



わかもと製薬株式会社

×

MYLILY

共同調査レポート

# デリケートゾーンの 悩み実態レポート 2026

40～60代の働く女性約4,000人調査と、当事者の声

働く女性の4人に3人が経験し、最も多い悩みの期間は「10年以上」。

それでも3人に2人は誰にも相談していない。数字と当事者の言葉で、語られにくい悩みの実態を可視化する。

2026年10月

発行：わかもと製薬株式会社／株式会社MYLILY

## エグゼクティブサマリー

5つの数字で見る、デリケートゾーンの悩みの実態

**76.0%**

働く女性の4人に3人が、デリケートゾーンの悩みや不快感を経験している（スクリーニング調査3,834名）

**28.9%**

悩みを持つ人のうち、最も多い悩みの期間は「10年以上」。3年以上は56.7%（悩みがある2,912名）

**31.3%**

1年以上悩みが続く働く女性の3人に1人が、集中力の低下・能率の低下・欠勤や早退のいずれかを経験。40代では40.5%（本調査546名）

**63.9%**

1年以上悩みが続く女性の3人に2人は誰にも相談しておらず、52.2%は何のケアもしていない。10年以上続く人では相談していない人が71.6%（本調査546名）

**40.1%**

相談やケアが進まない最大の理由は「病院に行くほどではないと思う」。生活や仕事に影響が出ている人でも44.8%がそう答えている（相談もケアもしていない、またはケアが情報収集のみの419名）

本レポートが示すのは、悩みが「重くない」のではなく、「長く続くうちに、相談もケアも遠のいていく」構図です。悩みが1～3年の人では誰にも相談していない人が50.0%ですが、10年以上になると71.6%に上がります。

一方で、ケアの必要性を感じながら何をすればよいか分からない、後回しにしているという人が42.3%、40代では半数にのびります。行動を阻んでいるのは意欲の不足ではなく、受診の目安と、信頼できる情報と選択肢の不足です。

## 序章 調査の背景と概要

### ● 背景

更年期前後の女性は、ホルモンバランスの変化にともなう心身のさまざまな不調と向き合います。厚生労働省の調査では、更年期障害の可能性を感じる女性は40代で28.3%、50代で38.3%にのぼる一方、実際に医療機関で診断を受けた女性は40代で3.6%、50代で9.1%にとどまります※1。不調を「我慢するもの」として抱え込む構図は、更年期症状の中でもとりわけ人に話しにくいデリケートゾーンの悩みで、より強く現れると考えられます。

わかもと製薬株式会社は、女性の健康課題がまだ口に出しにくい世の中を変えるべく、フェムケア情報サイト「FEMeFREE PROJECT（フェミフリープロジェクト）」を通じて情報発信を続けてきました。株式会社MYLILYは、更年期専門のオンライン診療プラットフォーム「MYLILY（マイリリー）」の提携医師による診療を通じて、更年期世代の女性の声に接してきました。両社は、語られにくいこの悩みの実態を数字と当事者の言葉の両面から可視化し、「年齢のせい」と諦めずに相談やケアへ踏み出すきっかけをつくることを目的に、共同調査を実施しました。

### ● 調査概要

#### Web調査

| 項目    | 内容                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 調査主体  | わかもと製薬株式会社（集計・分析：株式会社MYLILY）                                                        |
| 調査方法  | インターネット調査（セルフ型アンケートツール「Fastask」）                                                    |
| 調査対象  | 全国の40～69歳の就業している女性                                                                  |
| 有効回答数 | スクリーニング調査：4,195名（うち設問への回答に同意した3,834名を集計）／本調査：546名（スクリーニング調査で悩みが1年以上続いていると回答した方から抽出） |
| 回答者構成 | スクリーニング調査：40代1,948名／50代1,697名／60代550名。本調査：40代262名／50代207名／60代77名                    |
| 調査期間  | 2026年9月2日～9月6日                                                                      |

#### 個別インタビュー

| 項目   | 内容                                        |
|------|-------------------------------------------|
| 調査主体 | わかもと製薬株式会社・株式会社MYLILY                     |
| 調査方法 | オンラインまたは電話による個別デプスインタビュー（1名あたり30～60分）     |
| 調査対象 | デリケートゾーンの悩みを経て、現在は継続的なケアに取り組んでいる40～60代の女性 |
| 実施人数 | 27名（2026年8月29日～9月15日実施）                   |

※1 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」（2022年）

# 目次

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 第1章 | 悩みの実態：種類と年代             |
| 第2章 | 長期化：10年続く悩み             |
| 第3章 | 生活と仕事への影響               |
| 第4章 | 相談とケアの実態                |
| 第5章 | ケア意識と、行動を阻む3つの壁         |
| 第6章 | 年代別プロフィール               |
| 第7章 | 当事者の声：悩みを経てケアに動き出した女性たち |
| 終章  | まとめと提言                  |
| 付録  | Web調査の設問と単純集計／年代別クロス集計  |

## ● 本レポートの読み方

- Web調査の割合は小数第2位を四捨五入しています。設問ごとに母数が異なるため、各図表に母数（n）を記載しています
- 「働く女性」は、調査の配信条件として就業している方に限定したことを指します。本調査の回答者の職業は、会社員・公務員299名、パート・アルバイト218名、自営業・自由業28名、その他1名です
- 年代別の数値は各年代を母数としています。本調査の60代は77名のため、参考値としてお読みください
- 個別インタビューは定性調査であり、人数は統計的な代表性を示すものではありません。Web調査の割合と直接比較するものではなく、引用した発言は個人の経験にもとづくものです
- 本調査は生活者の意識・行動を把握することを目的としており、特定の製品の効果・効能を示すものではありません

## 第1章 悩みの実態：種類と年代

### ● 4人に3人が経験し、悩みは一つではない

40～60代の働く女性にデリケートゾーンの悩みや不快感の経験を尋ねたところ、76.0%が何らかの悩みを経験していました。内容は「かゆみ」（51.4%）、「におい」（43.0%）、「ムレ」（38.1%）、「おりもの」（34.5%）の順に多く、「尿もれ」（19.9%）、「更年期による変化」（15.0%）、「乾燥」（11.4%）が続きます。

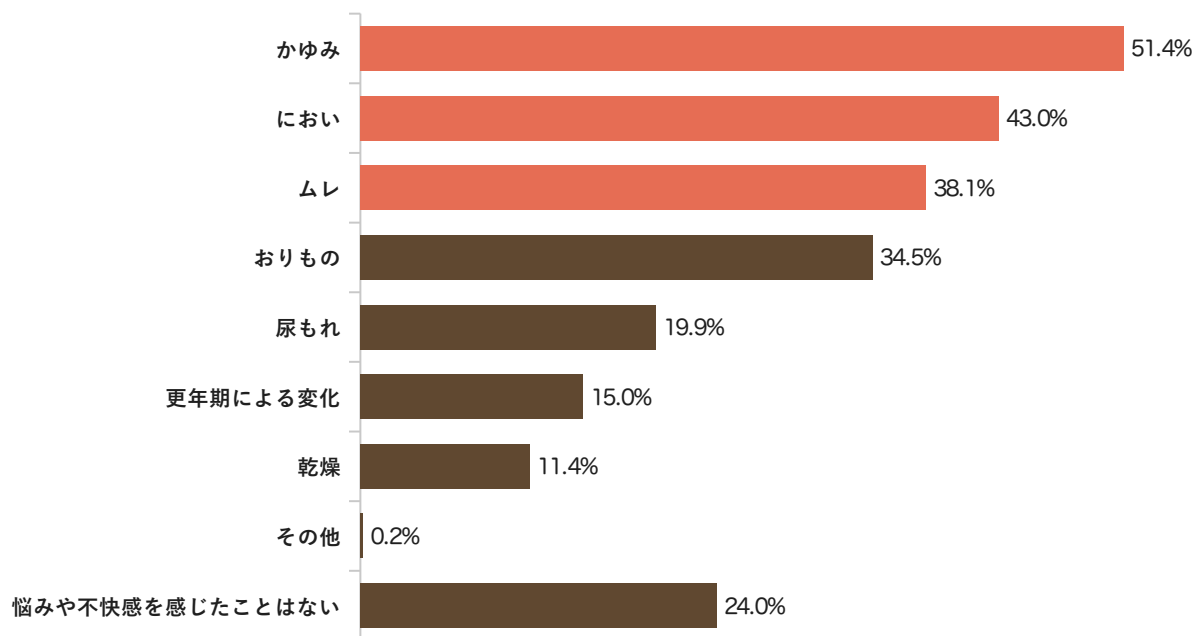


図1 デリケートゾーンに関する悩みや不快感の経験（複数回答、n=3,834）

悩みは一つに限りません。1年以上悩みが続く546名では、経験した悩みの種類は平均2.9個で、2種類以上を挙げた人が77.5%、3種類以上が54.0%にのびります。かゆみとにおい、ムレとおりものといった悩みが重なりながら続いているのが実態です。

