

厚生労働行政推進調査事業費補助金（食品の安全確保推進研究事業）
健康食品の安全性確保に資する情報提供、品質確保、被害情報収集体制構築に関する研究
（H30-食品-指定-002）
分担研究報告書

女性ホルモン様作用を標榜するサプリメントの利用および健康被害に関する実態調査

主任研究者	千葉 剛	（国研）医薬基盤・健康・栄養研究所	食品保健機能研究部
分担研究者	梅垣敬三	昭和女子大学	食安全マネジメント学科
研究協力者	佐藤陽子	（国研）医薬基盤・健康・栄養研究所	食品保健機能研究部
	西島千陽	（国研）医薬基盤・健康・栄養研究所	食品保健機能研究部
	小林悦子	（国研）医薬基盤・健康・栄養研究所	食品保健機能研究部

研究要旨

近年、女性ホルモン様作用を有するプエラリア・ミリフィカを含む製品利用との関連が疑われる体調不良の報告が相次ぎ、2017年7月に厚生労働省等は注意喚起を行った。こうした女性ホルモン様作用が期待される健康食品・サプリメントの原材料としては、大豆（イソフラボン）やクズ（葛）、松樹皮等があり、これら原材料を含む様々な製品が美容や更年期症状の対策を目的として流通しているが、それらの利用状況および健康被害（体調不良）の発生状況は明らかにされていない。そこで本調査では、女性ホルモン様作用を標榜するサプリメントに焦点を当て、それら製品の各年代の女性における利用状況、利用目的や利用方法、体調不良の発生や症状等について調査した。その結果、女性ホルモン様作用を有する製品の現在の利用者は全体で5%、利用経験者を含めると約15%であった。年代別では40～50代で利用者が最も多く、主に更年期症状対策の目的で利用されていた。一方、若年層の利用目的は、主にダイエット、バストアップ、美白・美肌等、美容目的であった。こうした製品の利用者は、月経関連の悩みのある者、医療機関に受診または服薬している者が多かった。利用目的とされていた製品中の原材料は、いずれの年代も「大豆、イソフラボン」が最も多く、次にプラセンタやエクオール、10～20代ではプエラリア・ミリフィカが上位3位に入っていた。製品利用者の内、体調不良の経験を有していた者は16.2%あり、吐き気・胸やけ、消化器症状、頭痛につき、乳房の張りや痛み、月経が重くなった等の女性特有の症状が経験されており、プエラリア・ミリフィカで被害症状として報告されている不正性器出血も一部で認められた。今回調査したプエラリア・ミリフィカについては厚労省等から注意喚起が出された1～2年後の状況を示すものである。

以上の結果より、全ての年代で女性ホルモン様作用を標榜するサプリメントの利用が認められ、また健康被害も起きていることから、これらの製品の利用について注意喚起が必要である。また、年代によって利用目的が異なることから、それぞれの年代に沿った情報提供が必要と考えられた。

A. 研究目的

これまでの調査結果から、健康食品・サプリメントは栄養補給以外にも幅広い目的で利用されており、その目的は性・年代といった利用者の特性によって異なることが明らかとなっている。具体的には、女性は男性に比べて痩身を目的に健康食品を利用している者の割合が高く、また、女性ホルモン様作用によるバストアップ効果などを標榜する女性特有の製品利用も散見される。

近年、女性ホルモン様作用を有するプエラリア・ミリフィカを含有する製品利用との関連が疑われる体調不良の報告が相次いだことから、

2017年7月13日に厚生労働省（薬生食基発0713第1号 プエラリア・ミリフィカを含む健康食品の取扱いについて）と国民生活センター（美容を目的とした「プエラリア・ミリフィカ」を含む健康食品 - 若い女性に危害が多発！安易な摂取は控えましょう - ）より注意喚起が行われた。国民生活センターより公表された被害事例は若い女性を中心であったが、プエラリア・ミリフィカを含有する製品は更年期症状対策を謳った製品もあり、中高年の女性の利用も想定される。実際に、「健康食品」の安全性・有効性情報（通称 HFNet）において、件数は少ないものの中老年女性によるプエラリア・ミリ

