

対象：  
月経カップ  
ユーザー  
282名

\ 日本初 /

# 月経カップ

## ユーザーアンケート調査

月経カップとは、ナプキンやタンポンに替わる繰り返し使える挿入型の生理（月経）用品。生理を忘れるほどの快適さと安心感で、体にも地球にもやさしい新しい生理ケアの選択肢と言われています。「最長12時間使用できる」「経血が漏れる心配がほとんどない」「洗って繰り返し使えるためゴミが減る」「長い目で見るとお財布にもやさしい」というメリットが考えられます。その一方で、日本では使用の歴史がまだ短く、月経カップユーザーの生の声をまとめ、整理されたものは、まだありませんでした。そこでインテグロは月経カップのユーザー282名を対象に、月経カップの使い勝手や使用感、メリットについて意識調査を実施しました。

### SUMMARY | 調査内容

#### | 月経カップユーザー実態 |

- ・どんな年代の人が使っているの？
- ・出産経験のある人だけが使っているの？
- ・月経カップを使い始めた理由は？
- ・月経カップを使う前に使っていた主な生理用品は？

#### | 月経カップの利用状況 |

- ・月経カップをスムーズに使えるまでの期間は？
- ・月経カップを使って感じているメリットは？
- ・今後も月経カップを使い続けたい人は？

#### | 月経カップの使用 Before After |

- ・「経血モレ」「かゆみやかぶれ」「ムレやおい」は使用前後でどう変わる？

## ABOUT WOMEN'S HEALTH

### 対馬ルリ子先生からのコメント

今日本では、フェムテックで女性の健康問題を解決しているという機運が高まっています。女性をケアするための新しいシステムやテクノロジー、医療・健康機器もたくさん生まれてきています。

これまで女性たちが感じていた不便さや苦痛、不自由さを改善していくために、さまざまな新しいケアアイテムを実際に使い、その使用実感を声に上げることは、とても大切なことだと思います。

かつて女性の生理のことは、恥ずかしいこと、人に言っただけいけないことと考えられていた時代がありました。

しかし、今は違います。女性たちが不自由さや不便さを感じたことは隠さず、その解決のために実践してみたことは声に出してほしいです。そうすることで、みんなが安心して共感し、体にも地球にもやさしい方法を一緒に考えることができます。

今回の調査も、女性たちの大切な声です。その声から学んで、さらに女性たちの健康に役立つアイデアが生まれたら、最高だと思っています。



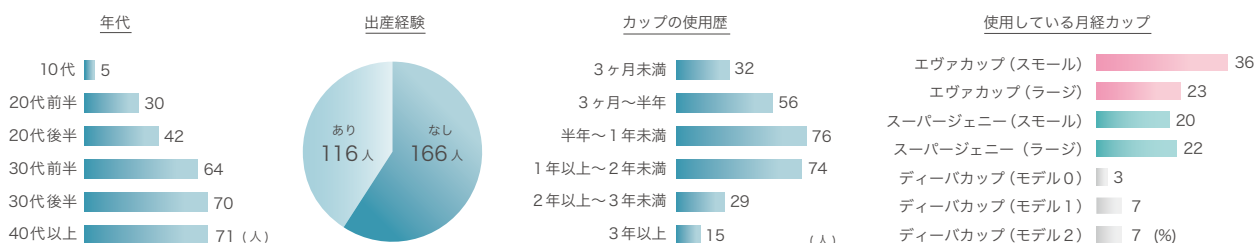
#### 調査監修 / 対馬ルリ子先生

産婦人科医・医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長

産婦人科医師、医学博士。専門は周産期学、女性医療（ウィメンズヘルス）。日本産科婦人科学会専門医。東京産婦人科医会 副会長。女性の心と体、社会とのかかわりを総合的にとらえ女性の生涯にわたる健康を推進する「NPO 法人女性医療ネットワーク」理事長。「一般財団法人日本女性財団」代表理事。著書に『「閉経」のホントがわかる本』（集英社）ほか多数。