2.9個

経験した悩みの種類の平均

77.5%

2種類以上の悩みを経験

54.0%

3種類以上の悩みを経験

1年以上悩みが続く本調査546名の集計

## 年代で移り変わる悩み

悩みの種類は年代で移り変わります。「におい」は40代49.8%から60代31.7%へ、「ムレ」は44.4%から28.3%へ、「おりもの」は42.4%から19.4%へと下がる一方、「尿もれ」は40代18.1%から60代22.6%へ、「更年期による変化」は40代11.6%から50代18.8%へと高まります。「かゆみ」はどの年代でも最多で、40代55.2%、60代でも46.3%です。

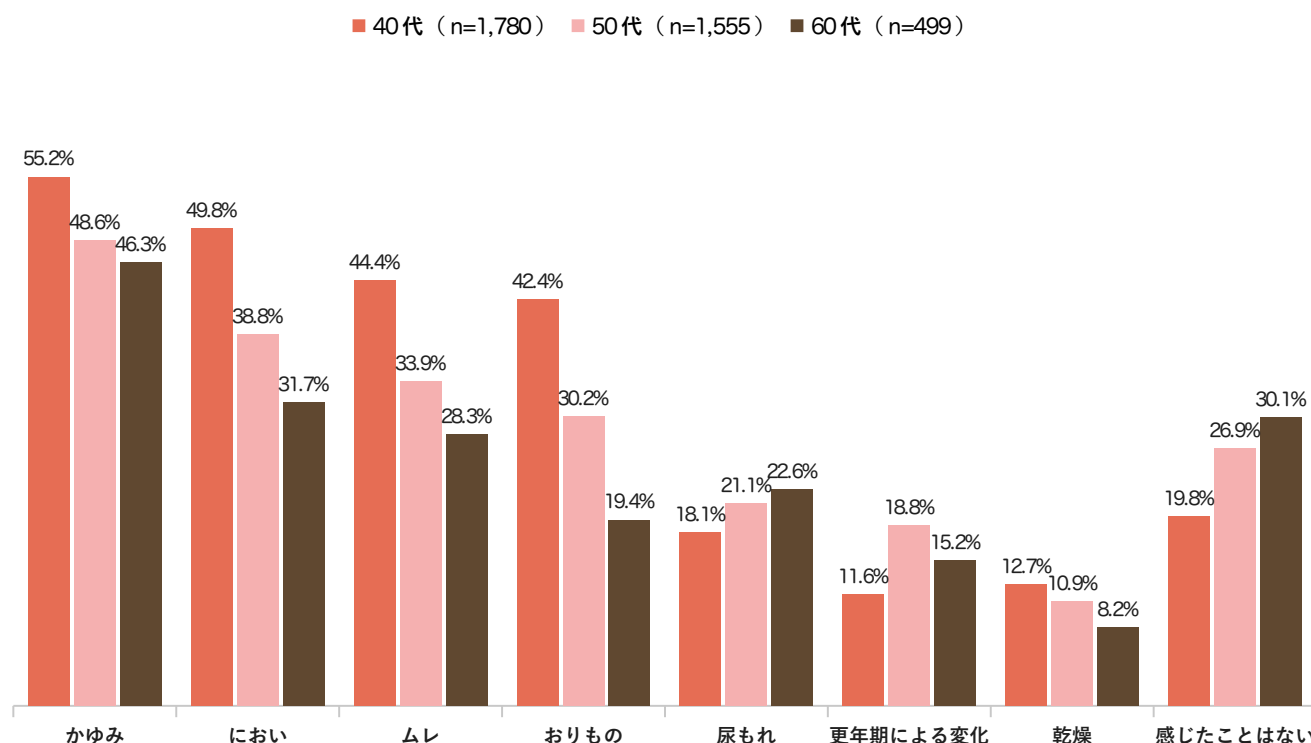


図2 年代別：デリケートゾーンの悩みや不快感の経験（複数回答、%）

「悩みや不快感を感じたことはない」は40代19.8%、50代26.9%、60代30.1%と年代が上がるほど増えます。ただし後述するように、年代が上がるほど「年齢によるものだと思う」という受け止めも強まるため、悩みが減ったのか、悩みとして認識しなくなったのかは、区別して読む必要があります。

## 第2章 長期化：10年続く悩み

### ● 最多は「10年以上」。40代でも4人に1人

悩みを持つ人にその期間を尋ねると、最も多い回答は「10年以上」（28.9%）でした。3年以上と答えた人は56.7%と半数を超えます。悩みが一時的な不調ではなく、長い年月をかけて日常に居座っていることがうかがえます。

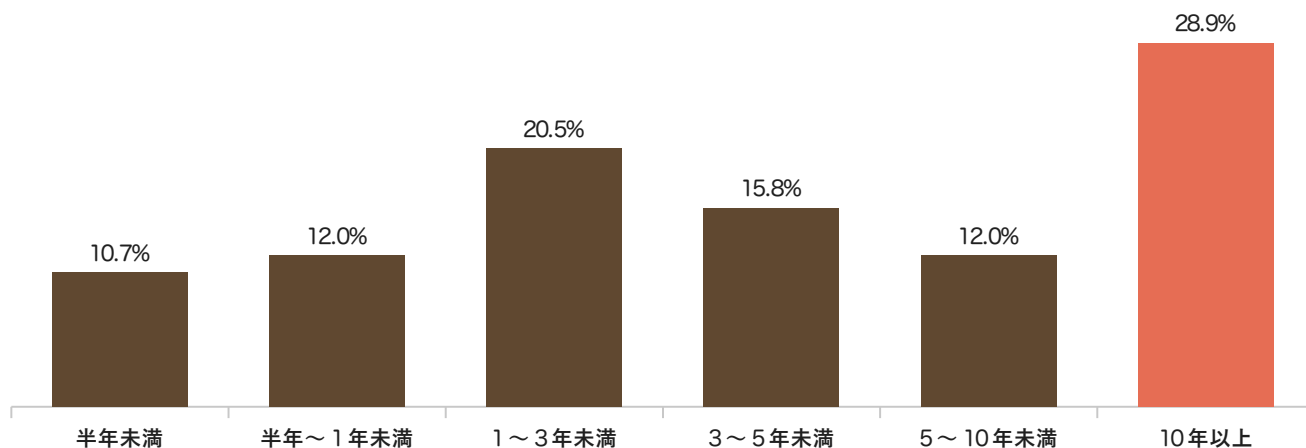


図3 悩みや不快感を最初に感じてからの通算期間（n=2,912）

長期化は高い年代に限った話ではありません。「10年以上」は40代27.3%、50代29.6%、60代33.5%で、40代でも4人に1人以上が10年以上悩んでいます。「3年以上」は40代54.2%、50代58.5%、60代60.7%です。悩みの種類は年代で移り変わっても、抱える期間は各年代とも長いことが分かります。

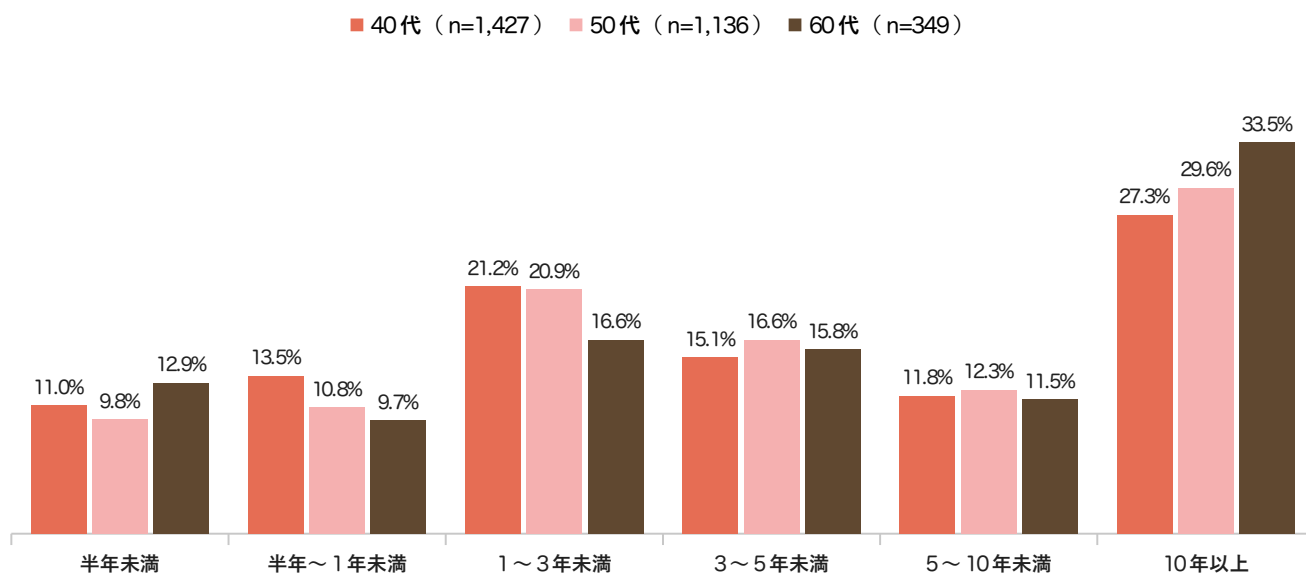


図4 年代別：悩みや不快感を最初に感じてからの通算期間（%）

## ● 長引くほど、相談もケアも遠のく

悩みの期間が長い人ほど、相談もケアもしなくなります。1年以上悩みが続く546名を期間別に見ると、「誰にも相談していない」は1～3年未満で50.0%、3～5年未満で63.8%、5～10年未満で71.8%、10年以上で71.6%と上がっていきます。「特に何もしていない」も36.7%から65.4%へと、期間とともにほぼ倍増します。

