の服薬状況や体調について医師に細かく確認してほしい(ほしかった)」と回答したのは69.1%でした。（図21）「アプリに記録したデータを簡単に医師に共有できれば利用したいですか。」との質問には「とても利用したい」（28.9%）「まぁ利用してみたい」（50.3%）を合わせると79.2%と多くの方が希望する結果となりました。（図22）

Q.主にピル服薬初期の服薬状況や体調について医師に細かく確認してほしい（ほしかった）と思いますか。

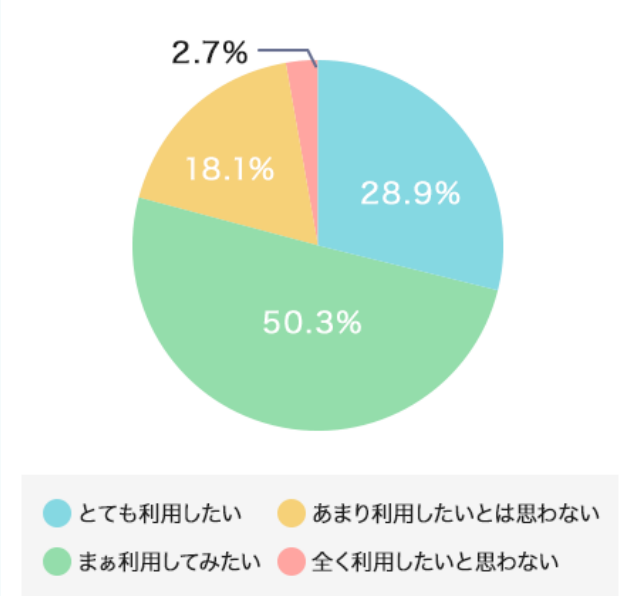
図21



Shift P調べ(n=781)

Q.アプリに記録したデータを簡単に医師に共有できれば利用したいですか。

図22

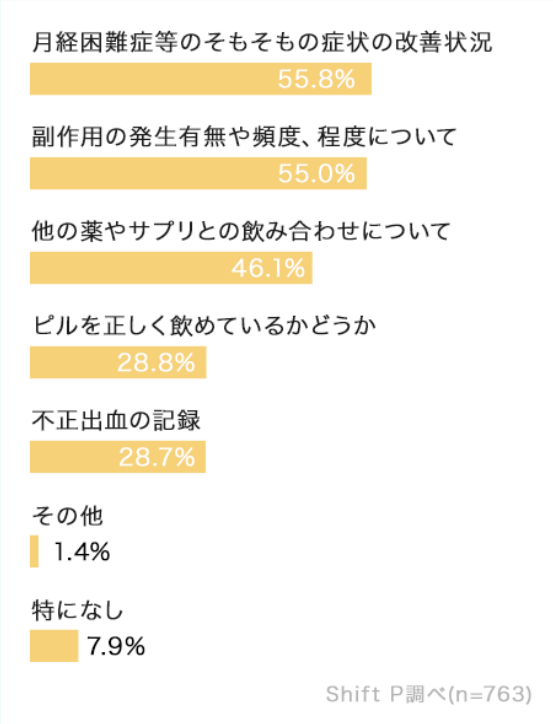


Shift P調べ(n=779)

医師に確認してほしい具体的な情報は、「そもそもの症状の改善状況」（55.8%）「副作用の発生有無や頻度・程度について」（55.0%）が多く挙がりました。（図23）データ共有したい方の自由回答からは、「説明の手間の削減と診察の効率化」と「正確な情報共有と診療の安心感」を期待する声が目立ちました。

Q.医師に何の情報を確認してほしいと思いますか。
（複数回答）

図23



自由回答

利用したい方

- 言葉では上手く伝えられないこともあるからデータを簡単に共有できることで診察もスムーズで確実なものになると思う
- 以前病院でルナルナのデータが先生と共有できとても便利だった
- データを見た上での診断の方が安心できるから …など

