



デリケートゾーンのトラブル 40～50代の女性の半数以上が「我慢・あきらめ」と回答 アジュマ調べ「GSMに関するアンケート調査」

40～50代の女性、約3割がデリケートゾーンの不調・変化を自覚している
34.1%が性生活が自身の健康に好影響を与えると回答

海外フェムケア20ブランドの日本代理店を務める有限会社アジュマ（本社：東京都文京区、代表：北原みのり）は、全国の女性(40代、50代) 1,000名を対象に、「GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）に関するアンケート」を実施いたしました。

10月18日は“世界メノポーズday” 今、注目される「GSM」とは！？

毎年10月18日は「世界メノポーズデー（World Menopause Day）」です。女性の健康に影響を与える更年期の情報を、発信し、学ぶ日として定められています。10月18日から24日までの1週間は「メノポーズ週間」として、各国でさまざまな啓発活動が行われます。

更年期といえばホットフラッシュや不定愁訴などが一般的なイメージですが、多くの女性が体験するのは、デリケートゾーンのトラブルです。デリケートゾーンのトラブルは、近年、正式に「GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）」と名付けられ、更年期症状の一環として、フェムケアへの関心と共に注目が集まっています。

当社は、「GSM」についての社会認識を広め、40～50代の更年期世代の女性がフェムケアの知識を持って更年期を乗り越え、健康な毎日を過ごしていただくことを願い、「GSMに関するアンケート調査」を実施いたしました。

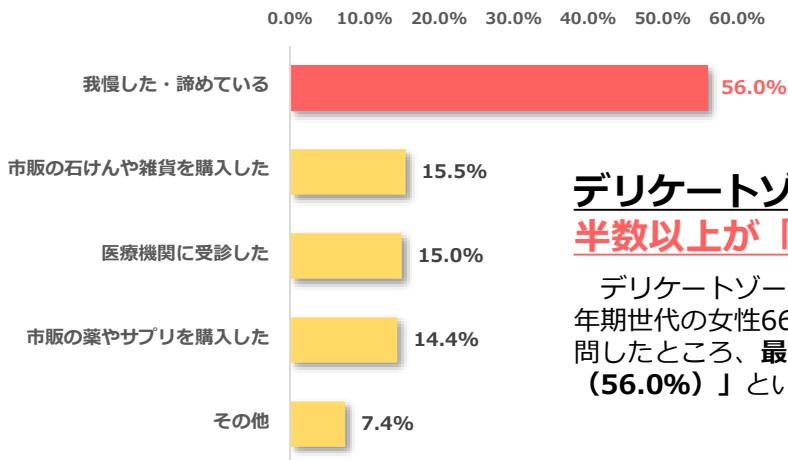
結果概要 01

- ・更年期世代の「GSM」認知度は**18.1%**
- ・更年期世代の**約3割**がデリケートゾーンの不調・変化を自覚している
- ・デリケートゾーンに不調を感じた際の行動、**半数以上**が「我慢・あきらめ」と回答

結果概要 02

- ・更年期世代の**15.7%**が、GSMは性生活にも影響を与えていると回答
- ・GSMが性生活に及ぼす影響、最多回答は「性欲の低下（**38.2%**）」
- ・性交痛への対処方法、最多回答は「セックスをしない（**52.1%**）」
- ・性生活は健康に良いと考えている、**更年期世代の34.1%**が回答

【Topics】あなたがデリケートゾーンの不調を感じた際の行動を教えてください。
(n=666、複数回答方式)



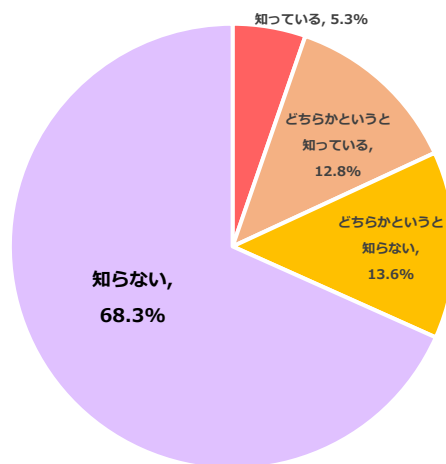
デリケートゾーンに不調を感じた際の行動、半数以上が「我慢・あきらめ」と回答

デリケートゾーンに不調を感じたことがあると回答した更年期世代の女性666名を対象に、不調を感じた際の行動を質問したところ、**最多回答は「我慢した・諦めている（56.0%）」**という結果になりました。

Q1.あなたは更年期症状として、デリケートゾーンに不調が生じること（GSM）を知っていますか？ (n=1,000、単一回答方式)