フィカの摂取を原因とする健康被害報告を掲載している。

プエラリア・ミリフィカを含む製品以外にも女性ホルモン様作用を標榜するサプリメントは、女性ホルモン分泌量が低下する更年期以降の女性においても更年期障害の症状緩和目的で利用されることが多い。更年期障害もしくはそれ以外の疾病に対して服薬している者では、女性ホルモン様作用を有するサプリメント利用が、薬との相互作用などを介して治療に影響を及ぼす懸念がある。しかしながら、このような製品の利用状況および健康被害の発生状況については明らかにされていない。

本研究では、特に女性ホルモン様作用を標榜するサプリメントに焦点を当て、各年代の女性におけるサプリメントの利用状況、各年代における利用目的や利用方法、健康被害(体調不良)の発生状況等を調査した。

B. 研究方法

1) 調査方法

調査は昭和女子大学および国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の倫理審査委員会の承認を受け、インターネット調査会社(株式会社クロス・マーケティング)に委託した。調査会社へは、質問項目を提示し、調査会社がインターネット調査の実施、調査結果の回収、個人情報の匿名化までを行い、調査会社からは個人が特定できないデータの納品を受けた。対象者は、調査会社に自ら登録している者(モニター)の内、15歳から69歳の女性とした。調査は、2019年9月24日~10月2日に予備調査(対象者のスクリーニング)と本調査を行った。

2) 調査内容

サプリメントという製品の認識には個人差があるため、調査では食品として流通している製品の中で、錠剤、カプセル剤、液剤の形状をしていて、特定の効果をうたって販売・利用されている食品をサプリメントと定義した。

予備調査では、年齢、月経状況(妊娠、授乳、閉経)、月経に関する悩み、更年期症状の有無、過去1年以内のサプリメントの利用経験、女性ホルモン様作用のサプリメント利用経験を調べた。この時、女性ホルモン様作用を有するサプリメント原材料として大豆(イソフラボン)、エクオール、レッドクローバー、クズ(葛)、チェストベリー、ブラックコホシュ、プエラリア・ミリフィカ、プラセンタ、松樹皮を例示した。この回答者の中で、女性ホルモン様作用のサプリメントを利用したことがあると回答した者のみを本調査の対象者とした。

本調査では、女性ホルモン様作用を有する製品の利用者を各年代200名程度ずつ集めるよう依頼し、計1,187名(15~19歳:122名、20代:201名、30代:215名、40代:217名、50代:216名、60代:216名)から回答を得た。質問内容は、女性ホルモン様作用を有する製品の利用目的、情報源、購入ルート、同時に利用していた製品数、製品の目的とした原材料を選択式にて尋ねた。目的の原材料については、利用していた製品3つまでを尋ね、それぞれに効果を感じたかどうかを尋ねた。また、いずれかの製品利用が原因と思われる体調不良症状の経験の有無を質問し、体調不良経験については、その症状ごとに製品の継続利用の有無、体調不良の報告状況についても尋ねた。

4) データの処理方法

データはすべて記述統計量を求めた。製品の利用目的の原材料は、原材料が「わからない」と回答した292名を除き集計した。また、「大豆、イソフラボン」および「プエラリア・ミリフィカ」製品と利用による効果の実感については、3つまで尋ねた回答を累積し、各原材料を含む製品に対する効果の実感として算出した。データの解析はすべてJMP Ver.13を用いた。

C. 研究結果

1) 女性ホルモン様作用の製品利用者

予備調査では、15~69歳の60,073名から回答を得た。回答者の月経状況は、通常月経が62.8%、閉経が30.2%、妊娠・授乳中が6.9%であった。この内、サプリメントの現在の利用者は13.0%~37.0%で年齢上昇とともに利用者が増加した(表1)。女性ホルモン様作用の製品利用者は、全体の2.2~7.3%であり、40~50歳代で最も多かった。全サプリメント製品の内、女性ホルモン様作用の製品の利用は十数%~20%程度で推移し、年代による差はあまり認められなかった。月経状況別に女性ホルモン様作用製品の利用を見ると、更年期症状を有する者で10.5%と最も多かった。また、通常月経者における月経に関する悩みの有無、月経・更年期・その他症状の目的による受診・服薬の有無により、女性ホルモン様作用製品の利用を見ると、月経の悩みがない者より、悩みのある者で利用者が多く、医療機関への受診・服薬している者で多かった(図1)。さらに詳細を見ると服薬しないと月経発来しないと回答した月経不順者(n=22)では、利用率が36.4%であった。