## BASIC INFORMATION | 調査概要

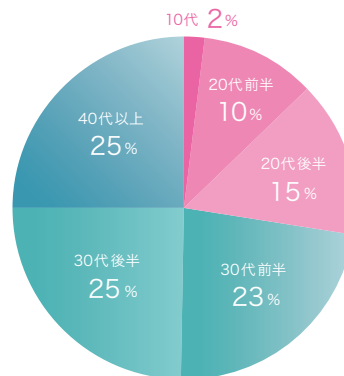
- 調査期間 2021年6月22日～28日
- 調査対象 インテグロ株式会社、またはグループ会社ハーベリー株式会社の販売する月経カップを利用するユーザー
- 調査方法 自社サイト経由で購入した方へメールで調査依頼、インターネットの調査フォームで回収。弊社SNSを通じて調査協力依頼、インターネットの調査フォームで回収。
- 回答人数 282人
- 回答者のプロフィール



ユーザーは30代が約半数、出産経験なしが約6割  
使い始めた理由は「生理期間を快適に過ごしたい」から

### どんな年代の人が使っているの？

ヘルスケアに関心が高まる30代以上の年代のユーザーが多いですが、最近では10代、20代のユーザーも徐々に増えています。



### USER'S VOICE | ユーザーの声

10代

コロナ禍の休校期間中に貯金で月経カップを買いました。使い始めて8カ月。最初、不安はありましたが今では快適で手放せません。生理が試験とかぶってしまうことも多いのですが、集中できる環境をつくることができます！高校生や中学生にもこんな選択肢があるということを広めてほしいです。

想像していたよりも挿入しやすく、取り出しやすい。そして、きちんと装着できた際には経血が漏れないので、ナプキンが必要なくなりました。最初、何回か練習をしましたが、特に大変に感じる事がなく、迷っていた期間が無駄だったと思います。

20代

20代

私は、生理の2～3日目以外であれば12時間連続で使っても平気でした。快適だけでなく、自分の生理の傾向がわかるようになって予定も立てやすくなりました。

子どもとお風呂に入るので購入しました。漏れないし、立った瞬間のドロっと感がないし、においも気にならない。半日放置できるのでめちゃくちゃ楽です！

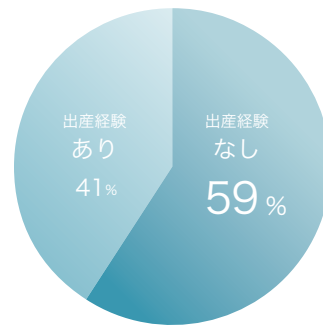
30代

40代

50歳目前に月経カップデビューしました！あと生理が何回あるのかわかりませんが、ドロっとした経血が出る感じやナプキンのモレの不安などのストレスが嫌で、不快感を取り除きたいと思いました。経血の量や色などが目視でき、自分の体のことがよくわかると思います。むしろ、閉経に向けてこそ使用するべきアイテムかもしれません。

## 出産経験のある人だけが使っているの？

「出産経験がないと、月経カップは腔に入らないのでは？」と心配する人もいますが、実際の月経カップユーザーの約6割は、出産経験がない人です。また、出産経験の有無とカップをスムーズに使えるようになるまでの期間も、ほとんど差がありません。出産経験のない人でも心配せず、使うことが可能です。



### TIPS | サイズの選び方



初めての月経カップには小さめのサイズを選びたくなりますが、カップのサイズを選ぶ際にポイントとなるのは、腔内でのカップのフィット感です。このフィット感を左右するのが、骨盤底筋の状態。そのため、出産経験の有無や年代をサイズ選びの目安とします。一般的に、出産経験あり、または30歳以上の方はラージサイズ。出産経験なし、または30歳以下の方はスモールサイズがおすすめとされています。ただし、経血量が多い人は、経血がより多く入るラージサイズを選ぶ人もいます。