更年期世代の「GSM」認知度は18.1%

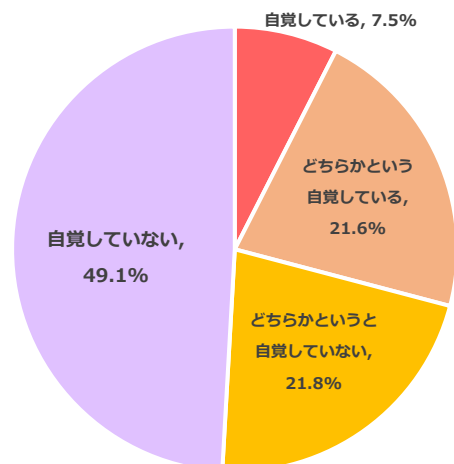
40代、50代の全国の女性1,000名を対象に、GSM（閉経関連泌尿生殖器機症候群）を知っているか質問したところ、**18.1%が「知っている」**（知っている：5.3%、どちらかという知っている：12.8%）と回答。一方で81.9%が「知らない」（知らない：68.3%、どちらかという知らない：13.6%）という結果になりました。



GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）とは

女性ホルモンの影響によって起こる、膣の乾燥感、痛み、尿もれ、頻尿、性交痛など、更年期女性のデリケートゾーンの不具合を指します。

Q2.あなたは自身のデリケートゾーンの変化や不調を自覚していますか？ (n=1,000、単一回答方式)



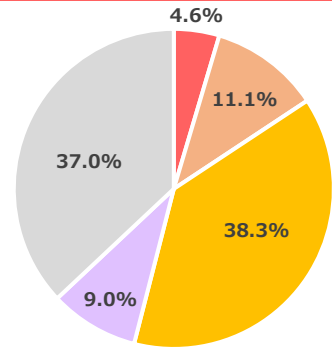
更年期世代の約3割がデリケートゾーンの不調・変化を自覚している

自身のデリケートゾーンの変化や不調を自覚しているかどうかの質問をしたところ、**29.1%が「自覚している」**（自覚している：7.5%、どちらかという自覚している：21.6%）と回答しました。

Q3.あなたはGSMが性生活に影響を与えていると思いますか？ (n=1,000、単一回答方式)

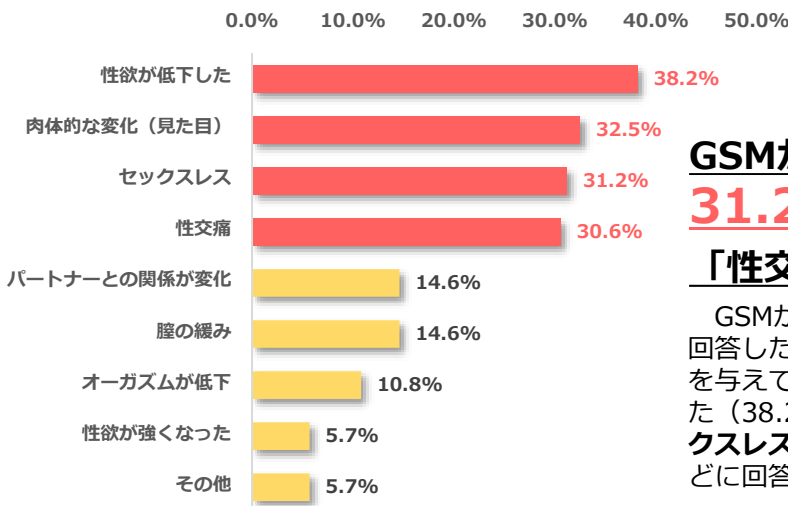
更年期世代の**15.7%**が、 GSMは性生活にも影響を与えていると回答

GSMが自身の性生活に影響を与えていると思うか質問したところ、**15.7%**が「影響を与えていると思う」（影響を与えていると思う：4.6%、どちらかというに影響を与えていると思う：11.1%）と回答しました。



- 影響を与えていると思う
- どちらかというに影響を与えていると思う
- どちらでもない
- どちらかというに影響を与えていると思わない
- 影響を与えていると思わない

Q4.あなたはGSMが性生活にどのような影響を与えていると思いますか？ (n=157、複数回答方式)

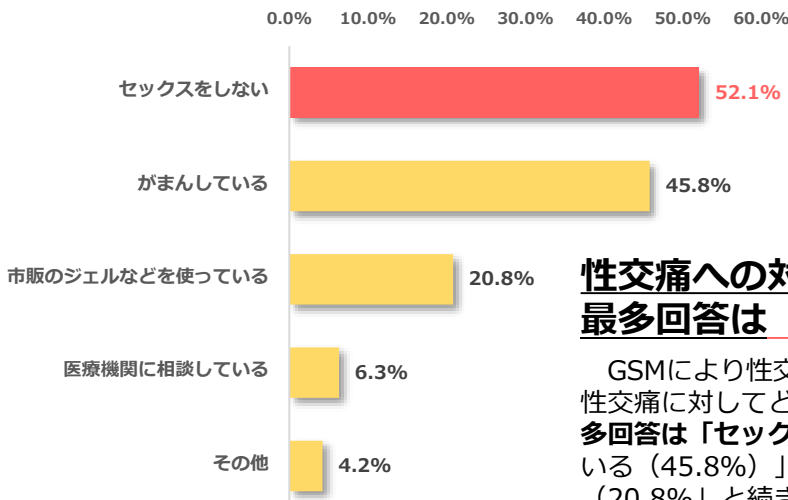


GSMが性生活に及ぼす影響とは！？ **31.2%**が「セックスレス」と回答

「性交痛」で悩んでいる方は**30.6%**

GSMが自身の性生活に影響を与えていると思うと回答した157名を対象に、具体的にどのような影響を与えているのか質問したところ、「性欲が低下した（38.2%）」「肉体的な変化（32.5%）」「セックスレス（31.2%）」、「性交痛（30.6%）」などに回答が集まりました。