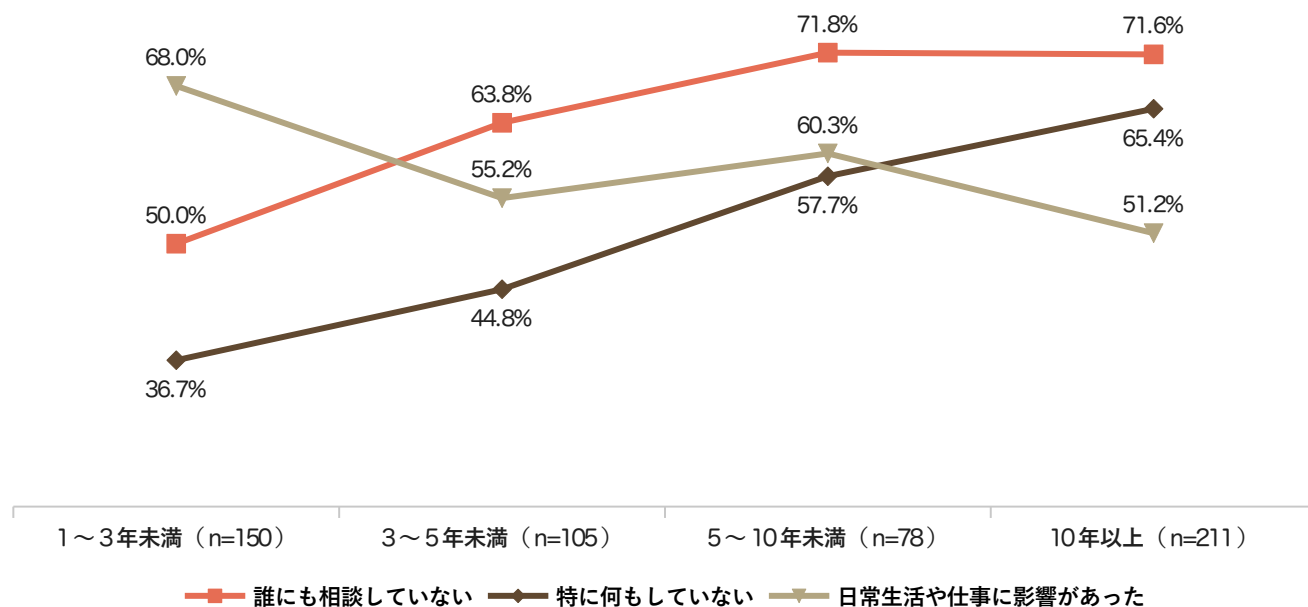


図5 悩みの期間別：相談・ケア・影響の状況（1年以上悩みが続く女性546名、%）

一方で、「日常生活や仕事に影響があった」と答えた人は1～3年未満の68.0%から10年以上の51.2%へと下がります。悩みが軽くなったというより、長く付き合ううちに不快感が当たり前になり、「影響」として認識されにくくなっている可能性があります。10年以上悩む人では「特に必要性を感じない」が24.6%と、1～3年未満（11.3%）の2倍に達していることも、この見方を裏づけます。

**50.0% → 71.6%**

誰にも相談していない（1～3年未満→10年以上）

**36.7% → 65.4%**

特に何もしていない（同）

**11.3% → 24.6%**

特に必要性を感じない（同）

## 第3章 生活と仕事への影響

### ● 3人に1人が「仕事に影響」

悩みが1年以上続く546名に日常生活や仕事への影響を尋ねると、58.1%が何らかの影響を挙げました。最も多かったのは「気分が沈んだ・自信が持てなくなった」（27.5%）で、「仕事に気になって集中しづらかった」（25.1%）、「服装や下着選びが制限された」（16.1%）、「睡眠に影響した」（13.9%）が続きます。

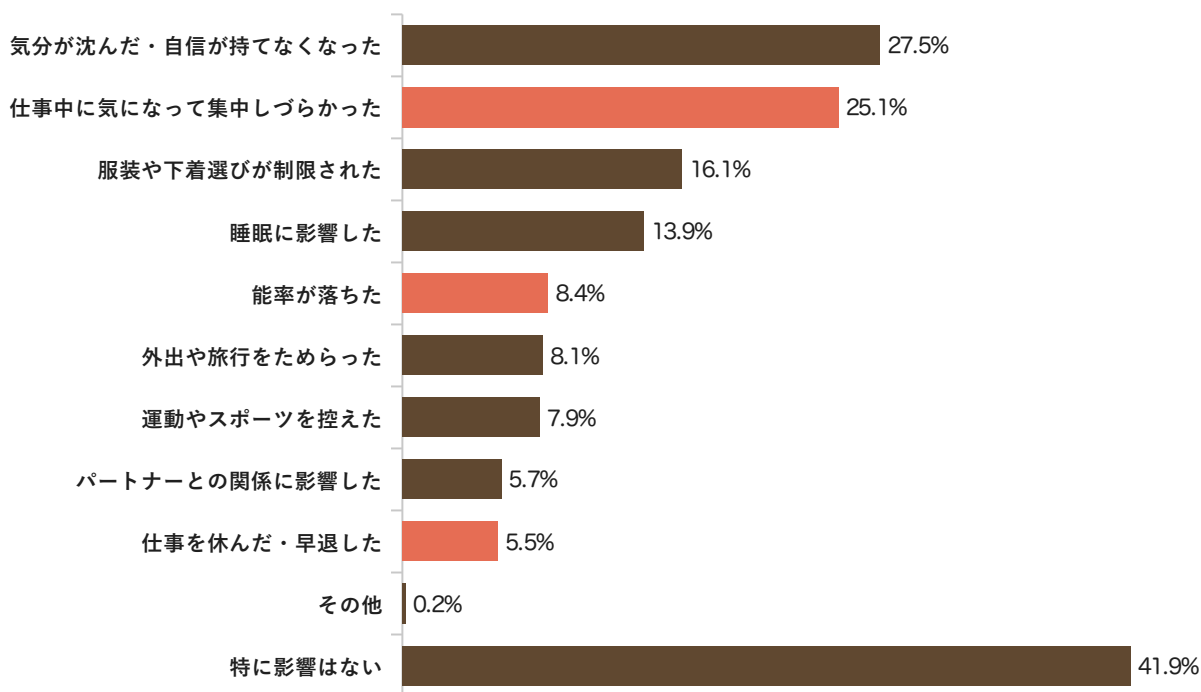


図6 悩みや不快感によって日常生活や仕事で経験したこと（複数回答、n=546）。赤は仕事に関する項目

仕事に関する3項目（「仕事に気になって集中しづらかった」25.1%、「能率が落ちた」8.4%、「仕事を休んだ・早退した」5.5%）のいずれかを経験した人は31.3%と、3人に1人にのびります。仕事を休んだり早退したりするほどの影響は少数ですが、出勤しながら集中を削がれている人が4人に1人いるのが実態です。

**58.1%**

日常生活や仕事に何らかの影響があった

**31.3%**

仕事に影響があった（集中・能率・欠勤早退のいずれか）

**40.5%**

40代で仕事に影響があった

## 40代と会社員・公務員で大きい

仕事への影響は40代で最も大きく、40.5%が経験しています（50代24.2%、60代19.5%）。何らかの影響があった人も40代69.1%、50代49.8%、60代42.9%と、年代が下がるほど高くなります。