### 対馬ルリ子先生からのアドバイス

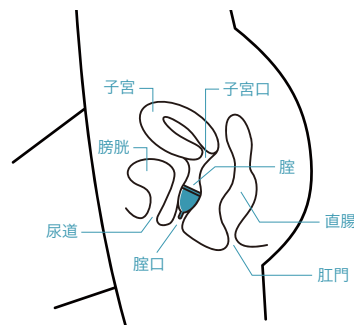
女性器を知っておくと、月経カップを安心して使えます。指を入れることができれば大丈夫です。

腔の深さ（長さ）は、だいたい人差し指の長さくらいで8～12センチほどです。50代以上になると萎縮して浅く（短く）なる傾向にありますが、10代～40代は大きく変わりません。ですから、長さ6センチほどの月経カップのサイズは問題なく収まります。

腔の向きはお尻のほうに後傾しています。これを知らずに間違った方向にカップを挿入しようとすると、痛みを感じることもあるので確認しておきましょう。また、腔は指を入れて第一関節くらいまでは感覚がありますが、その奥は無感覚ゾーン。腔の入り口さえ通過できれば、その奥は縦に深く、横に広がりのある空間なので、きちんと装着できれば違和感はないはずです。

腔口は、性交経験がある人のほうが伸縮しやすいので、月経カップを挿入しやすいでしょう。ただ、私が診察しているなかで、性交経験がない中学生でも、リラックスして力を抜けると、痛みなく内診ができます。

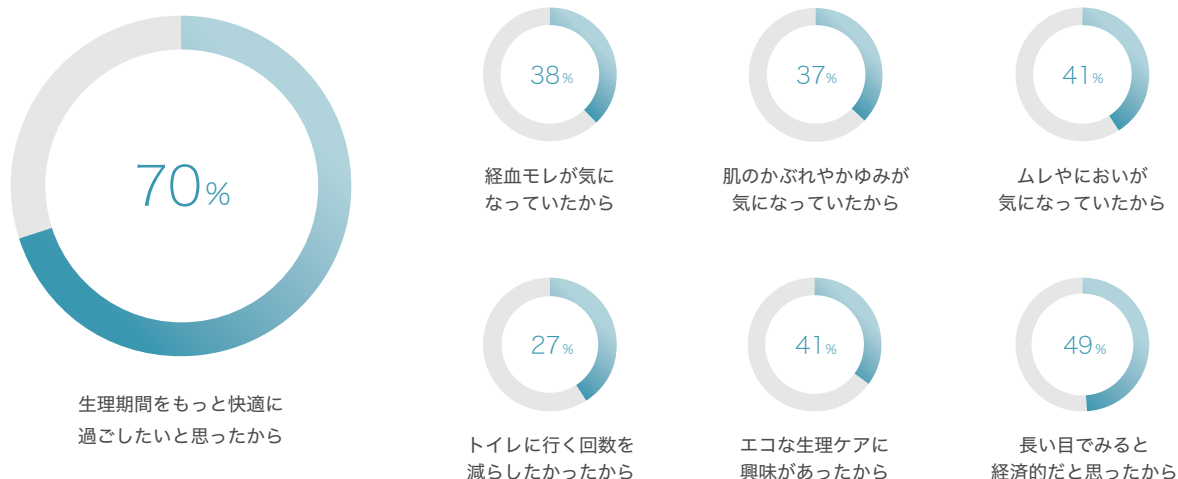
月経カップの装着位置



もちろん個人差はありますが、性交経験の有無にかかわらず、腔の中はやわらかく伸縮するため、性交経験がなくてもカップを使うことはできると思います。月経カップが入るかどうかわからない方は、まず水で濡らした自分の指を入れてみてください。指が入れば、月経カップは入ると思います。

また、腔は、口と同じように、体の外とつながっている場所です。雑菌の侵入を防ぐために常在菌による自浄作用があります。そのため、腔も月経カップも清潔であれば十分で、無菌状態を目指す必要はありません。

## 月経カップを使い始めた理由は？



7割の人が「生理期間をもっと快適に過ごしたいから」と答えています。また、月経カップの使用が「経済的」にも「エコ」にもなると考えている女性も約4割いました。ほかには、「ムレやおい」「経血モレ」「かぶれやかゆみ」などの不快症状があったことが使用の動機付けになったと答えている人もいます。