利用したいと思わない方

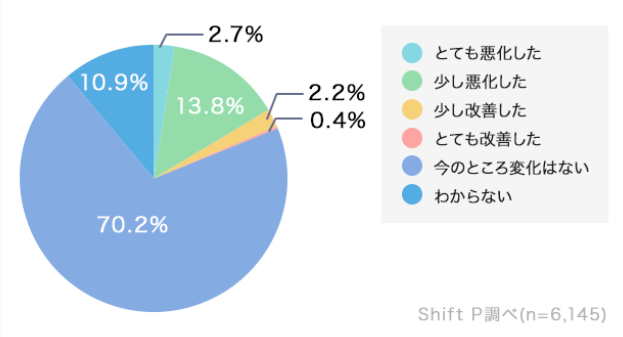
- こまめな体調の記録は面倒でできないと思うから
- 口頭で説明したいから
- 特に必要と感じない …など

新型コロナウィルス流行における変化

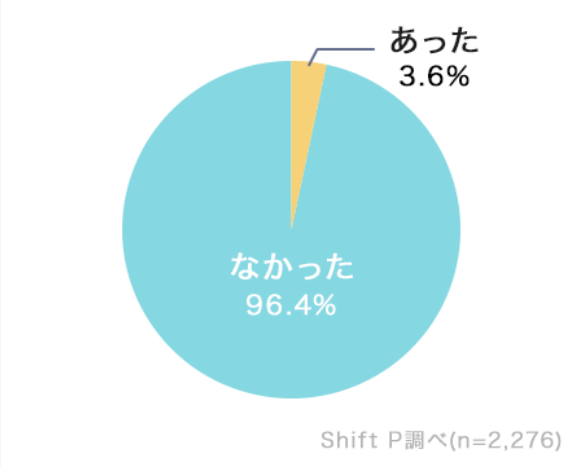
全回答者のうち、新型コロナウィルス感染症の流行前後における生理痛やPMSの度合いについて、悪化したと回答したのは16.5%でした。（図24）

また、ピル服薬経験者のうち、ピル服薬に変化があった割合は3.6%でした。（図25）変化があったと回答した方の理由としては、感染リスク防止の観点による受診控えや金銭的な継続困難により、「ピルの服薬をやめた」が40.9%、「一時中断した」が11.4%になりました。（図26）

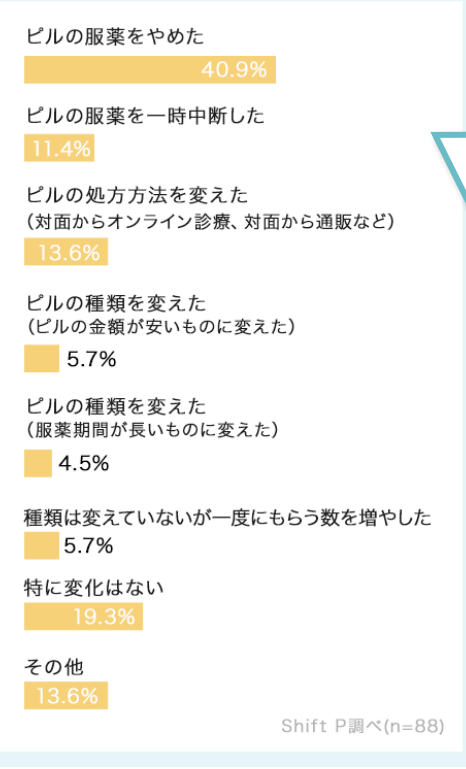
Q.新型コロナウイルス流行前と後で生理痛やPMSの度合いに変化はありましたか。 図24