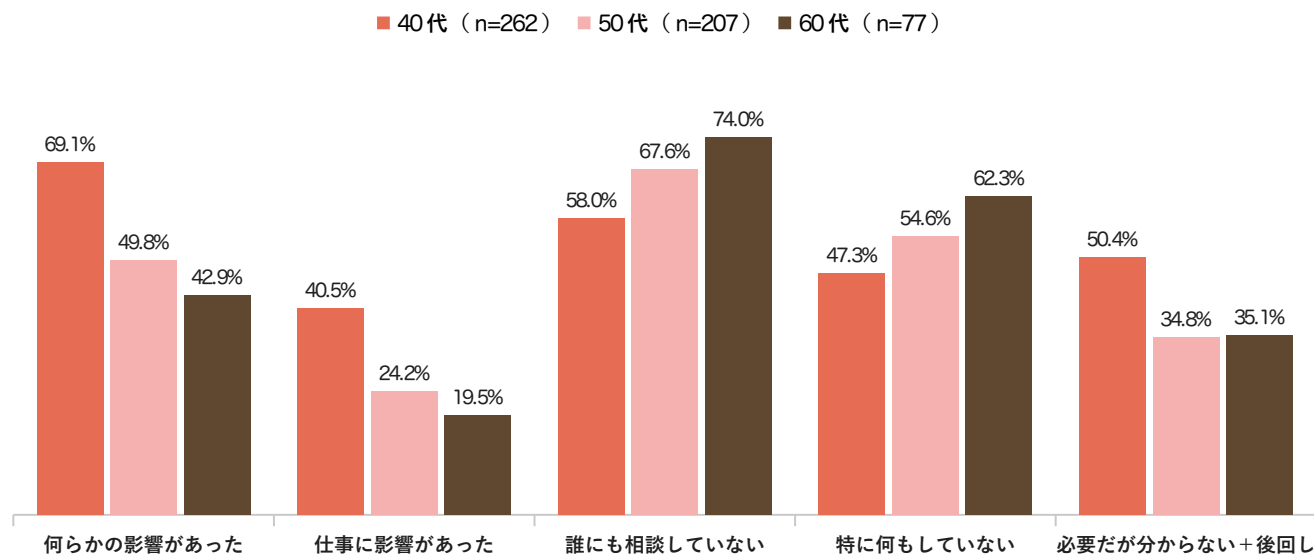


図7 年代別に見た悩みの影響と、相談・ケアの状況（1年以上悩みが続く女性546名、%）

雇用形態別では、会社員・公務員（299名）の37.5%が仕事への影響を経験しており、「仕事を休んだ・早退した」は9.4%です。パート・アルバイト（218名）は仕事への影響が24.3%で、休んだ・早退した人は0.5%にとどまります。勤務時間が長く、席を離れにくい働き方ほど、悩みが仕事の場面に持ち込まれていると考えられます。一方でパート・アルバイトは「誰にも相談していない」（69.3%）、「特に何もしていない」（64.7%）がいずれも会社員・公務員（60.2%、43.1%）より高く、影響が小さいから動かないというより、ケアの機会そのものが少ない可能性があります。

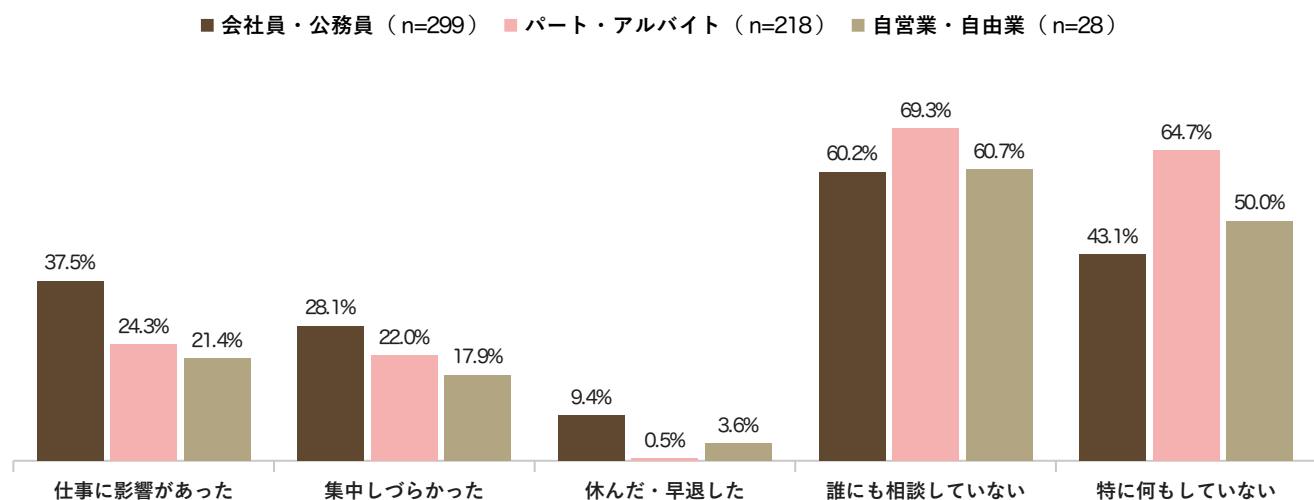


図8 雇用形態別：仕事への影響と相談・ケアの状況（%）

### ● 影響があっても、受診には結びつかない

生活や仕事に影響が出ている317名に限っても、48.6%は誰にも相談しておらず、36.9%は何のケアもしていません。婦人科医に相談したことがある人は19.9%、婦人科を受診している人は11.7%です。さらに、影響がありながら相談もケアもしていない人のうち44.8%が、その理由に「病院に行くほどではないと思う」を挙げています。影響の有無と受診の判断が、結びついていません。

**48.6%**

影響がある人のうち、誰にも相談していない

**36.9%**

影響がある人のうち、特に何もしていない

**11.7%**

影響がある人のうち、婦人科を受診している

**44.8%**

影響があり、相談もケアもしていない人のうち「病院に行くほどではない」

いずれも1年以上悩みが続く本調査546名のうち、日常生活や仕事に影響があった317名を母数とする集計（最後の項目は理由設問に回答した203名が母数）

## 第4章 相談とケアの実態

### ● 3人に2人は誰にも相談していない

悩みを相談した相手を探ねると、「誰にも相談していない」が63.9%と、3人に2人にのぼりました。相談した相手として最も多い「婦人科医」でも15.4%で、「家族」（10.3%）や「友人・知人」（8.1%）といった身近な人よりも、「SNS・インターネット上」（11.5%）のほうが多く選ばれています。

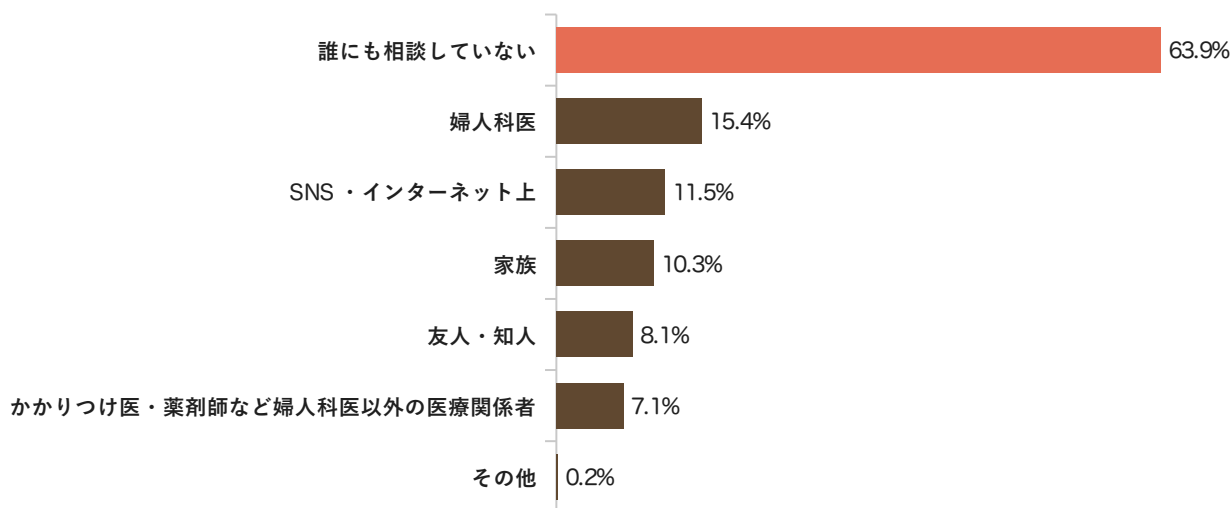


図9 デリケートゾーンの悩みを相談したことがある相手（複数回答、n=546）

「誰にも相談していない」は40代58.0%、50代67.6%、60代74.0%と、年代が上がるほど高まります。「SNS・インターネット上」は40代17.2%に対し、50代8.7%、60代0.0%で、若い年代ほど匿名で情報を探す傾向があります。

