

ロキソニン® × 鷗友学園

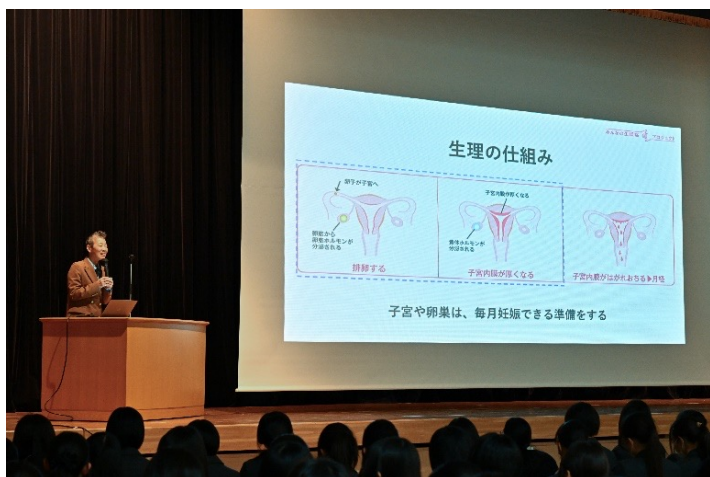


みんなの生理痛プロジェクト for TEEN

高校1・2年生対象「生理痛について“学び・考える授業”」を開催

～鷗友学園女子中学高等学校の生徒469名が参加～

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）の解熱鎮痛薬ブランド「ロキソニン®」（OTC医薬品）はこの度「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」の取り組みとして、**3月9日（月）に鷗友学園女子中学高等学校の高校1・2年生を対象に「生理痛について“学び・考える授業”」を実施**しました。



●「みんなの生理痛プロジェクト」とは

2023年3月、つらい生理痛に速くよく効く「ロキソニンSプレミアムファイン」の発売に合わせて始動した「みんなの生理痛プロジェクト」 (https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_loxonin-s/special/project/)。「生理痛と正しく向き合える社会へ」をコンセプトに、石原さとみさんを起用したブランドメッセージ広告をはじめとして、性別を問わず一人でも多くの方に生理痛と正しく向き合っていただくための活動に取り組んでいます。2024年10月には、大阪・心斎橋にて展示イベント『#生理痛を甘く見ないでほしい あなたの知らない生理痛の世界展』

(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000131.000005551.html>)を開催。ティーン世代を中心に、多くの方に「生理痛と正しく向き合う」きっかけを提供しました。

●「生理痛について“学び・考える授業”」とは

2024年3月、生理痛経験のある高校生の多くが学校生活に支障をきたしながらも生理痛を我慢している実態を受けて、ティーン世代が性別に関係なく、なるべく早い段階で生理・生理痛の正しい情報に触れることを目的とした「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」を始動。活動の一環として、高校生や教員・養護教諭、保護者を対象に「生理痛について“学び・考える授業”」を実施しています。2023年秋から複数の学校にて授業やワークショップを開催し、今までに計761名の方々にご参加いただきました。いずれの授業も参加者の満足度が高く、性別を問わず生理・生理痛に対する理解度が深まったとの声が寄せられています。

<過去の授業の様子>

教員向けセミナー・ワークショップ：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000086.000005551.html>

生徒向け授業：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000147.000005551.html>

保護者向けセミナー・ワークショップ：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000125.000005551.html>

養護教諭向けセミナー・ワークショップ：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000201.000005551.html>

●「生理痛について“学び・考える授業”」に鷗友学園女子中学高等学校 高校1・2年生の生徒が参加

3月9日（月）、授業の趣旨に賛同いただいた鷗友学園女子中学高等学校 高校1・2年469名を対象に、「生理・生理痛について“学び・考える授業”」を実施しました。

今回の授業では、同校生徒への事前アンケート結果を基に、生徒が取り組みやすくなるアイデアをファシリテータの生徒と一緒に検討。授業内でアンケート結果についてクイズ形式で考える時間を設ける、いかに授業を自分ごととして授参加してもらえるか議論し、授業構成を考えました。

◇生理・生理痛のメカニズムや対処法を学ぶセミナー

まず最初に、ロキソニンのブランド担当者が今回の授業の趣旨を説明。「生理痛の理解を深めるきっかけにしてほしい」「痛みに悩む生徒に対しては我慢以外の対処法があることを早いうちから知ってほしい」との想いを伝えました。次に、ファシリテーターの生徒が同校の事前アンケート結果で学校や私生活で経験した「生理に関するいやなこと」を共有し、「約半数がイヤな思いをしていることがわかり、具体的には、生理用品がなくトイレトペーパーや他のもので代用した、生理用品の交換を我慢した、洋服に血がついてしまった」という意見が多いことを紹介しました。生理にまつわる〇×クイズでは「鷗友学園で婦人科受診の経験がある生徒は何%か」という設問に対し、正解が「約3人に1人」と示されました。意外な多さに生徒たちは驚きを見せつつも、婦人科が自分たちにとって特別な場所ではなく、身近で心強い存在であることを改めて再認識した様子でした。

続いて、産婦人科医・高尾美穂先生が生理・生理痛のメカニズムや、月経困難症の症状、生理痛の対処法について講義を行いました。女性ホルモンの働き的重要性や、生理周期の中で起こりうる不調、月経困難症の種類など、より深い内容までご説明いただきました。また生理痛の対処法に関して、冒頭で実施したクイズの結果に触れながら、鎮痛薬を服用する効果的なタイミングについても教えていただきました。

