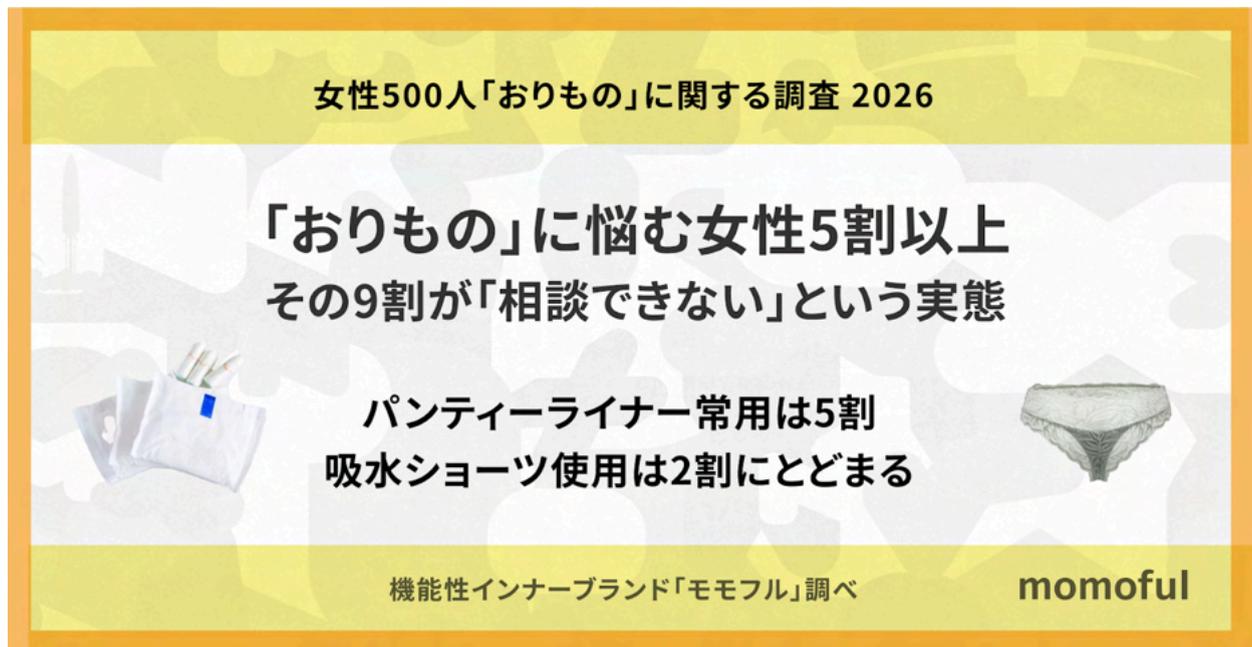


【女性500人「おりもの」に関する調査】**おりものに悩む女性5割以上、その9割が「相談できない」実態
パンティーマイナール常用は5割、吸水ショーツ使用は2割にとどまる**

3月8日の国際女性デーは、女性の権利やジェンダー平等について考える国際的な記念日であり、見過ごされている不調や健康課題を社会の言葉にしていく日でもあります。近年、生理やPMSについては語られる機会が増えました。一方で、日常の生理現象であるにもかかわらず、女性のウェルビーイングと持続可能性の観点で、依然として個人の中で処理されている沈黙のテーマが「おりもの」です。「世界中の女性のQOLを1%上げる」をミッションに掲げる機能性インナーブランド【モモフル】は、このフェムケアにおける未開拓領域に着目し、全国10代~40代女性500名を対象に、おりものに関する実態調査を実施しました。

**<調査サマリ>**

- 5割以上の女性がおりに悩みや不快感を感じた経験あり、我慢が常態化
- おりに悩む女性の9割が「周囲に相談しにくい」という実態
- おりに悩むのは「下着の汚れ」7割、「ニオイ・衛生面」5割、日常生活への支障も
- 5割以上の女性が「パンティーマイナール（おりものシート）」を常用
- パンティーマイナール使用時の課題は「コスト負担」3割、「手間」2割
- 6割以上が「吸水ショーツ」の存在を認知するも、使用経験者は2割