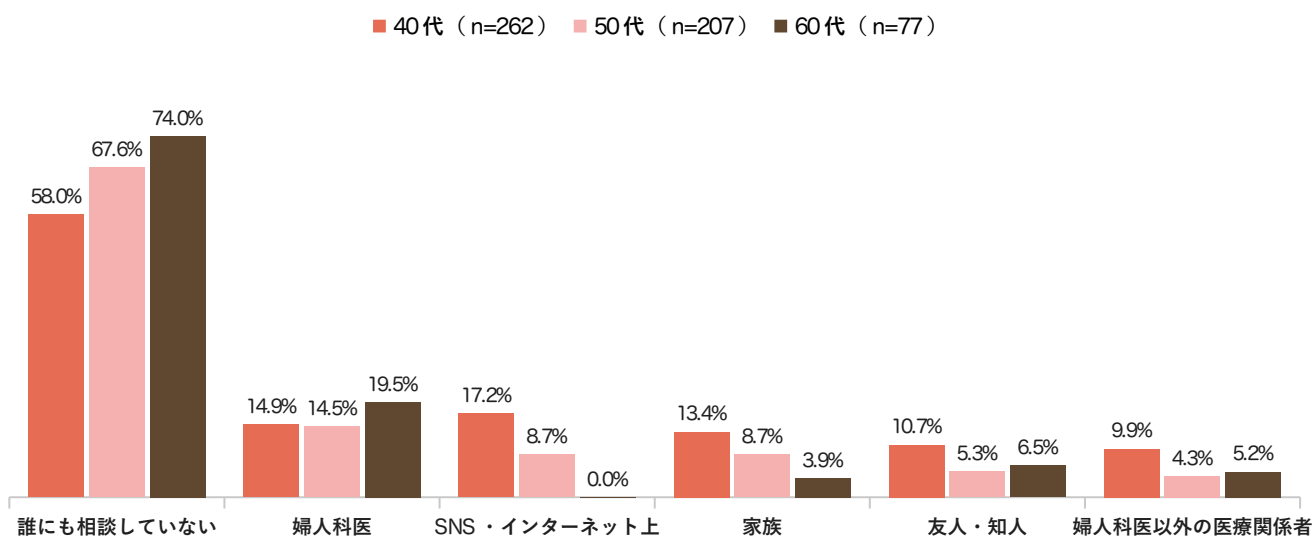


図10 年代別：相談したことがある相手（複数回答、%）

## ● 半数は何もしていない

現在行っているケアについても、「特に何もしていない」が52.2%と半数を超えました。ケアをしている人でも「専用ソープ・洗浄料」（22.2%）や「保湿ケア」（14.5%）といった日常的な対処が中心で、「市販薬」（11.9%）、「婦人科の受診」（7.3%）、「サプリメントなど内側からのケア」（7.0%）は1割前後にとどまります。

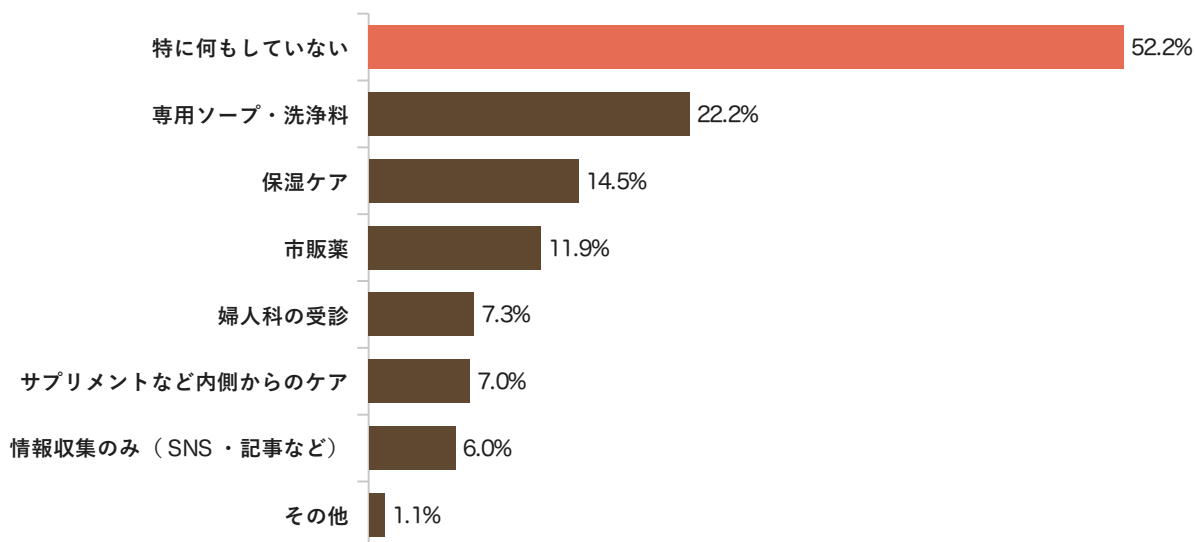


図11 現在行っているデリケートゾーンのケア（複数回答、n=546）

「特に何もしていない」は40代47.3%、50代54.6%、60代62.3%。「婦人科の受診」は40代9.5%、50代6.3%、60代2.6%と、年代が上がるほどケアから遠ざかります。相談もケアもどちらもしていない人は全体の42.9%、どちらか一方でもしていない人は73.3%にのびります。

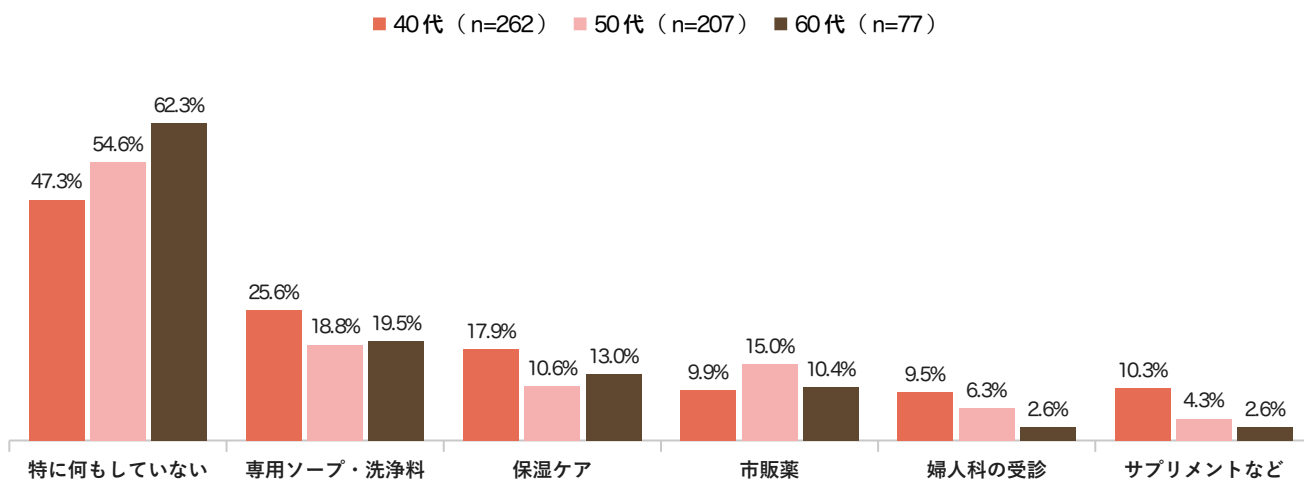


図12 年代別：現在行っているケア（複数回答、%）

**42.9%**

相談もケアも、どちらもしていない人の割合（本調査546名）。どちらか一方でもしていない人は73.3%

## 第5章 ケア意識と、行動を阻む3つの壁

### ● 4割は「必要だと思うが、何をすればよいか分からない」

ケアに対する考えを尋ねると、「必要だと思うが何をすればよいか分からない」（22.0%）と「気になっているが後回しになっている」（20.3%）を合わせた42.3%が、ケアの必要性を感じながら行動に移せていない層でした。「積極的にケアしたい」（16.3%）を加えると6割近くが前向きな意向を持っています。「年齢的に仕方ないと思う」は17.2%、「特に必要性を感じない」は17.8%です。

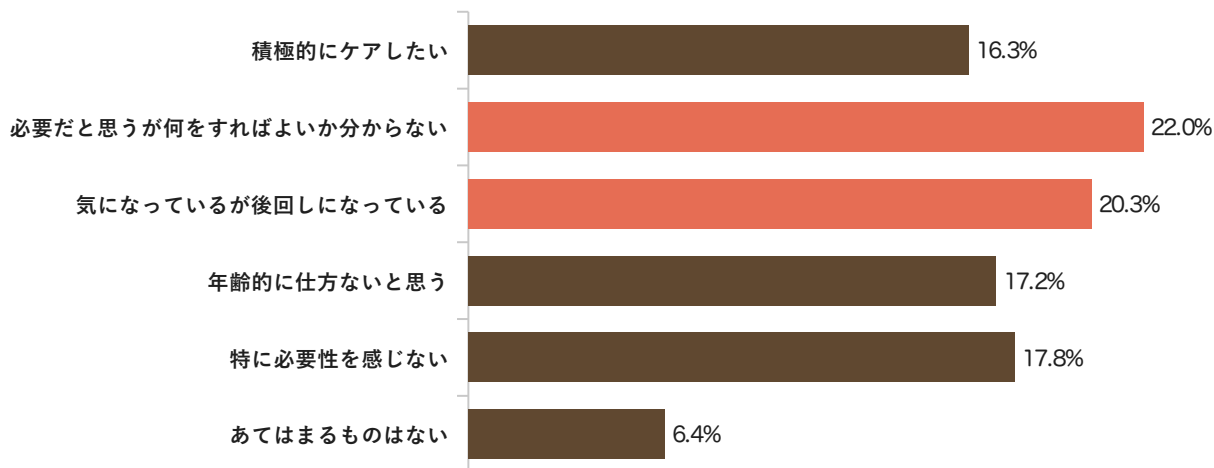


図13 デリケートゾーンケアについて最も近い考え（単一回答、n=546）

年代差は大きく、「必要だと思うが分からない」と「後回し」を合わせた層は40代で50.4%と半数にのぼる一方、50代34.8%、60代35.1%です。逆に「年齢的に仕方ない」（40代13.0%、60代22.1%）と「特に必要性を感じない」（40代12.2%、60代24.7%）は年代とともに増えます。悩みを「ケアの対象」と見るか「年齢の問題」と見るかが、40代と60代で分かれています。