Q5.あなたは「性交痛」にどのように対処していますか？ (n=48、複数回答方式)



性交痛への対処方法、 最多回答は「セックスをしない（52.1%）」

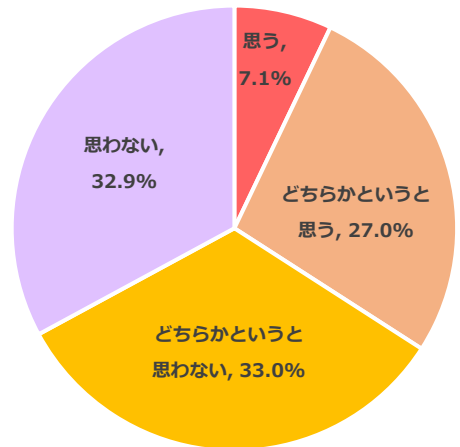
GSMにより性交痛の影響があったと回答した48名を対象に、性交痛に対してどのように対処しているか質問したところ、**最多回答は「セックスをしない（52.1%）」**、次に「がまんしている（45.8%）」、「市販のジェルなどを使っている（20.8%）」と続きました。

Q6.あなたは性生活が自分の健康に良い影響を与えますか？

(n=1,000、単一回答方式)

更年期世代の**34.1%**が 性生活が自身の健康に好影響を与えると回答

最後に、性生活が自身の健康に良い影響を与えると思うか質問したところ、34.1%が「思う」（思う：7.1%、どちらかというと思う：27.0%）と回答しました。



<調査概要>

調査対象 40歳から59歳、全国の女性1,000名
調査期間 2023年9月22日～2023年9月23日
調査方法 インターネットリサーチ

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「アジュマ調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。

【女性たちはGSMを我慢している。それでも諦めたくはない】

「GSMに関するアンケート調査」解説 （有限会社アジュマ 代表 北原みのり）



フェムケア分野のパイオニア 北原みのり

(有)アジュマ代表、作家。1996年に日本で初めて女性のためのプレジャーグッズショップ「ラブピースクラブ」を設立して以来、月経カップ、プレジャーグッズ、骨盤底筋トレーニンググッズなど、27年に渡り約10万人の女性たちにフェムケア商品を販売してきた。ジェンダーの視点での著書も多数。アエラdot.などで連載中。1970年生まれの更年期世代。

本調査は、日本で初めてのGSMに関する本格的な意識調査になります。女性ホルモンが急激に変化する40～50代の女性たちが感じている実感の一面が、明かになりました。

「更年期」というとホットフラッシュのイメージが強く、「私は更年期になってない」と感じる女性も少なくありません。一方、調査で見えてきた「女性たちの3割がデリケートゾーンの不調・変化を感じながら我慢している」現実には衝撃です。GSMと一言と言っても、様々な症状や影響があることも今回、明かになりました。何より、GSMによる影響に、セックスをあげた女性が多かったことは印象的です。性交痛などが理由でセックスレスをあげる女性が3割もいた一方で、性生活が健康に良いとポジティブに捉える女性も3割いました。そこからは本当はセックスを我慢したくない、セクシュアルウェルネスを向上したいと願う女性の本音が見えます。

更年期世代のフェムケアが大切なのは、この時期のケアが老後のQOL（性生活・排尿・排便など）に大きく影響を与えるからです。27年間、フェムケアの仕事をしてきましたが、まだまだフェムケア、セクシュアルウェルネスに関する情報発信が必要な現実があることを実感します。GSMに関する知識が、女性の更年期をやさしく乗りこえる知恵となり、セクシュアルウェルネスの向上に役立つことを願っています。

アジュマについて (<https://www.ajumaajuma.com/>)

1996年から海外20のブランドを持っており、業界のパイオニアとしてやってきました。月経、妊娠、出産後、更年期、老年期、フェムケアに関することはなんでも私たちにお聞きください。



■会社概要

会社名 有限会社アジュマ
代表取締役 北原みのり
設立 1996年4月26日
所在地 〒1130033 東京都文京区本郷7-2-2 本郷ビル二階
電話番号 03-5840-6455

ajuma公式サイト : <https://www.ajumaajuma.com/>

ラブピースクラブ公式Instagram : <https://www.instagram.com/wearelovepiececlub/>

ラブピースクラブメディアサイト : <http://www.lovepiececlub.com>

ラブピースクラブラフォーレ原宿店 : <https://www.lpc-laforet.com>

※プレスリリースに掲載されている内容、仕様、サービス、お問い合わせ先、その他の情報等は発表時点の情報となります。その後予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

有限会社アジュマ 広報：木村美樹

TEL : 03-5840-6455

E-MAIL : info@ajuma-love.com