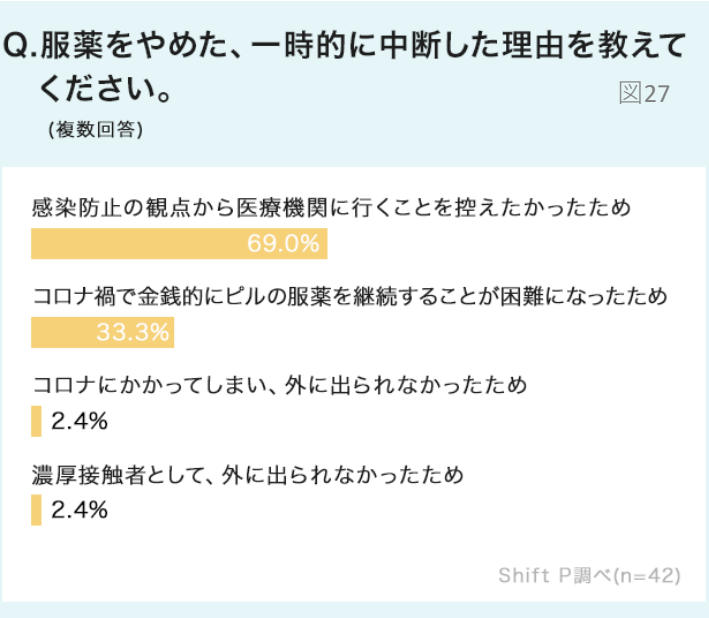
Q.コロナ禍においてピルの服薬に変化はありましたか。 図25



Q.具体的にどのような変化がありましたか。 図26
（複数回答）



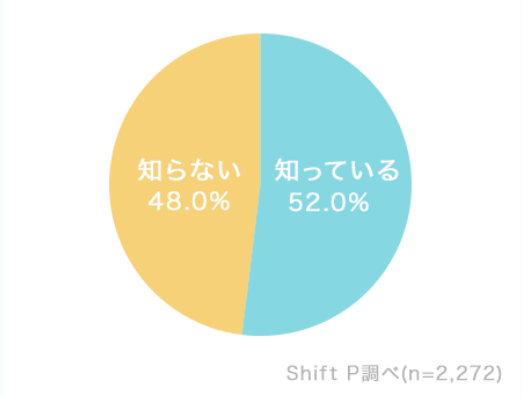
Q.服薬をやめた、一時的に中断した理由を教えてください。 図27
（複数回答）



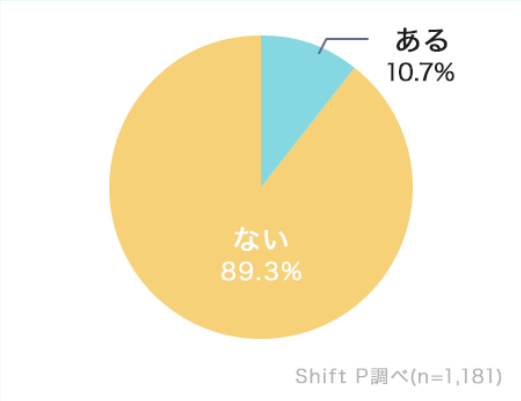
オンライン診療の活用状況

オンライン診療によりピルの処方が行えることについては52.0%が知っていると回答されました。（図28）一方で、実際に受けたことがあるのは10.7%にとどまりました。（図29）しかしながら、オンライン診療による処方を受けたことのある経験者は、「とても満足」、「まぁ満足」を合わせると88.1%と9割弱の方が満足しているという結果となりました。（図30）また、「オンライン診療をまだ体験したことのない人に対しておすすめしたいとおもいますか。」の質問に対しても、91.3%の方が「とてもおすすめしたい」「まぁおすすめしたい」と回答しています。（図31）