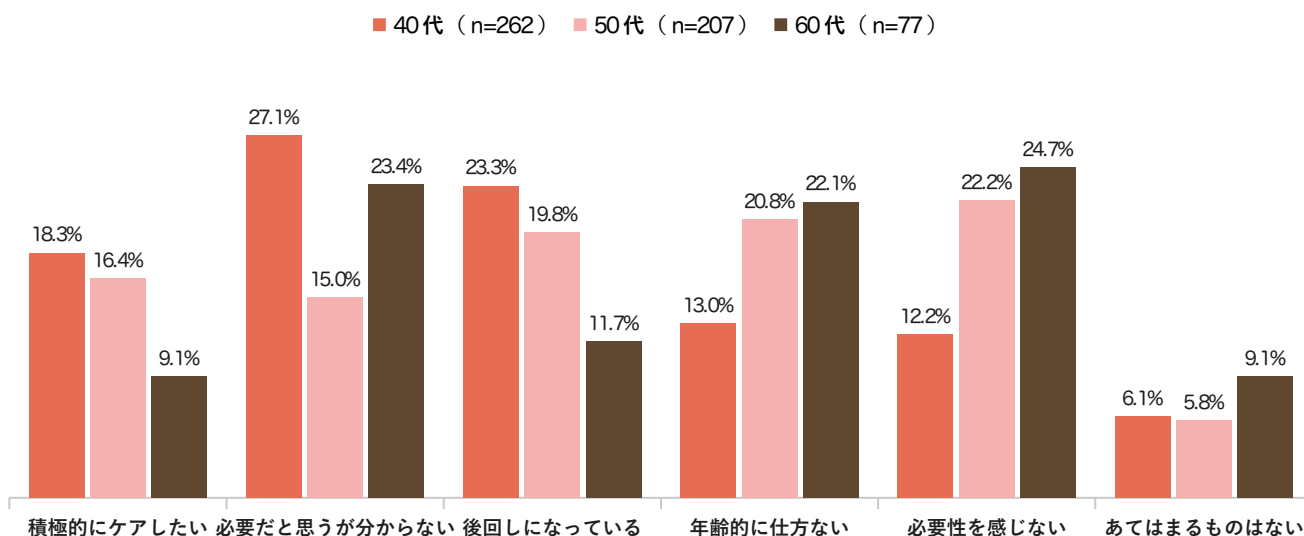


図14 年代別：デリケートゾーンケアについて最も近い考え（単一回答、%）

## ● 進まない理由の最多は「病院に行くほどではない」

誰にも相談していない、特に何のケアもしていない、またはケアが情報収集のみの419名にその理由を尋ねると、最も多かったのは「病院に行くほどではないと思う」（40.1%）でした。「恥ずかしくて調べたり相談したりしにくい」（25.5%）と「年齢によるものだと思う」（25.3%）が続き、「費用がかかりそう」（16.7%）、「自分に合うケアが見つかるか不安」（15.3%）、「情報が多すぎて何を信じてよいか分からない」（11.7%）も1～2割を占めます。

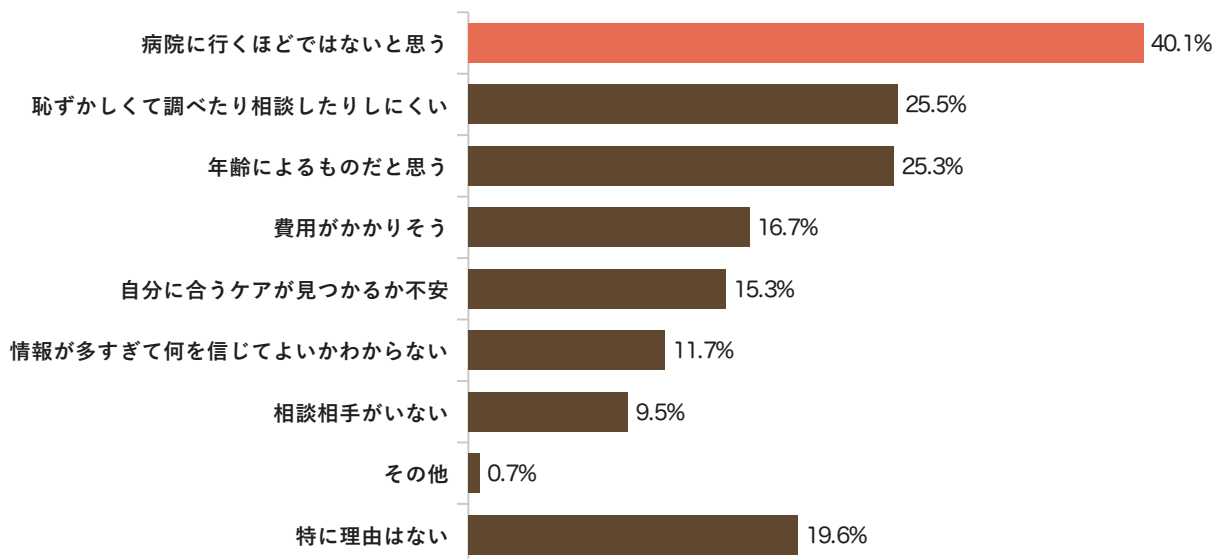


図15 ケアや相談が進まない理由（複数回答、n=419）

### 目安の壁

受診が必要な状態かどうかの目安が知られていない。「病院に行くほどではない」40.1%。60代では50.7%

### 心理の壁

恥ずかしさから、調べることも相談することもためらう。「恥ずかしい」25.5%。40代では28.2%

### 情報の壁

必要だと思っても何をすればよいか分からず、情報が多すぎて選べない。「情報が多すぎる」11.7%、「合うケアが見つかるか不安」15.3%

年代別には、「病院に行くほどではない」と「年齢によるもの」は60代で最も高く（50.7%、36.2%）、「恥ずかしい」「費用」「自分に合うケアが見つかるか不安」は40代で最も高くなりました（28.2%、21.8%、18.6%）。ケアの必要性を感じながら行動に移せていない231名に絞ると、46.8%は何のケアもしておらず、62.3%は誰にも相談していません。意欲のある層ほど、受診の目安と入口の情報があれば動き出せる可能性があります。

■ 40代（n=188） ■ 50代（n=162） ■ 60代（n=69）

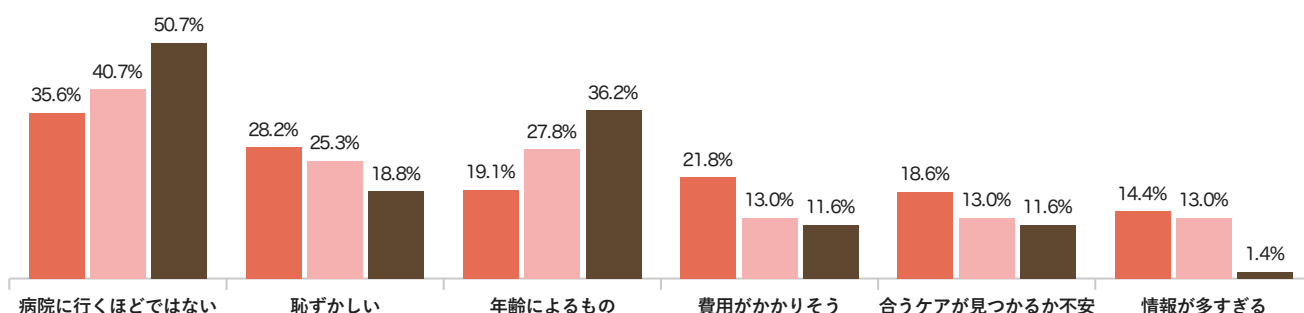


図16 年代別：ケアや相談が進まない理由（複数回答、%。母数は相談もケアもしていない、または情報収集のみの419名）

## 第6章 年代別プロフィール

第1章から第5章の結果を年代ごとに束ねると、3つの像が浮かびます

|           | 40代（本調査262名）                      | 50代（本調査207名）                    | 60代（本調査77名・参考値）            |
|-----------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 主な悩み      | かゆみ、におい、ムレ、おりものが重なる               | かゆみが中心。尿もれ、更年期による変化が増え始める       | かゆみ、尿もれ。「感じたことはない」も3割      |
| 悩みの期間     | 10年以上27.3%                        | 10年以上29.6%                      | 10年以上33.5%                 |
| 生活・仕事への影響 | 何らかの影響69.1%、仕事への影響40.5%           | 49.8%、24.2%                     | 42.9%、19.5%                |
| 相談・ケア     | 相談なし58.0%、ケアなし47.3%。SNSで探す人が17.2% | 相談なし67.6%、ケアなし54.6%             | 相談なし74.0%、ケアなし62.3%        |
| ケア意識      | 「必要だが分からない」「後回し」が50.4%            | 「年齢的に仕方ない」「必要性を感じない」が増える（43.0%） | 「年齢的に仕方ない」「必要性を感じない」が46.8% |
| 進まない理由    | 恥ずかしい28.2%、費用21.8%、合うケアが不安18.6%   | 病院に行くほどではない40.7%、年齢27.8%        | 病院に行くほどではない50.7%、年齢36.2%   |