2) 女性ホルモン様作用製品の利用目的

「ダイエット」および「バストアップ」の目的は10代~20代に多く約3~4割が利用目的

にしていた(図2)。「美白・美肌」の目的は10代~30代(34.4%~40.0%)、「月経関連の症状緩和」は10代~40代(31.3%~40.0%)に多く、いずれも年齢上昇とともに減少した。一方、「更年期症状対策」の目的では40代、50代が多く、また同年代の主要な利用目的となっていた(それぞれ51.6%、67.1%)。「アンチエイジング」の目的は、年齢上昇とともに増えていき、60代(63.4%)の主要な利用目的であった。その他の中には「妊活」や「関節痛改善」などが含まれていた。

3) 情報源と入手経路

製品に関する情報は、いずれの年代においても半数以上が「インターネットの製品サイト、口コミサイト、まとめサイト」から得ていた(表2)。二番目に多く利用されていた情報源は、10代~30代は、「SNSの体の悩みに関する情報や製品の口コミ(広告を含む)」(30.2%~35.2%)であり、40代~60代は「テレビ・ラジオ(CM含む)」(22.6%~33.8%)であった。20代、30代では、「テレビ・ラジオ(CMを含む)」を三番目に多く回答していたのに対し、10代では「家族・友人・知人」、40代では「製品パッケージ」を参考にしていた。

入手経路では、10代~30代の約半数が「薬局、ドラッグストア」で購入しており、次に「インターネット(オンラインショップ、インターネット通販など)」を利用していた(36.9%~55.8%)(表3)。40代~60代では、半数以上(59.4%~72.7%)が「インターネット(オンラインショップ、インターネット通販など)」で購入しており、次に「薬局、ドラッグストア」が多かった(32.9%~39.2%)。

4) 同時に利用していた製品数と目的とした原材料

同じ時期に併用していた女性ホルモン様作用の製品数は、いずれの年代も1製品と回答した者が多く(63.1%~81.9%)、その割合は年齢が上がるほど多かった(表4)。同時に2製品を利用していた者は10代(31.1%)に最も多く、3製品以上は20代(14.0%)に多かった。また、女性ホルモン様作用以外のサプリメントとの併用状況では、「他の製品と同時に利用していない」と回答した者が若い年代程多く(34.3%~60.7%)、2製品を併用していた者では60代(21.3%)が、3製品以上の併用では40代~60代(21.8%~24.4%)が最も多かった。

利用製品の摂取目的とする原材料は、いずれの年代も「大豆、イソフラボン」が大半を占め(51.3%~71.4%)、2位、3位に「プラセンタ」、「エクオール」が利用されていた(表5)。10

代、20代では、3位に「プエラリア・ミリフィカ」(それぞれ18.4%、18.5%)があげられていた。「大豆、イソフラボン」を目的とした製品を利用していた515名に対し、イソフラボンの摂取上限値が示されていることを知っているか尋ねたところ、15~19歳の62.9%、20代の61.0%、30代の58.3%、40代の56.1%、50代の52.0%、60代の51.9%が「はい」と回答した。

「大豆、イソフラボン」を目的とした製品を利用して「効果があった」と感じた者は37.9%、「プエラリア・ミリフィカ」では、44.9%であった(図3)。本調査結果は、2017年7月に厚生労働省等からプエラリア・ミリフィカに関する注意喚起が出された1~2年後の状況を示すものである。