<コスト・環境課題>

- パンティーマイナール常用者のライナー消費枚数、生涯で17,000枚/人・13万円
- パンティーマイナール常用者が破棄するライナーのごみ重量、生涯で30kg/人

調査期間：2026年2月13日～2月14日

調査対象：全国の18歳～49歳の女性500人

年代別サンプル数の内訳：10代60人、20代180人、30代190人、40代70人

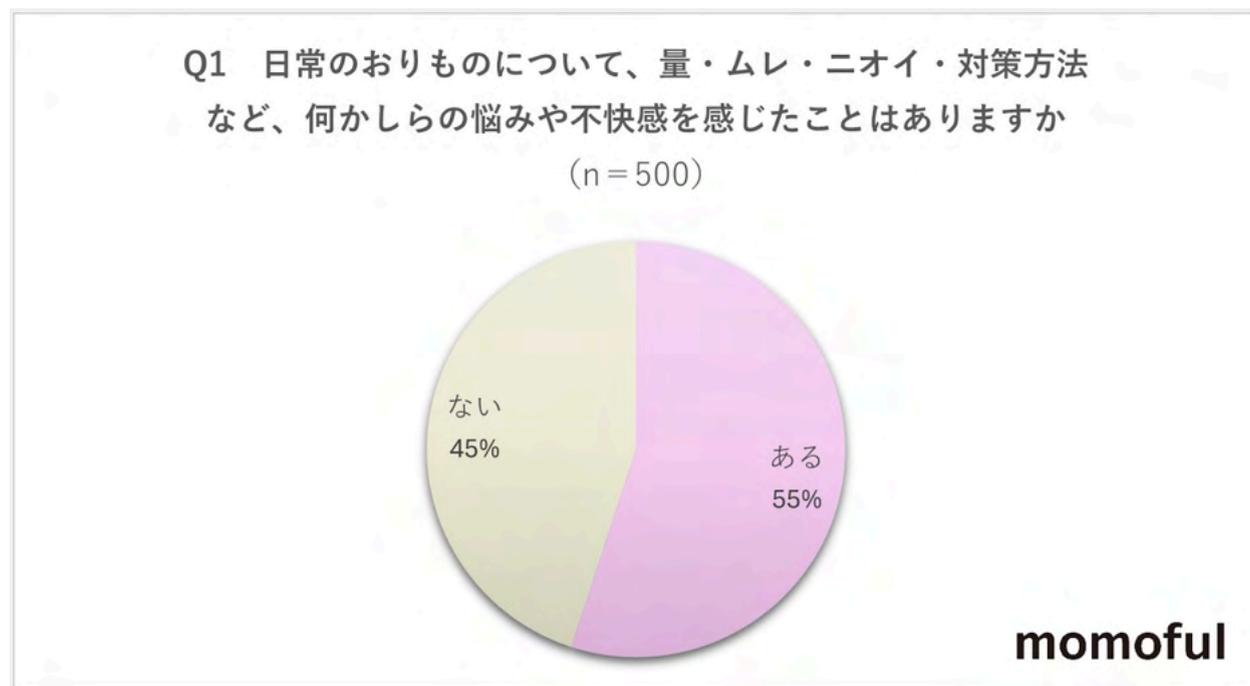
調査方法：インターネット調査（機能性インナーブランド「モモフル」調べ）

本調査から、おりものの悩みは多くの女性が抱えながらも、その我慢は常態化し、共有されず、解決の選択肢が限られた日常課題となっている実態が浮き彫りとなりました。さらに、対策として広く使用されているパンティーライナーには、長期的な経済的・環境的負担という側面も存在します。

モモフルは、この日常課題を個人の我慢に委ねるのではなく、女性のQOL向上と持続可能性を目指し、我慢に代わる新しい選択肢の提案を通じて、解決の道筋を切り拓いてまいります。