### 40代

影響が大きく、動きたいのに、何をすればよいか分からない

### 50代

悩みの質が変わり、「年齢のせい」への切り替わりが始まる

### 60代

相談もケアも最も遠く、諦めが定着している

40代は、悩みが仕事と生活に最も強く影響し、ケアの意欲も最も高い層です。ここに受診の目安と信頼できる情報が届けば、行動に移る可能性が最も高いと考えられます。50代は悩みの種類が移り変わる過渡期で、「年齢のせい」という受け止めが始まります。60代は相談もケアも最も遠く、悩みを悩みとして認識しなくなる傾向が強まります。

年代が上がる前に、40代のうちに「相談してよい悩みである」という認識を広げることが、長期化を止める鍵になります。

## 第7章 当事者の声

悩みを経てケアに動き出した女性たち

Web調査で見た「相談しない」「何もしない」の背景を当事者の言葉で確かめるため、デリケートゾーンの悩みを経て現在は継続的なケアに取り組んでいる40～60代の女性27名に、個別インタビューを行いました。人数は実数で記載し、統計的な代表性を示すものではありません。

### ● 悩みの現れ方：「乾燥」は「痛い」「擦れる」として現れる

27名の主な悩みは、乾燥11名、におい3名、かゆみ3名、尿もれ・頻尿2名、おりもの1名、その他7名（症状の出る前の予防目的4名を含む）でした。Web調査で「乾燥」を挙げた人は11.4%と少数でしたが、インタビューでは最も多い主訴です。ただし最初から「乾燥」と自覚していた人は少なく、「歩くと擦れて痛い」「下着が当たって痛い」「膀胱炎になりやすい」といった別の症状として現れ、後から乾燥が原因だと理解した人が目立ちました。

“ 歩いていて、膣の中が乾いた感じがして不快ということが急激に起こり出しました。外側ではなく奥の方の違和感で、なんだこれと思いました

— 50代前半

“ 40代に入ってデリケートゾーンの不快感を繰り返し、年を取ると乾燥しやすくなるということ自体を知らなかったんです

— 40代後半

### ● 相談の壁：「みんな言えないだけだった」

27名のうち12名は誰にも相談したことがありませんでした。相談した経験がある15名も、その多くは医師への受診で、身近な人に話している人は7名にとどまります。27名のうち13名が、悩みを「言にくい」「恥ずかしい」と語り、相談した人も話す相手や言い方を選んでいました。

“ 誰にも言えない。みんなはこんな思いをしていないだろうと思っていたので。だけど調べていくうちに、みんな言えないだけなんだと分かりました

— 50代前半

“ 職場ではもちろん話せないし、友達にも外ではあまり話しづらい。話すなら完全に閉じた空間じゃないと恥ずかしいです

— 50代後半

#### 13名／27名

悩みを「言にくい」「恥ずかしい」と語った

#### 17名／27名

婦人科や泌尿器科などを受診した経験がある

#### 14名／27名

現在行っているセルフケアの選択肢を知らなかった

## ● 医療との距離：受診はしたが、原因の説明までは得られなかった

27名のうち17名は婦人科や泌尿器科などを受診した経験がありました。症状への対処は受けられたものの、加齢や更年期との関係、泌尿器と膣の関係といった「原因」まで説明を受ける機会がなく、同じ不調を繰り返したという語りが複数ありました。何科に相談すればよいか分からなかったという声もありました。

“ 何科に行けばいいかわからない

— 40代後半

“ 泌尿器と膣の関係性を教えてくれる人が一人もいなかった。だから私も泌尿器科に行って婦人科に行って、この2本セットだった

— 50代前半

## ● 情報の壁：選択肢そのものを知らなかった

27名のうち14名が、ケアを始めるまで、現在行っているセルフケアの選択肢があること自体を知らなかったと答えました。症状を調べる中で動画や検索を通じて初めて知ったという語りが目立ちます。

“ おりものの分泌の変化なども年齢とともに起こることを知らなかった。お医者さんから聞いて初めて分かったが、みんな知らないまま放置していると思います

— 40代後半

## ● 生活への影響：「影響なし」の裏側

やめたこと・避けていたことが「ある」と答えた人は11名で、運動や服装の制限、外出や電車の不安、映画館で飲み物を控える、夫婦関係への影響などが挙がりました。「ない」と答えた16名の中にも、「痛いと思いながら歩くしかない」「常に気にしながら生活していた」という語りがあり、行動は変えないまま負担を抱えていた人が含まれます。Web調査で「特に影響はない」が41.9%にのぼる背景にも、同じ構図があると考えられます。

## ● 悩みの自覚からケアまでの道のり

### ① 悩みの自覚

40代半ば～50代に、痛み・かゆみ・においなどの症状として

### ② 受診と対症

婦人科などを受診。対症的な治療で一旦は治まる

### ③ 情報との出会い

動画や検索で、加齢や乾燥との関係、ケアの選択肢を初めて知る

### ④ 納得して開始

信頼できる説明に納得してケアを始める

### ⑤ 習慣化

体感の変化と続けやすさで習慣になる

相談の壁・医療との距離・情報の壁のいずれかで立ち止まった期間が、Web調査で見えた「長期化」の中身だと考えられます。

## 終章 まとめと提言

### ● 調査から見たこと

デリケートゾーンの悩みは、40～60代の働く女性の4人に3人が経験する身近なものでありながら、最も多い悩みの期間は10年以上で、長く続くほど相談もケアも遠のいていきます。仕事への影響は3人に1人、40代では4割が経験しているにもかかわらず、影響がある人でも半数は誰にも相談せず、「病院に行くほどではない」と自分で線を引いています。一方で、ケアの必要性を感じながら何をすればよいかわからない人が4割、40代では半数にのぼります。当事者の声は、この停滞が「相談の壁」「医療との距離」「情報の壁」の3つでできていることを示しています。

### ● 提言：相談とケアの入口をつくる

1

#### 受診の目安を、言葉にして届ける

相談やケアが進まない理由の最多は「病院に行くほどではない」でした。かゆみやムシのように受診を要しない場合もある一方で、受診が必要な状態の目安は知られていません。どのような状態なら婦人科に相談してよいのか、加齢や更年期とどう関係するのかを、医療者の言葉で分かりやすく発信することが、10年の停滞を短くする第一歩です。

2

#### 職場で、言わなくても休める・整えられる環境を

仕事への影響を経験している人の多くは、休まず出勤しながら集中を削がれています。女性特有の不調を言葉にしなくても対処できる制度や環境（席を離れやすい運用、健康相談窓口の周知など）が、働く女性の生産性を支えます。

3

#### 「年齢のせい」の前に、選択肢を知る機会を

40代は影響が最も大きく、ケアの意欲も最も高い層です。この年代のうちに、セルフケアから受診までの選択肢と信頼できる情報が届けば、60代で定着する「諦め」を防ぐことができます。両社は、それぞれの情報発信とサービスを通じて、この入口づくりを続けていきます。

## 付録1 Web調査の設問と単純集計

### ● スクリーニング調査

SQ1 あなたはこれまでに、デリケートゾーンに関する悩みや不快感を感じたことがありますか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答、n=3,834）

| 選択肢             | 回答数   | 割合    |
|-----------------|-------|-------|
| におい             | 1,648 | 43.0% |
| 乾燥              | 437   | 11.4% |
| ムレ              | 1,459 | 38.1% |
| かゆみ             | 1,970 | 51.4% |
| おりもの            | 1,321 | 34.5% |
| 尿もれ             | 763   | 19.9% |
| 更年期による変化        | 575   | 15.0% |
| その他             | 8     | 0.2%  |
| 悩みや不快感を感じたことはない | 922   | 24.0% |

SQ2 前問でお答えになった悩みや不快感を最初に感じてから、通算でどのくらい経ちますか。もっとも近いものをお選びください。（単一回答、n=2,912）

| 選択肢     | 回答数 | 割合    |
|---------|-----|-------|
| 半年未満    | 313 | 10.7% |
| 半年～1年未満 | 350 | 12.0% |
| 1～3年未満  | 598 | 20.5% |
| 3～5年未満  | 460 | 15.8% |
| 5～10年未満 | 349 | 12.0% |
| 10年以上   | 842 | 28.9% |