質問：月経カップを使い始めた主な理由を教えてください。「その他」を選択した方は具体的に教えてください。

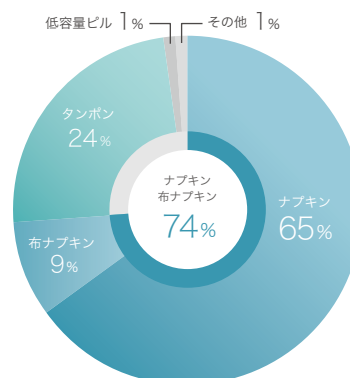
その他の回答には、百人百用の生理用品に関するお悩みがありました：

- 「水泳時に使用したい」
- 「寮暮らしで生理中も湯船につかりたい」
- 「娘の経血モレが気になり、まずは母である自分が試してみようと思った」
- 「ゴミ収集日にカラスにいたずらされた」
- 「海外赴任にあたり生理用品の入手に懸念があった」
- 「ワンオペ育児で毎日快適に子どもとお風呂に入りたかった」

## 月経カップを使う前に使っていた主な生理用品は？

今までタンポンなどの挿入型の生理用品を使ったことがないから、「使えない…」と思っている人もいますが、74%の月経カップユーザーは、ナプキン（布ナプキン含む）から月経カップにトライした人です。

質問：月経カップを使い始める前に主に使っていた生理用品を教えてください。

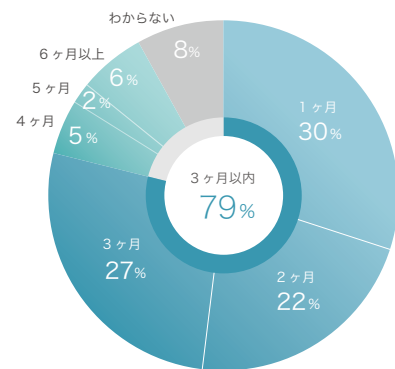


約8割が3ヶ月以内でスムーズに使えるようになり  
85%が「ゴミが減った」、95%が「今後も使い続けたい」と満足度が高い

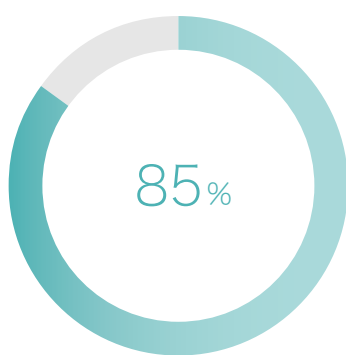
### 月経カップをスムーズに使えるまでの期間は？

月経カップは使えるようになるまでに、「慣れ」が必要な生理用品です。しかし、半数の方は使用開始してから2ヶ月(2回目の生理)以内に、さらに約8割の人が3ヶ月(3回目の生理)以内に使えるようになったと実感しています。

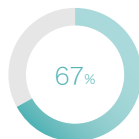
質問：月経カップをスムーズに使えるようになるまでどれくらいの期間がかかりましたか？