<調査詳細>

Q1. 日常のおりものについて、量・ムレ・ニオイ・対策方法など、何かしらの悩みや不快感を感じたことはありますか（n=500・単一回答）



55%が「おりもの」に悩み・不快感を経験、30～40代で上昇傾向

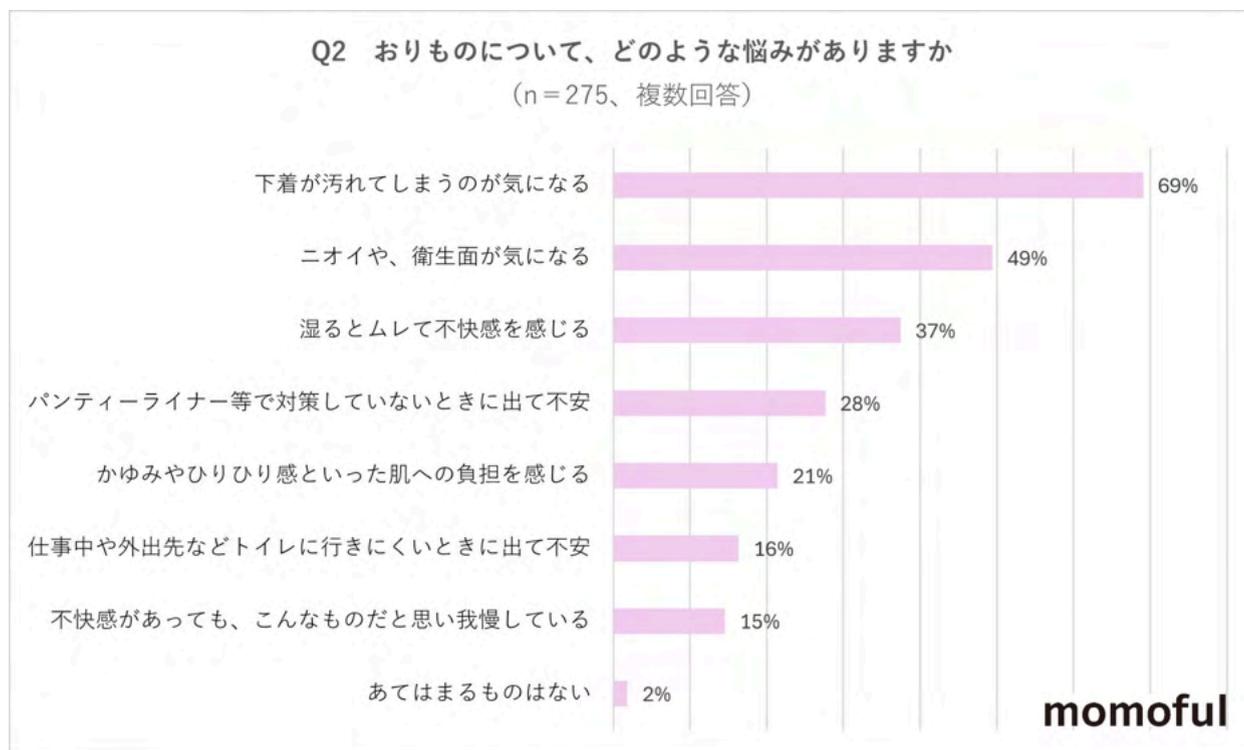
半数以上の女性が、おりものに関して何らかの不快感や悩みを感じた経験があると回答。年代別で見ると、悩みが「ある」と答えた割合は、10代55%、20代50%、30代57%、40代61%となり、10代に加え、30～40代で上昇傾向に。フリーコメントにも、年齢を重ねることによる悩みが一定数みられました。

▼フリーコメント（年齢による変化）

- 30歳を超えた頃からおりものが増えてきており、普通なのか異常なのかが分からず、何も出来ないでいる。(33歳/福島県)
- いつもおりものが出るか把握できないときがあるので、下着を汚してへこんでしまう。年齢とともに臭いがきつくなっている気がしてそちらも辛い(37歳/東京都)
- 年齢のせいなのか、量が増えてきて下着が汚れてしまうことです。(36歳/大阪府)

Q2. おりものについて、どのような悩みがありますか

(Q1で悩みが「ある」と答えた方への質問、n=275・複数回答)