5) 体調不良の経験とその後の製品利用状況および体調不良に対する対応

女性ホルモン様作用のサプリメントを利用して16.2%の者が体調不良を経験したことがあると回答した(表6)。この体調不良の発生状況(割合、症状)において、年代による差異は認められなかった。その症状は、「吐き気・胸やけ」が最も多かったが、中にはプエラリア・ミリフィカの利用により報告された症状と類似した「乳房の張りや痛みが出た」(16.1%)、「月経が重くなった(周期、痛み、経血量が変化した)」(14.6%)、「不正性器出血があった」(10.4%)等も含まれていた。

体調不良後の製品の利用状況では、「不正性器出血」、「皮膚症状」、「動悸・息切れした」等の症状では約6~7割の者がすぐに利用を中止していたが、その他の症状では大半の者が量や頻度を減らして、またはそのまま利用を続けていた(表7)。「乳房の張りや痛みが出た」は他の症状と比べ、より多くの者(48.4%)がそのまま利用を継続していた。

体調不良への対応では、症状により様々ではあるが、他の製品に変更した者が3割程度あり、病院を受診した者が倦怠感や皮膚症状を経験した者の約半数であった(表8)。「特に何もしていない」と回答した者は、「乳房の張りや痛みが出た」(64.5%)、「月経が重くなった」(60.7%)者で多く、「頭痛がした」(22.6%)、「倦怠感を感じた」(21.7%)、「皮膚症状が出た」(23.5%)者で少なかった。「不正性器出血があった」者では、他の製品に変更した者が他の症状よりも少なく(25.0%)、病院を受診した者が35.0%、何もしなかった者が40.0%であった。

D. 考察

バストアップやスタイルアップ等の美容を目的とした「プエラリア・ミリフィカ」を含む

健康食品の利用との関連が疑われる健康被害が若い女性に多発したことから、2017年に厚生労働省や国民生活センターより注意喚起が行われた。症状としては、消化器障害や皮膚障害のほかに、月経不順や不正性器出血といった女性特有の生理作用に関連した症状が中心で、プエラリア・ミリフィカに含まれる強いエストロゲン活性を持つデオキシミロエストール、ミロエストールが原因と考えられた。こうした女性ホルモン様作用が期待される健康食品の原材料としては、大豆（イソフラボン）やクズ、松樹皮等があり、美容目的または更年期障害の症状緩和目的で多くの製品が流通していることから、その利用実態、体調不良の発生状況等を調査した。

本研究において、女性ホルモン様作用のサプリメントの利用目的は、若年層で主にダイエットやバストアップ、美白・美肌等の美容であり、プエラリア・ミリフィカ製品の利用も多く見受けられた。このことは国民生活センターが公表した若年女性においてプエラリア・ミリフィカ製品の利用により健康被害が多発し、10歳代から30歳代が全体の7割を占めていたという注意喚起情報と一致していた。一方、利用者全体で見ると、更年期症状の対策を目的とした40～50代による利用が最も多く、また体調不良の発生状況に年代による差異は認められなかった。この点は、国民生活センターの被害報告の特徴とは異なっている。その理由として、若年女性と中高年層では利用している製品、目的が異なることが一番であると考えられるが、それ以外の要因として、若年女性では、月経不順や体調不良を感じたとしても、医療機関（特に婦人科）を受診するのはハードルが高く、その前に国民生活センターに相談したことが考えられる。一方、中高年層においては、もともと医療機関にかかっている者も多いため、体調不良を感じた際にかかりつけの医療機関で相談しやすい状況にあり、国民生活センターへの相談は少なかった可能性がある。また、たとえばかかりつけの医療機関がなかったとしても、頭痛や月経不順、ほてり、倦怠感等は更年期に経験される症状と似ているため気づかずに、どこにも報告していない可能性も考えられる。今回の調査では、「消費者センター・国民生活センターに相談・問合せをした」と回答した11名の内、10～20代が7名、30代が2名、40代以降が2名と若年層で多くなっていた。これまでの注意喚起では、特に若年女性がターゲットであったが、体調不良はすべての年代で同様に発生しているものと考えられ、特に利用者の多い更年期症状対策の利用者も含めた注意喚起が重要である。