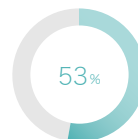
### 月経カップを使って感じているメリットは？



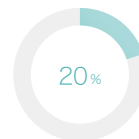
ゴミが減った



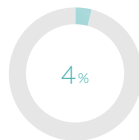
生理中の荷物が減った



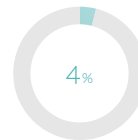
生理用品のストックを気にする必要がなくなった



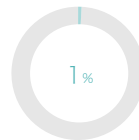
生理を気にせず子どもとお風呂に入れるようになった



婦人科検診のハードルが下がった



子どもへの性教育のきっかけになった



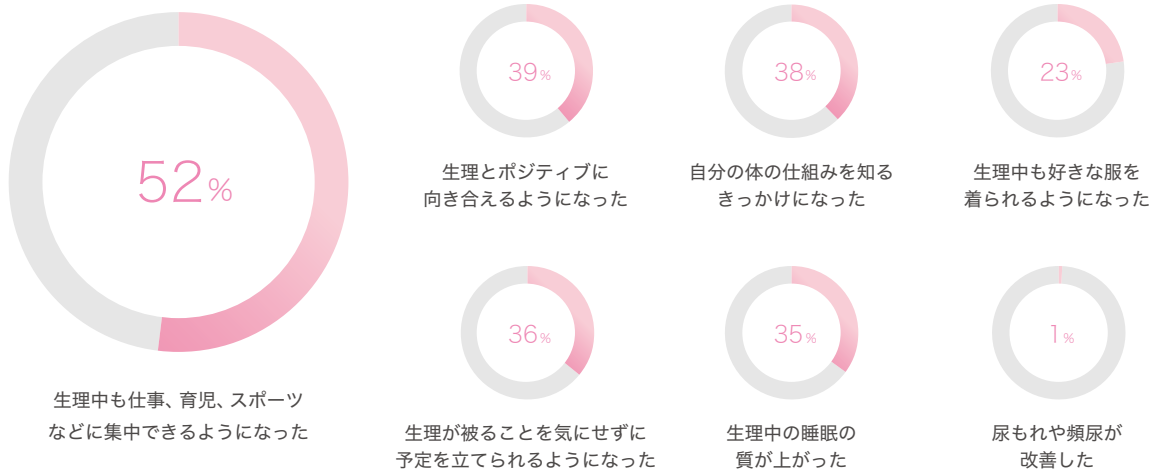
どれも当てはまらない

85%のユーザーが「ゴミが減った」と感じています。1人が生涯に使用する生理用品(ナプキン、タンポン)は、およそ12,000個\*とも言われています。今まで当たり前だった使い捨ての生理用品のゴミ。月経カップを使い始めたことで、今までのゴミの量に気づかされる方が多いようです。

\* 毎月の生理でナプキンまたはタンポンを25個使用した場合、40年間生理があるとする、生涯に12,000個を使用する計算になる。

質問：月経カップを使用してみてメリットと感ずることを教えてください。(1/2)

## | 月経カップの利用状況 |



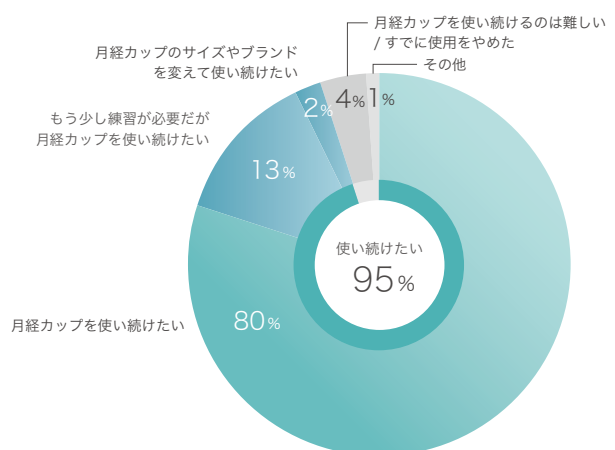
また、「生理中も仕事、育児、スポーツに集中できるようになった」「生理中も好きな服を着られるようになった」「生理とポジティブに向き合えるようになった」など、月経カップを使うことで、ネガティブに捉えられがちな月経がポジティブに変化しているのがわかります。

質問：月経カップを使用してみてメリットと感ずることを教えてください。(2/2)