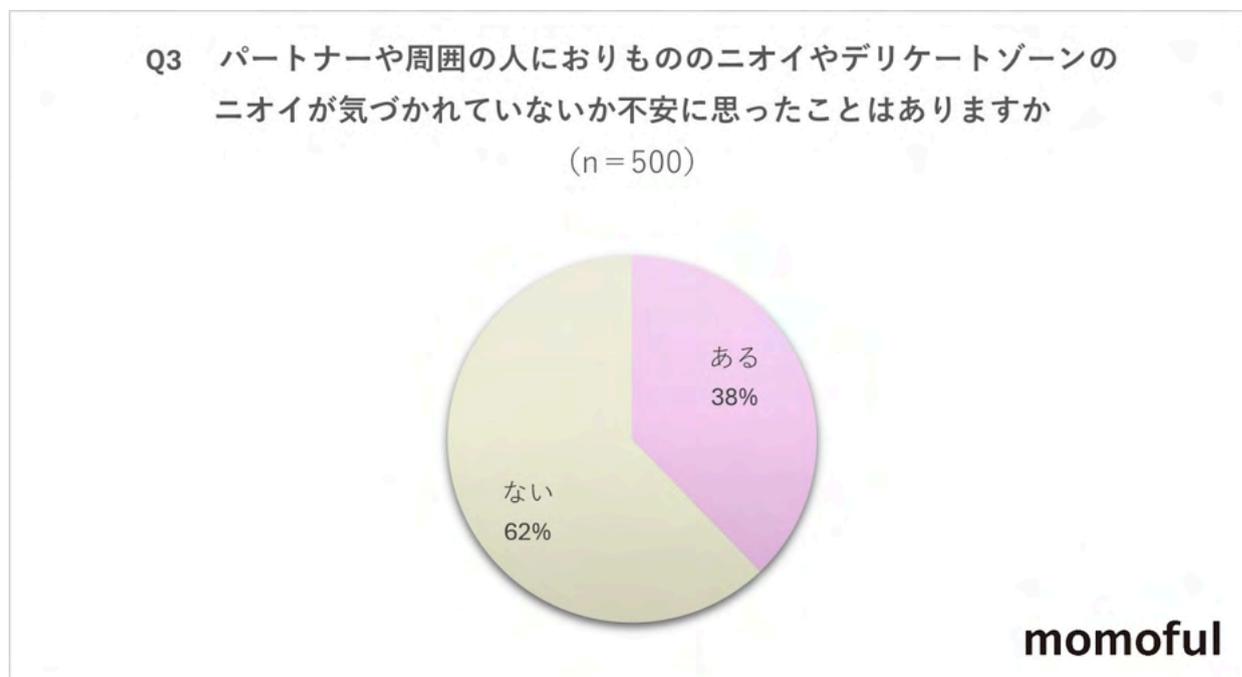
最大の悩みは「下着の汚れ」69%「ニオイ・衛生面」49%、日常生活への支障も

悩みのトップは「下着が汚れてしまうのが気になる」（69%）、次いで「ニオイや衛生面」（49%）「ムレによる不快感」（37%）と続きました。フリーコメントには、直接的なおりものによる不快感にとどまらず、**外出時の不安や行動の制限、衣類選択への影響**など、日常生活全体に悩みが波及している実態が浮き彫りとなりました。

▼フリーコメント（日常生活への支障）

- 急におりものが出始めた日は、一日中おりものの不快感を感じながら活動することがある。(19歳/富山県)
- 毎日シートを使用しているが泊まりの時などに忘れてと一日下着が気になって仕方ない(26歳/福岡県)
- トイレに行きにくい状況で突然多めに出てきてしまって、周りにニオイなどで不快にさせていないか不安に思うことがある。(32歳/埼玉県)
- おりものが多すぎてアンダーヘアが固まるのが不快(36歳/東京都)
- 汚れが綺麗に取れず、薄い色の下着は買わないようになった。(38歳/静岡県)
- におい、かゆみ、ムレが気になる。多い日はあまり外出しないようにする(39歳/奈良県)

Q3. パートナーや周囲の人におりもののニオイやデリケートゾーンのニオイが気づかれていないか不安に思ったことはありますか (n=500)