また、月経関連の悩みがある者、特に定期的な月経発来に服薬が必要な者、婦人科系症状または他の疾患により医療機関を受診あるいは服薬している者において、それがない者よりも女性ホルモン様作用の製品利用が多かった点も懸念される。これまで厚生労働行政推進調査事業の一環として、一部の病者が病気の治療目的で医薬品の代わりに健康食品・サプリメントを利用、または医薬品と併用していることを我々は報告している。また、複数の健康食品・サプリメントを併用する者が、特に高齢層において多いことが知られている。本研究において同様の事象が認められたため、女性ホルモン様作用の製品利用者の一部で適切な医療、適切なセルフケアが妨げられている可能性が示唆された。女性ホルモンは、様々な生理作用を示すため、こうした健康食品の原材料と医薬品および他の原材料との相互作用の可能性についても今後注意を払う必要がある。

プエラリア・ミリフィカによる健康被害の多発が食品衛生法の改正のきっかけになったが、それ以外にも健康被害は起きている。しかしながら、主に健康食品を利用している中高年層では、持病があったり、他の健康食品、医薬品を併用しているなどのために、健康被害が報告されていても因果関係を明らかにすることは極めて難しい。健康被害の拡大防止のためにも、健康食品による健康被害の情報収集体系の見直し、さらには、報告されてきた被害情報の解析が重要になると考えられる。

E. 結論

本研究において、全ての年代で女性ホルモン様作用を標榜するサプリメントの利用が認められ、その目的が年代によって異なることが明らかとなった。また一定の割合で健康被害、特に女性ホルモン様作用に起因すると思われる症状も認められることから、これらの製品の利用について注意喚起が必要である。また、年代によって利用目的が異なることから、それぞれの年代に沿った情報提供が必要であると考えられた。

F. 研究発表

特になし

G. 知的所有権の取得状況

なし

H. 健康危機情報

なし

表1 年代別サプリメント利用者、女性ホルモン様作用の製品利用者（％）

	人数	現在、サプリメント を利用している	女性ホルモン様作用 の製品を利用してい る	女性ホルモン様作用 の製品利用者の占め る割合*
15-19 歳	3,658	13.0	2.2	17.0
20-29 歳	9,313	23.3	3.7	15.9
30-39 歳	12,798	28.9	4.1	14.2
40-49 歳	14,709	29.5	6.0	20.4
50-59 歳	12,825	34.2	7.3	21.4
60-69 歳	6,770	37.0	3.9	10.5