## 今後も月経カップを使い続けたい人は？

95%の人が今後も「月経カップを使い続けたい」と答えていて、ユーザー満足度が高いことがわかります。

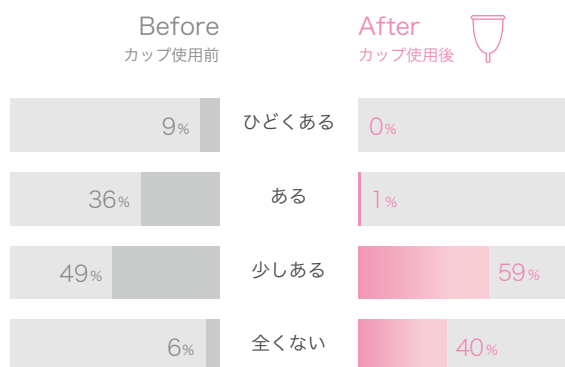
質問：今後も月経カップを使い続けたいですか？



# 「経血モレは?」「かゆみ、かぶれは?」「ムレ、においは?」 使用前後でどう変わる!?

## 経血モレに関する

### Before After

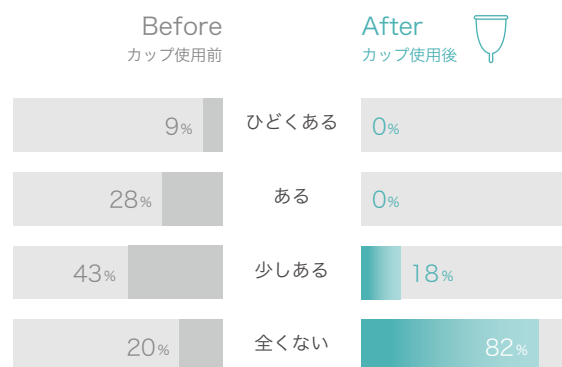


月経カップ使用前、経血モレが「ひどくある」「ある」と答えた人は45%でしたが、使用後は、ほぼゼロになりました。「全くない」と答えた人が約7倍増加しました。

質問：生理期間の「経血モレ」について、月経カップ使用開始前と使用開始後それぞれの状況に近いものを教えてください。

## かゆみやかぶれに関する

### Before After



月経カップ使用后、かゆみやかぶれが「ひどくある」「ある」と答えた人は、ゼロでした。逆に、かゆみやかぶれが「全くない」と答えた人は82%もいました。

質問：生理期間の「肌のかぶれやかゆみ」について、月経カップ使用開始前と使用開始後それぞれの状況に近いものを教えてください。



### 対馬ルリ子先生からのアドバイス

湿ったナプキンが敏感な外陰部の皮膚や粘膜を傷つけ、  
かゆみやかぶれの原因に

月経血を吸収した湿ったナプキンを当てて、立ったり、座ったり、歩いたりと動くことで、外陰部の皮膚や粘膜がすれて細かい傷が付き、かゆみ、かぶれなどの不快感が起こりやすくなります。膣内の奥は、知覚がないので痛みを感じませんが、膣入口部周辺の外陰部は、敏感で症状を感じやすい部位なのです。ですから、湿ったナプキンをつけた

まま動き回れば回るほど、湿った皮膚や粘膜は傷つきやすく、かゆみ、かぶれなどを起こしやすくなります。きついジーンズや締めつける下着なども、不快症状の原因になりますね。膣内に挿入する月経カップは、敏感な外陰部にストレスを与えないため、かゆみやかぶれを感じにくいでしょう。

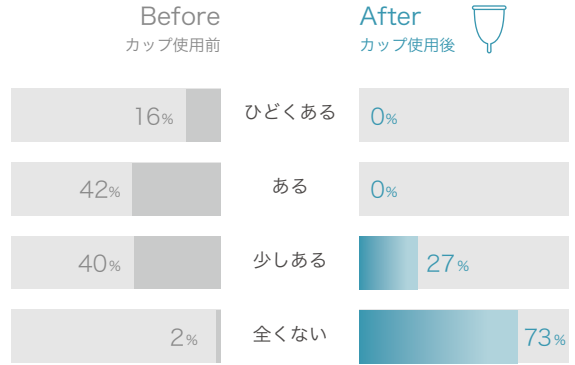


## ムシヤに関する

### Before After

月経カップ使用后、「ムシヤにおいがある」「ひどくある」と答えた人はゼロになり、逆に「全くない」と答えた人が73%もいました。

質問：生理用品による「ムシヤにおい」について、月経カップ使用開始前と使用開始後それぞれの状況に近いものを教えてください。



#### 対馬ルリ子先生からのアドバイス

ムシヤにおいが発生するのは、ナプキンに吸収された月経血が空気に触れて酸化するから

月経血を吸収した湿ったナプキンを外陰部に当てたままにしていれば、皮膚はふやけてムシてしまいます。濡れている皮膚は傷つきやすいのです。月経血は、本来、イヤなおいはほとんどありません。ナプキンに吸収された月経血