38%がニオイを周囲に気づかれぬ不安、10代では47%と顕著に

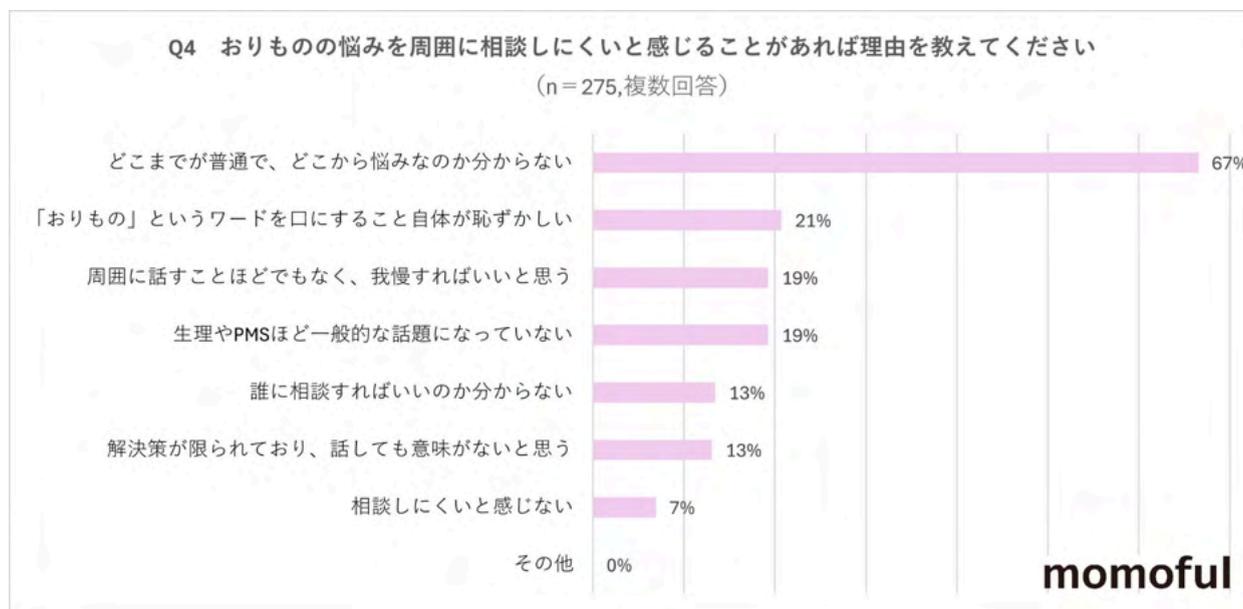
約4割が、パートナーや周囲にニオイが気づかれていないか不安を感じた経験があると回答。自分の不快感だけでなく対人関係の不安にも波及していることが分かりました。年代別にみると、不安に思ったことが「ある」と答えた割合は、**10代47%、20代34%、30代38%、40代39%**となり、**10代の高さが顕著**となりました。

▼フリーコメント (ニオイ)

- 匂いが強くてライナーを捨てる時他の人に迷惑をかけていないか不安 (18歳/富山県)
- おりものの匂いがショーツに付くので人と近づきづらい (18歳/茨城県)
- おりものの匂いを夏場は歩いていて感じる人が多い。 (29歳/大阪府)
- おりものの匂いが気になったり皮膚が痒くなることもある (34歳/岡山県)
- 臭いが気になるようになってきた。かぶれやムレが気になるので、対策できるものを変えてみたいと思っている (46歳/大阪府)
- パンティライナーで補えないほどおりものがでる。一日の終わりに臭いが気になる。(46歳/埼玉県)
- 排卵期のおりものが臭いこと。たまに、おしり拭きで拭いています。 (48歳/東京都)
- おりものシートを取り替えられない時間が長くなると匂いが気になること。 (49歳/福岡県)

Q4. おりものの悩みを周囲に相談しにくいと感じることがあれば理由を教えてください

(Q1で悩みが「ある」と答えた方への質問、n=275・複数回答)