* 現在サプリメントを利用している者における割合

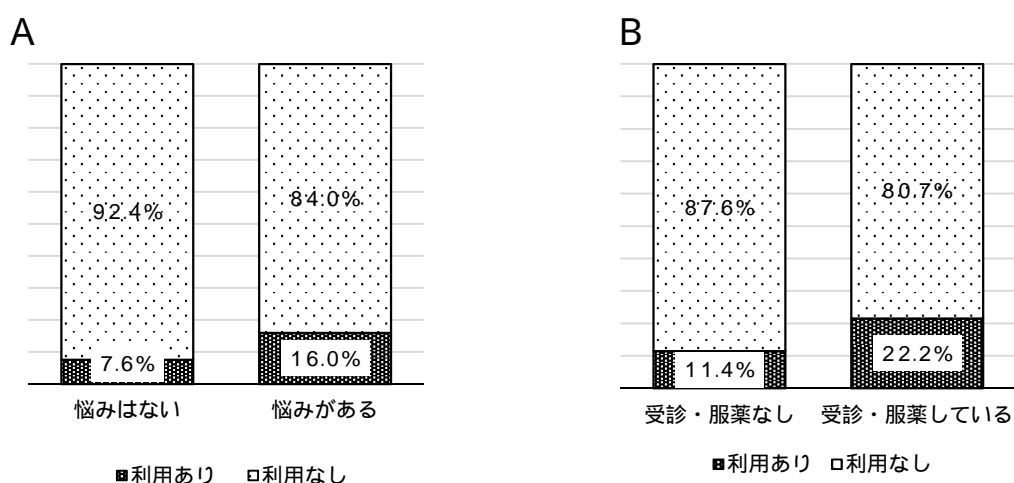


図1 月経関連の悩みの有無（A）月経関連症状による医療機関の受診・服薬の有無（B）による女性ホルモン様作用製品の利用経験者割合

（A）通常月経者 37,746 名（B）通常月経者、閉経者、更年期症状のある者 55,912 名

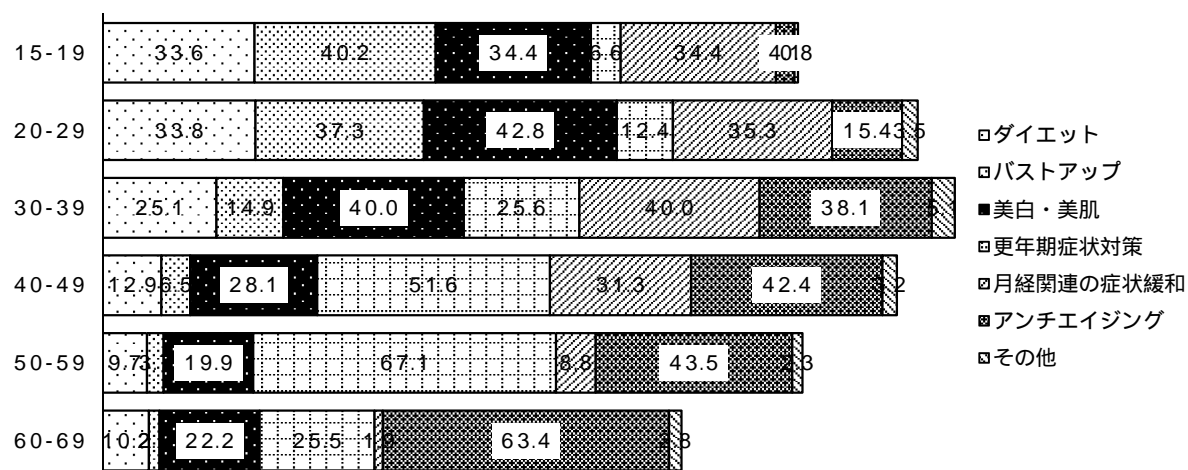


図2 女性ホルモン様作用製品の利用目的（％）

表2 製品に関する情報源の年代別割合(%)

	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳
テレビ・ラジオ(ＣＭを含む)	21.3	21.4	27.0	22.6	30.6	33.8
新聞・雑誌・広告	11.5	13.4	15.8	11.5	17.6	26.9
インターネットの製品サイト、 口コミサイト、まとめサイト	50.0	50.2	57.2	65.4	67.1	58.3
S N Sの体の悩みに関する情報 や製品の口コミ(広告を含む)	35.2	31.8	30.2	12.4	6.5	4.6
病院(医師・薬剤師・栄養士か ら)	11.5	12.9	11.2	12.9	7.9	8.8
エステサロン、セラピスト	2.5	9.5	5.1	2.8	1.9	2.3
薬局、ドラッグストアの店員	15.6	14.4	15.8	15.7	10.6	12.5
販売店のPOP広告	1.6	8.0	12.1	11.1	9.3	5.1
製品パッケージ	5.7	14.4	19.5	22.1	16.7	16.2
家族・友人・知人など	27.9	18.4	20.0	16.6	16.7	23.1
その他	0	1.0	1.9	2.3	1.9	3.7

複数回答、対象者数：1,187名(15-19歳：122名、20-29歳：201名、30-39歳：215名、40-49歳：217名、50-59歳：216名、60-69歳：216名)

表3 製品の入手ルートの年代別割合(%)

	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳
薬局、ドラッグストアで購入	50.8	50.7	56.3	39.2	36.1	32.9
スーパーマーケット、コンビニ エンスストアで購入	9.0	14.4	8.4	5.5	2.8	5.6
病院で購入	13.9	8.0	8.4	9.2	1.4	2.8
エステサロンで購入	3.3	8.0	5.6	3.7	0.5	1.9
インターネット(オンラインシ ョップ、インターネット通販な ど)で購入	36.9	45.3	55.8	59.4	72.7	66.2
通信販売(インターネット通販 以外)で購入	10.7	12.4	11.6	8.3	4.2	13.4
友人・知人から購入	1.6	4.0	2.3	1.4	0.5	0.9
家族が購入したものを利用	7.4	4.5	2.8	1.8	0.9	3.7
家族・友人・知人など	4.9	4.5	5.1	2.3	0.5	0.9
その他	0.0	1.0	1.4	0.5	0.9	1.9