本調査の対象：SQ1でいずれかの悩みを選択し、SQ2で1年以上を選択した方から抽出

### ● 本調査（デリケートゾーンの悩みが1年以上続く方、n=546）

Q1 デリケートゾーンの悩みや不快感によって、日常生活や仕事で経験したことをすべてお選びください。（複数回答）

| 選択肢               | 回答数 | 割合    |
|-------------------|-----|-------|
| 仕事中に気になって集中しづらかった | 137 | 25.1% |
| 能率が落ちた            | 46  | 8.4%  |
| 仕事を休んだ・早退した       | 30  | 5.5%  |
| 外出や旅行をためらった       | 44  | 8.1%  |
| 運動やスポーツを控えた       | 43  | 7.9%  |
| 服装や下着選びが制限された     | 88  | 16.1% |
| 睡眠に影響した           | 76  | 13.9% |
| 気分が沈んだ・自信が持てなくなった | 150 | 27.5% |
| パートナーとの関係に影響した    | 31  | 5.7%  |
| その他               | 1   | 0.2%  |
| 特に影響はない           | 229 | 41.9% |

Q2 デリケートゾーンの悩みについて、相談したことがある相手をすべてお選びください。（複数回答、n=546）

| 選択肢                       | 回答数 | 割合    |
|---------------------------|-----|-------|
| 婦人科医                      | 84  | 15.4% |
| かかりつけ医・薬剤師など、婦人科医以外の医療関係者 | 39  | 7.1%  |
| 家族                        | 56  | 10.3% |
| 友人・知人                     | 44  | 8.1%  |
| SNS・インターネット上              | 63  | 11.5% |
| その他                       | 1   | 0.2%  |
| 誰にも相談していない                | 349 | 63.9% |

Q3 現在行っているデリケートゾーンのケアをすべてお選びください。（複数回答、n=546）

| 選択肢              | 回答数 | 割合    |
|------------------|-----|-------|
| 専用ソープ・洗浄料        | 121 | 22.2% |
| 保湿ケア             | 79  | 14.5% |
| サプリメントなど内側からのケア  | 38  | 7.0%  |
| 市販薬              | 65  | 11.9% |
| 婦人科の受診           | 40  | 7.3%  |
| 情報収集のみ（SNS・記事など） | 33  | 6.0%  |
| その他              | 6   | 1.1%  |
| 特に何もしていない        | 285 | 52.2% |

Q4 デリケートゾーンケアについて、次のうち最も近いものをお選びください。（単一回答、n=546）

| 選択肢                  | 回答数 | 割合    |
|----------------------|-----|-------|
| 積極的にケアしたい            | 89  | 16.3% |
| 必要だと思うが何をすればよいかわからない | 120 | 22.0% |
| 気になっているが後回しになっている    | 111 | 20.3% |
| 年齢的に仕方ないと思う          | 94  | 17.2% |
| 特に必要性を感じない           | 97  | 17.8% |
| あてはまるものはない           | 35  | 6.4%  |

Q5 デリケートゾーンのケアや相談が進まない理由として、あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答。Q2で「誰にも相談していない」、またはQ3で「特に何もしていない」「情報収集のみ」を選択した方、n=419）

| 選択肢                  | 回答数 | 割合    |
|----------------------|-----|-------|
| 恥ずかしくて調べたり相談したりしにくい  | 107 | 25.5% |
| 病院に行くほどではないと思う       | 168 | 40.1% |
| 年齢によるものだと思う          | 106 | 25.3% |
| 相談相手がいない             | 40  | 9.5%  |
| 費用がかかりそう             | 70  | 16.7% |
| 情報が多すぎて何を信じてよいかわからない | 49  | 11.7% |
| 自分に合うケアが見つかるか不安      | 64  | 15.3% |
| その他                  | 3   | 0.7%  |
| 特に理由はない              | 82  | 19.6% |

## 付録2 年代別クロス集計（本調査、%）

| 設問・選択肢                            | 全体（546） | 40代（262） | 50代（207） | 60代（77） |
|-----------------------------------|---------|----------|----------|---------|
| Q1 仕事に気になって集中しづらかった               | 25.1    | 33.2     | 17.4     | 18.2    |
| Q1 能率が落ちた                         | 8.4     | 10.7     | 6.8      | 5.2     |
| Q1 仕事を休んだ・早退した                    | 5.5     | 8.4      | 2.4      | 3.9     |
| Q1 外出や旅行をためらった                    | 8.1     | 9.9      | 6.8      | 5.2     |
| Q1 運動やスポーツを控えた                    | 7.9     | 10.7     | 4.3      | 7.8     |
| Q1 服装や下着選びが制限された                  | 16.1    | 19.1     | 12.1     | 16.9    |
| Q1 睡眠に影響した                        | 13.9    | 16.4     | 12.6     | 9.1     |
| Q1 気分が沈んだ・自信が持てなくなった              | 27.5    | 29.8     | 25.6     | 24.7    |
| Q1 パートナーとの関係に影響した                 | 5.7     | 7.6      | 3.9      | 3.9     |
| Q1 特に影響はない                        | 41.9    | 30.9     | 50.2     | 57.1    |
| Q2 婦人科医                           | 15.4    | 14.9     | 14.5     | 19.5    |
| Q2 婦人科医以外の医療関係者                   | 7.1     | 9.9      | 4.3      | 5.2     |
| Q2 家族                             | 10.3    | 13.4     | 8.7      | 3.9     |
| Q2 友人・知人                          | 8.1     | 10.7     | 5.3      | 6.5     |
| Q2 SNS・インターネット上                   | 11.5    | 17.2     | 8.7      | 0.0     |
| Q2 誰にも相談していない                     | 63.9    | 58.0     | 67.6     | 74.0    |
| Q3 専用ソープ・洗浄料                      | 22.2    | 25.6     | 18.8     | 19.5    |
| Q3 保湿ケア                           | 14.5    | 17.9     | 10.6     | 13.0    |
| Q3 サプリメントなど内側からのケア                | 7.0     | 10.3     | 4.3      | 2.6     |
| Q3 市販薬                            | 11.9    | 9.9      | 15.0     | 10.4    |
| Q3 婦人科の受診                         | 7.3     | 9.5      | 6.3      | 2.6     |
| Q3 情報収集のみ                         | 6.0     | 6.5      | 6.3      | 3.9     |
| Q3 特に何もしていない                      | 52.2    | 47.3     | 54.6     | 62.3    |
| Q4 積極的にケアしたい                      | 16.3    | 18.3     | 16.4     | 9.1     |
| Q4 必要だと思うが何をすればよいかわからない           | 22.0    | 27.1     | 15.0     | 23.4    |
| Q4 気になっているが後回しになっている              | 20.3    | 23.3     | 19.8     | 11.7    |
| Q4 年齢的に仕方ないと思う                    | 17.2    | 13.0     | 20.8     | 22.1    |
| Q4 特に必要性を感じない                     | 17.8    | 12.2     | 22.2     | 24.7    |
| Q4 あてはまるものはない                     | 6.4     | 6.1      | 5.8      | 9.1     |
| Q5 恥ずかしくて相談しにくい（n=419／188／162／69） | 25.5    | 28.2     | 25.3     | 18.8    |
| Q5 病院に行くほどではないと思う                 | 40.1    | 35.6     | 40.7     | 50.7    |
| Q5 年齢によるものだと思う                    | 25.3    | 19.1     | 27.8     | 36.2    |
| Q5 相談相手がいない                       | 9.5     | 10.6     | 10.5     | 4.3     |
| Q5 費用がかかりそう                       | 16.7    | 21.8     | 13.0     | 11.6    |
| Q5 情報が多すぎて何を信じてよいかわからない           | 11.7    | 14.4     | 13.0     | 1.4     |
| Q5 自分に合うケアが見つかるか不安                | 15.3    | 18.6     | 13.0     | 11.6    |
| Q5 特に理由はない                        | 19.6    | 17.6     | 23.5     | 15.9    |

## 発行



### わかもと製薬株式会社

<https://www.wakamoto-pharm.co.jp/> FEMeFREE PROJECT : <https://www.wakamoto-pharm.co.jp/femepro/>

### 株式会社MYLILY

<https://corp.mylily.jp/> MYLILY (マイリリー) : <https://mylily.jp/>

本レポートの内容を引用・転載される際は、出典として「わかもと製薬株式会社・株式会社MYLILY『デリケートゾーンの悩み実態レポート2026』」と明記してください。

## ● 本件に関するお問い合わせ

### わかもと製薬株式会社 FEMeFREE PROJECT担当（加藤・河口）

Tel : 03-3279-0389 Mail : [y.tsuhan@wakamoto-pharm.co.jp](mailto:y.tsuhan@wakamoto-pharm.co.jp)

### 株式会社MYLILY 広報担当（早坂・浅見）

[press@mylily.jp](mailto:press@mylily.jp)