質疑応答では「生理痛の重さに波があるのは問題ないか」という問いに対し、先生は「ストレスが大きく影響するため、テスト期間などは特に重く感じることもある。痛みが繰り返されるかどうかにも注目してほしい」と回答。さらに「生理痛が重い人は、将来的に子宮内膜症を発症するリスクが2.6倍というデータもある。今の生理痛を放置せず、適切に対処するアクションは、皆さんのこの先の人生を守ることに直結している」と、長期的な視点でのセルフケアの重要性を強調されました。また、市販薬がすぐに効かないという悩みについては、「個人の合う・合わない以前に、まずは『飲むタイミングが遅かった』と理解してよい」と明快に指摘。痛みが強くなる前に服用する先回りの対処法が、改めて生徒たちに共有されました。

◇「自分と仲の良い友人が生理痛でつらそうにしていたらどうする？」生徒同士で話し合う

次に、講義を踏まえ、学校生活の中で起こりうる場面を設定し、「仲の良い友人がつらそうにしながら教室にいたら、あなたならどうしますか？」というシナリオでグループに分かれてディスカッションを行いました。生徒からは「声をかけてカイロやブランケットを貸す」「移動教室なら、荷物を持ってあげる」といった直接的なサポートのほか「気分が紛れるよう楽しい話をする」「一緒に軽いストレッチをする」など、友人ならではの細やかな配慮が詰まった具体的な意見が活発に交わされました。最後に、高尾先生から生徒たちへメッセージが送られました。「相手が何を望んでいるのかを想像することが大切。ただし、人によって求める助けは異なるため、多様なケースがあることを前提としたコミュニケーションを心がけてほしい」という温かくも本質的な助言で、本セミナーは締めくくられました。



●「生理痛について“学び・考える授業”」実施概要

◇名称：みんなの生理痛プロジェクト「生理痛について“学び・考える授業”」

◇日時：2026年3月9日（月）

◇場所：鷗友学園女子中学高等学校（東京都世田谷区宮坂1-5-30）

◇講師：産婦人科医 高尾美穂先生

◇受講者：鷗友学園女子中学高等学校 高校1・2年生 469名

◇目的：痛みに悩む生徒が「我慢せずに自分にあった対処法を選択することの大切さ」を学ぶだけでなく、みんなで「痛みに悩む人に思いやりを持って接するために必要なこと」を考える機会を通して、生理痛と向き合うきっかけをつくること。

◇内容：①授業趣旨説明

②生理・生理痛に関するセミナー

（産婦人科医・高尾美穂先生より生理・生理痛の基礎知識、対処法等について学ぶ）

③ワークショップ（ケーススタディ）、振り返り（授業の気づきを共有する）

◇高校2年生 保健委員会副委員長 伊藤 可奈子（いとう かなこ）コメント

これまで生理についての知識は曖昧な部分が多く、個人差についても詳しく知りませんでした。今回、高尾先生のお話をうかがい、生理のプロセスや痛みへの対処法を知り、どうしようもない、とどこか諦めていた生理に対して、上手な付き合い方を見つけられるのだと、前向きな気持ちになりました。また友人同士で生理について、改めて話すきっかけになりました。個人差を理解した上で、互いへの配慮をもち、生理中も活動しやすいような生活を作り出していけたらいいと思います。

◇ロキソニン解熱鎮痛薬シリーズ ブランドマネージャー 鈴木ひかる コメント

学校や家庭、友人同士でも話題になる機会が少ない「生理痛」というテーマに対して、生徒の皆さんが講義やワークショップに積極的に参加してくださり、生理痛と正しく向き合いながら、自分自身だけでなく周囲の体調にも目を向ける姿勢を示してくれたことに感銘を受けました。これからもロキソニンは、本プロジェクトを通じて性別に関わらずなるべく早いタイミングで生理・生理痛の正しい情報に触れるための取り組みを続けてまいります。

製品紹介

「ロキソニン®Sプレミアムファイン」について

つらい生理痛のメカニズムに着目した独自処方の鎮痛薬で、生理に伴うしめつけられるような下腹部の痛みや、血行不良・冷えに伴う腰痛、生理周期に伴う頭痛に速くよく効きます。



《製品特長》

- ・痛みをすばやく抑える鎮痛成分「ロキソプロフェンナトリウム水和物」と、つらい生理痛のメカニズムを考えた成分（シャクヤク乾燥エキス・ヘスペリジン）を配合。痛みの原因と悪化要因を考えた独自の処方設計で生理に伴う痛みによく効きます。
- ・胃を守る成分※1を配合し、胃への負担を軽減します。
- ・眠くなる成分※2やカフェインを含まないので、仕事前やお休み前などタイミングを気にせず服用いただけます。

※1：メタケイ酸アルミン酸マグネシウム ※2：鎮静成分等

◇分類：第1類医薬品（OTC医薬品）

◇効能・効果：

- 月経痛（生理痛）・頭痛・歯痛・抜歯後の疼痛・咽喉痛・腰痛・関節痛・神経痛・筋肉痛・肩こり痛・耳痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・外傷痛の鎮痛
- 悪寒・発熱時の解熱

この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ずご相談ください。「ロキソニン」は、第一三共株式会社の登録商標です。

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ※1の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

※1：第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。