が空気に触れることで酸化して、においが発生するのです。月経カップは膣内に挿入することから、月経血がナプキンほど空気に触れにくいいため、においが少ないのではないのでしょうか。

#### MESSAGE FROM USERS | アンケート回答者からこれから使う人へのメッセージ

10代

漏れる心配もなく思いっきり運動できるので、中高生にもオススメしたいです！

30代

ゴミが出ないのでにおいも気にならず、自分の経血量も把握できて、快適な生理生活になりました！慣れるまでは不安だと思いますが、慣れたらすごく快適です。

20代

最初は抵抗があるかもしれませんが、使ってみると驚くほど快適で虜になります！友達みんなに勧めたくなります。

40代

月経カップのおかげで、毎月の生理がつらくて嫌なものという印象が変わりました。10代の女の子たちにも知ってほしい！安心して使える方法を伝える機会があればと願います。



構成・執筆 / 増田美加 (女性医療ジャーナリスト)

当事者視点に立った女性のヘルスケアや医療について執筆、講演を行う。女性誌『GINGER』では「女性ホルモン整え塾」を長期連載。著書に『もう我慢しない！ おしもの悩み 40代からの女の選択』（オークラ出版）、『お肌も心もからだも整えてくれる 女性ホルモンパワー』（だいわ文庫）ほか多数。NPO 法人女性医療ネットワーク理事、NPO 法人日本医学ジャーナリスト協会会員。増田美加オフィシャルサイト <http://office-mikamasuda.com/>

ABOUT US | 会社概要



「女性の健康課題を解決する商品やサービスを提供し、誰もが自分らしく活躍できる社会をつくる」をミッションに掲げ、月経カップ「エヴァカップ」「スーパージェニー」、吸収型サニタリーショーツ「エヴァウェア」を販売しています。新しい生理ケアを通じて、女性の選択肢を増やし、自由な生き方を応援します。

インテグロ株式会社

設立年月：2012年8月8日

代表取締役：神林美帆

所在地：東京都中央区銀座 6-6-1

■ お問い合わせ

メール：info@integro.jp

電話：050-1746-3131（平日 10:00-18:00）

https://www.integro.jp/

PRODUCTS | 取り扱い商品



エヴァカップ

だれでも使いやすい、月経カップのスタンダード



スーパージェニー

容量たっぷり、経血量が多い日も安心



ディーバカップ\*

2002年に誕生し、世界40カ国以上で愛される月経カップのバイオニア

ディーバウォッシュ\*

100%天然植物由来の月経カップ洗浄剤。月経カップの素材を傷めず、デリケートゾーンにもやさしい。

\*グループ会社にて取扱い



エヴァウェア

モレの心配から解放される吸収型のサニタリーショーツ。やわらかい肌ざわりとストレスフリーなはき心地。

OTHER INFORMATION | その他の提供プログラム

■ 勉強会 / ワークショップ

「生理の仕組み」「アスリートと生理」「新しい生理用品の選択肢」「生理用品と環境」「月経カップの使い方」などのテーマで、さまざまな団体や企業と一緒に勉強会やワークショップを開催しています。ご希望の方は info@integro.jp へご連絡ください。

■ 商品サンプルキット

月経カップや吸収型サニタリーショーツを見て触ってみたいという方のために、婦人科クリニック、学校、ヨガスタジオなどに展示いただくサンプルキットをご用意しています。サンプルを設置していただける施設がありましたら、ぜひ info@integro.jp へご連絡ください。

■ 月経カップ寄付プログラム

ディーバカップジャパン（インテグロのグループ会社が運営）では、日本でさまざまな理由から生理用品の入手が困難となっている方を支援する団体をサポートするために、月経カップの寄付を行っています。ご希望の方は、info@divacupjapan.com へご連絡ください。