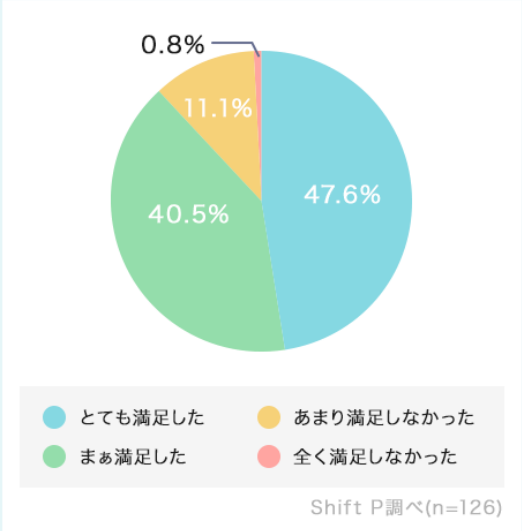
Q.オンライン診療でピルの処方も行えることをことを知っていますか。 図28



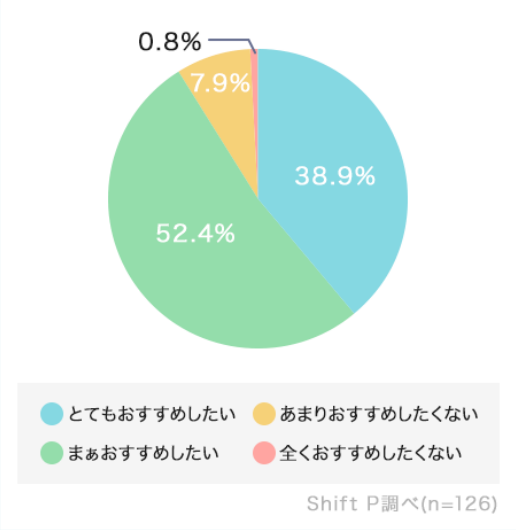
Q.オンラインでピル処方を受けたことがありますか。 図29



Q.オンライン診療でピル処方を受けた際の満足度を教えてください。 図30



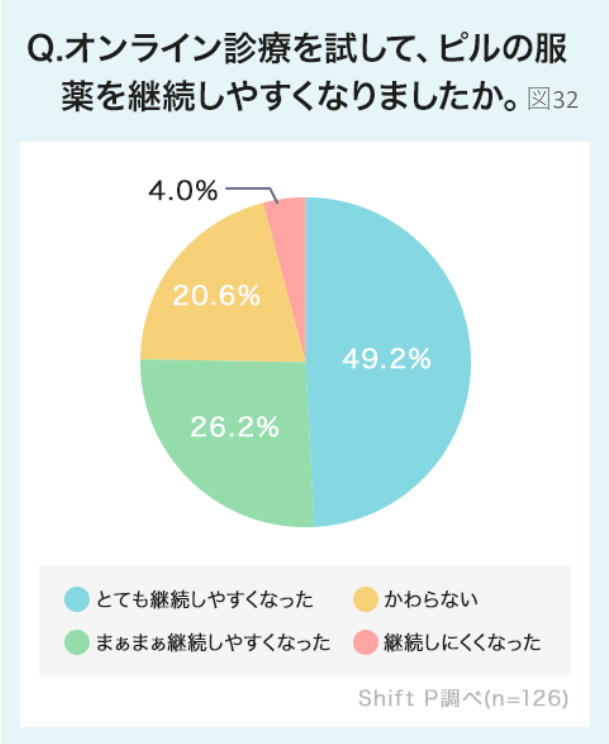
Q.オンライン診療をまだ体験したことのない人に対しておすすめしたいと思いますか。 図31