複数回答、対象者数：1,187名(15-19歳：122名、20-29歳：201名、30-39歳：215名、40-49歳：217名、50-59歳：216名、60-69歳：216名)

表4 年代別、同時に利用していた製品数の割合(%)

	同様の製品との併用			他のサプリメントとの併用			
	1製品	2製品	3製品以上	併用はしていない	1製品	2製品	3製品以上
15-19歳	63.1	31.1	5.7	60.7	22.1	14.8	2.5
20-29歳	65.2	20.9	14.0	54.7	19.9	14.9	10.4
30-39歳	73.5	17.2	9.4	47.9	20.9	16.3	14.9
40-49歳	78.3	16.6	4.6	44.7	16.6	14.3	24.4
50-59歳	81.0	14.8	4.2	44.4	17.6	14.4	23.6
60-69歳	81.9	14.8	2.8	34.3	22.7	21.3	21.8

対象者数：1,187名(15-19歳：122名、20-29歳：201名、30-39歳：215名、40-49歳：217名、50-59歳：216名、60-69歳：216名)

表5 年代別、目的とした成分の上位3位

	1位	2位	3位
15-19歳	大豆、イソフラボン (71.4%)	プラセンタ (28.6%)	プエラリア・ミリフィカ (18.4%)
20-29歳	大豆、イソフラボン (68.9%)	プラセンタ (36.1%)	プエラリア・ミリフィカ (18.5%)
30-39歳	大豆、イソフラボン (58.2%)	プラセンタ (30.3%)	エクオール (23.6%)
40-49歳	大豆、イソフラボン (55.4%)	エクオール (41.8%)	プラセンタ (28.8%)
50-59歳	大豆、イソフラボン (51.3%)	エクオール (45.6%)	プラセンタ (21.5%)
60-69歳	大豆、イソフラボン (54.7%)	プラセンタ (36.3%)	エクオール (34.7%)

対象者数：1,187名(15-19歳：122名、20-29歳：201名、30-39歳：215名、40-49歳：217名、50-59歳：216名、60-69歳：216名)

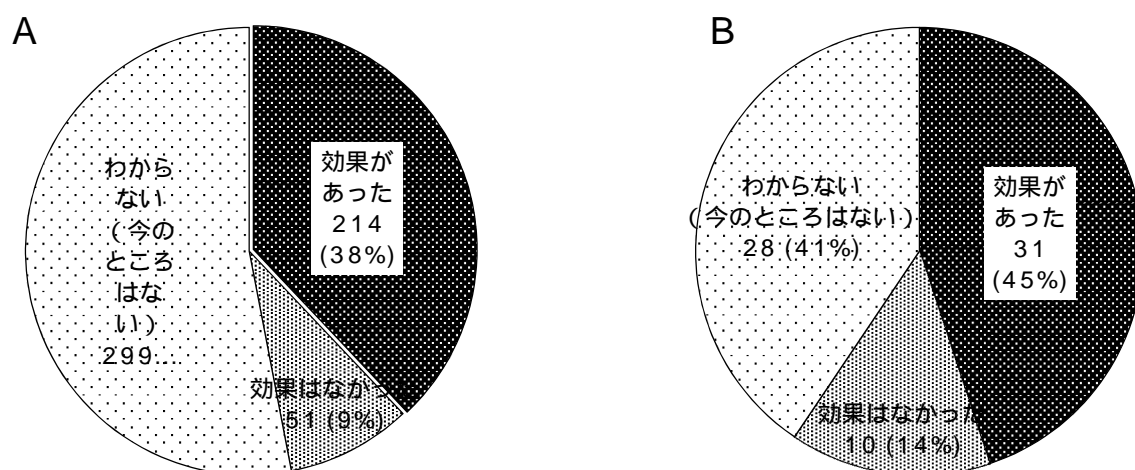


図3 「大豆、イソフラボン」(A)および「プエラリア・ミリフィカ」(B)製品と効果の実感
利用していた製品の総数は1,568製品(1製品の回答者：888名、2製品の回答者：217名、3製品の回答者：82名)(A)564製品、(B)69製品。