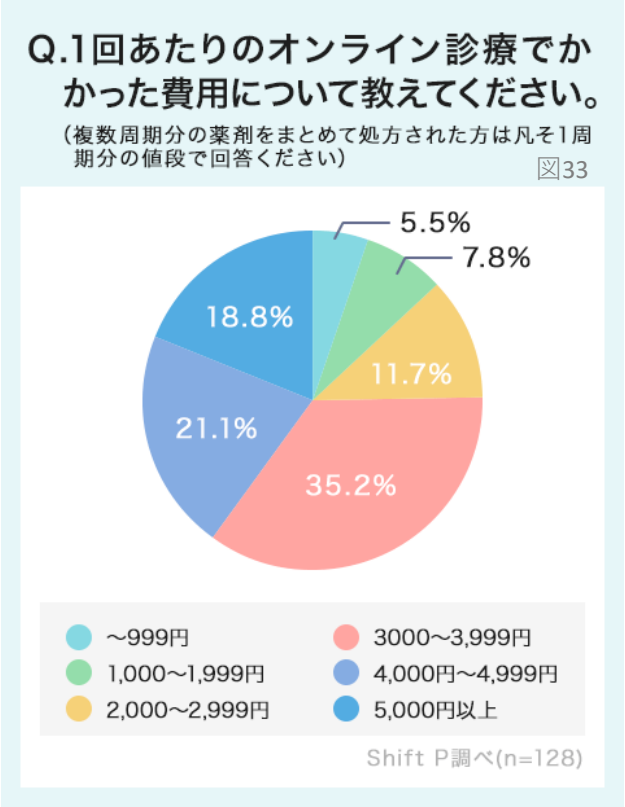


更に、「オンライン診療を試して、ピルの服薬を継続しやすくなりましたか。」の質問には「とても継続しやすくなった」49.2%、「まぁ継続しやすくなった」26.2%と、多くの方が継続のしやすさを実感している結果となりました。（図32）

オンライン診療にかかった費用は3,000円代が35.2%と最も多く、次いで4,000円台が21.1%、5,000円以上が18.8%となります。（図33）

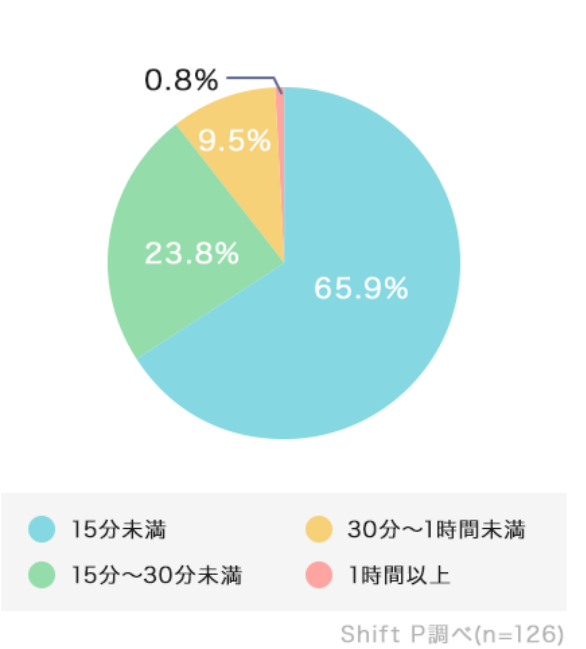
また、所要時間は15分以内が65.9%で最も多く、9割以上の方が30分以内には診察を終えていることが分かります。（図34）オンライン診療でメリットを感じたことは、1位が「薬が自宅へ届く」88.9％、2位が「通院時間が無くなる、時間が短縮できる」となりました。（図35）1回あたりの診察にかかった時間が15分以内と回答している方が最も多いことからも、通院などにかかる時間の削減について多くの方が実感していることがわかります。