表6 体調不良経験とその症状

	人数	%
吐き気・胸やけがした	55	28.6
消化器症状（下痢・便秘など）が出た	42	21.9
頭痛がした	31	16.1
乳房の張りや痛みが出た	31	16.1
月経が重くなった （周期、痛み、経血量が変化した）	28	14.6
ほてり・のぼせを感じた	26	13.5
倦怠感を感じた	23	12.0
めまいがした	20	10.4
不正性器出血があった	20	10.4
皮膚症状（かゆみ、発疹など）が出た	17	8.9
動悸・息切れした	11	5.7
その他	11	5.7

複数回答、対象者は、体調不良経験ありと回答した 192 名（16.2%）

表7 体調不良後の製品の利用状況（%）

	人数	すぐに利用 を中止した	摂取量や頻 度を減らし て利用を続 けた	そのまま利 用を続けた
吐き気・胸やけがした	55	43.6	38.2	18.2
消化器症状（下痢・便秘など）が出た	42	38.1	45.2	16.7
頭痛がした	31	48.4	38.7	12.9
乳房の張りや痛みが出た	31	29.0	22.6	48.4
月経が重くなった （周期、痛み、経血量が変化した）	28	32.1	39.3	28.6
ほてり・のぼせを感じた	26	30.8	42.3	26.9
倦怠感を感じた	23	43.5	39.1	17.4
めまいがした	20	45.0	35.0	20.0
不正性器出血があった	20	65.0	25.0	10.0
皮膚症状（かゆみ、発疹など）が出た	17	58.8	41.2	0
動悸・息切れした	11	72.7	27.3	0
その他	11	18.2	18.2	63.6

対象者は、体調不良経験ありと回答した 192 名（16.2%）

表8 体調不良に対する対応(%)

	人数	体調不良を感じた製品から、同じような効果の他の製品に変更した	病院を受診した	製造者・お客様センターに相談・問合せをした	購入したお店・通販会社に相談・問合せをした	消費者センター・国民生活センターに相談・問合せをした	消費者庁・厚生労働省に相談・問合せをした	保健所に相談・問合せをした	特に何もしていない	その他
吐き気・胸やけがした	55	34.5	21.8	12.7	7.3	5.5	3.6	5.5	45.5	0
消化器症状(下痢・便秘など)が出た	42	31.0	26.2	26.2	19.0	9.5	11.9	7.1	45.2	0
頭痛がした	31	32.3	41.9	29.0	19.4	16.1	9.7	12.9	22.6	3.2
乳房の張りや痛みが出た	31	32.3	16.1	9.7	6.5	6.5	9.7	6.5	64.5	0
月経が重くなった (周期、痛み、経血量が変化した)	28	10.7	21.4	7.1	10.7	14.3	7.1	7.1	60.7	3.6
ほてり・のぼせを感じた	26	30.8	26.9	23.1	23.1	15.4	7.7	7.7	42.3	0
倦怠感を感じた	23	39.1	56.5	21.7	26.1	30.4	21.7	17.4	21.7	0
めまいがした	20	45.0	40.0	30.0	30.0	20.0	15.0	15.0	30.0	0
不正性器出血があった	20	25.0	35.0	15.0	15.0	15.0	10.0	15.0	40.0	0
皮膚症状(かゆみ、発疹など)が出た	17	35.3	52.9	41.2	17.6	17.6	11.8	11.8	23.5	0
動悸・息切れした	11	54.5	36.4	18.2	27.3	18.2	18.2	27.3	27.3	0
その他	11	0	0	0	0	0	0	0	100.0	0

複数回答、対象者は、体調不良経験ありと回答した192名(16.2%)