Q.1回あたりの診察でかかった時間について教えてください。

図34

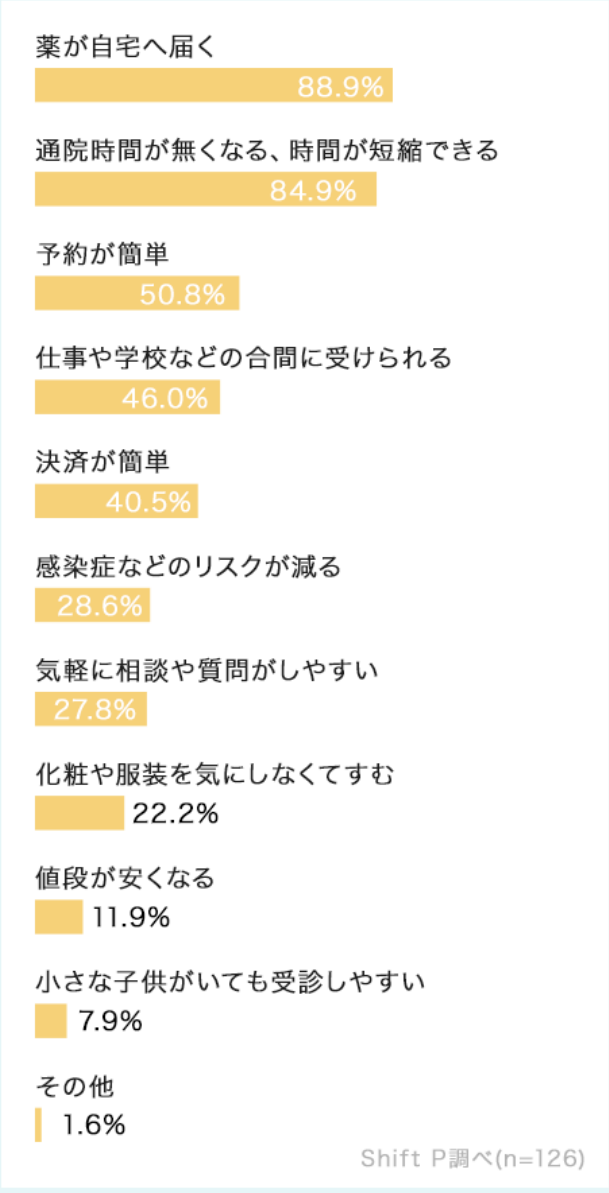


Shift P調べ(n=126)

Q.オンライン診療を受診した際、メリットとして感じたことを教えて下さい。

図35

（複数回答）



Shift P調べ(n=126)

最後に

今回の調査結果では、ピルに対するイメージは「避妊のためのもの」という認識が最も多い一方で、「重い生理痛の軽減ができる」「生理不順の改善ができる」といった、月経困難症などの改善に効果的であるという認知も5割を超え増えてきていることがわかりました。実際の服薬目的としても、「生理痛や月経前症候群、生理不順の改善」といった治療目的が上位3位を占めており、治療目的で利用されている女性が多い結果となっています。

また、ピルの服薬をやめてしまう課題に対しては、妊娠希望に変わったなどのライフステージの変化に伴い服薬が不要になるケースの他、副作用や費用面の不安が大きいことが分かりました。副作用が心配で飲み始めることが出来なかったり、途中で服薬をやめてしまう方もいるようですが、現在は、ピルの種類も増えご自身にあった薬の選択肢も広がってきています。また『ルナルナ』のアプリを利用すれば、ピルの服薬状況や服薬中の体調記録ができ、「ルナルナ メディコ」を導入しているクリニックでは、医師の診察時にデータを開示することで相談のしやすさにもつながります。費用面や医療機関への受診などの負担については、ジェネリック医薬品やオンライン診療などの活用によって軽減できる点もあります。

生理痛やPMSが辛いと感じたら我慢せず、ピルの服薬も選択肢のひとつとしてとらえ、まずは婦人科に相談することから始めてほしいと思います。

「Shift P」では、今後も、ピルに関する正しい知識の啓発や情報発信、服薬支援を通して、月経困難症に悩む女性をサポートしていきます。

(株)エムティーアイ

(株)メディパルホールディングス

月経困難症※に悩む女性を支援する活動について各企業様からご賛同いただいています ※p.6参照

あすか製薬(株)　沢井製薬(株)　ノーベルファーマ(株)　フェリング・ファーマ(株)