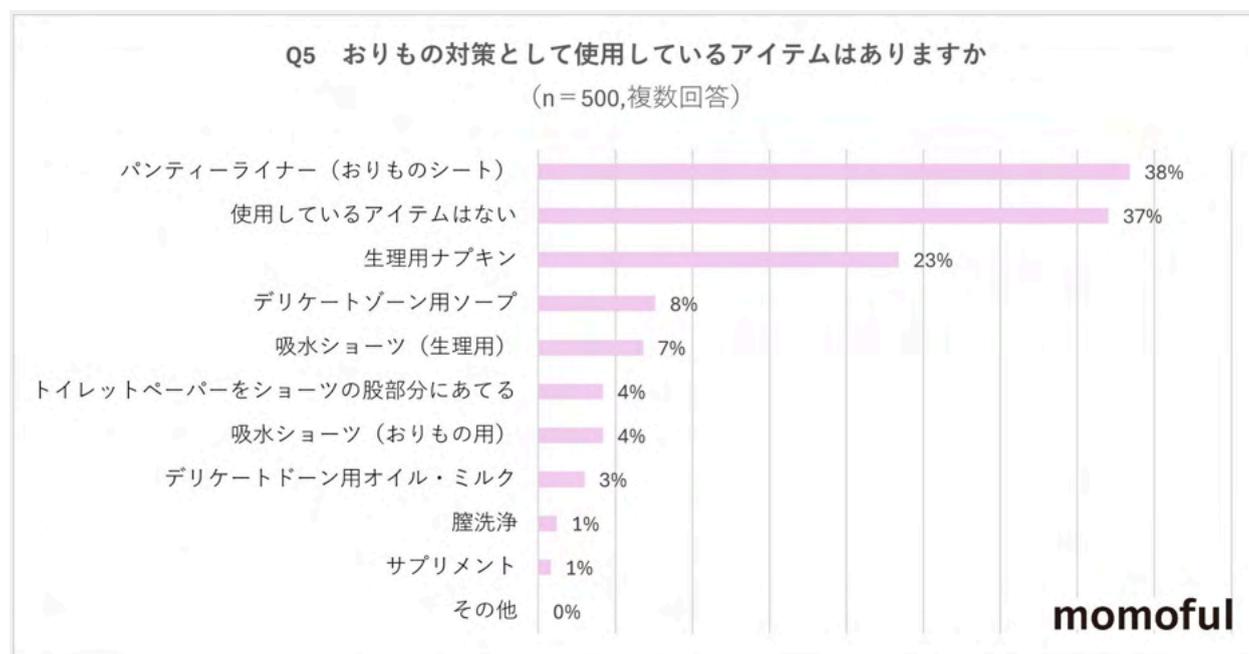
「周囲に相談しにくい」は9割、理由は「基準が分からないから」67%、我慢が常態化

圧倒的に多かったのが「どこまでが普通で、どこからが悩みなのか分からないから」(67%)。フリーコメントからは、日常で不快感を感じながらも、生理ほどの体調不良を伴うわけではないため問題として捉えにくく、その結果「こんなものだ」と諦め、小さな我慢が常態化している実態が見えてきました。おりものは一般的な話題として共有される機会が少なく、比較基準やケア方法が情報不足であり、これらが要因となって相談行動を妨げている可能性も示唆されました。

▼フリーコメント（相談できない理由、我慢の常態化）

- **彼氏の知識がないから聞かれたときに何て答えたらいいかわからない。**（18歳/愛媛県）
- **おりものについて口に出すことに抵抗がある。**（19歳/岩手県）
- **量や色、匂いについて周りに話しにくいので、自分がどういう状態なのかわからない**（26歳/福岡県）
- **生理の前後などに気になるけど、しょうがないと思い諦めている。**（28歳/静岡県）
- **おりものについては女家族でも話しづらい**（28歳/東京都）
- **デリケートなことなので何が普通なのかわからない**（29歳/石川県）
- **おりものは当たり前だと思ってるので、特別な対策はしていない（諦めている）が、下着が汚れるのが嫌だ**（31歳/島根県）
- **生理やPMSは話題にしやすくなってきたけど、「おりもの」は口にしにくい**（38歳/東京都）
- **情報が少なく果たして自分の量が多いのかもよく分かりません**（35歳/三重県）
- **おりものについて簡単に相談できない、おりものの普通が判らない**（38歳/愛媛県）
- **ある程度不快感があるのが当たり前だと思っている**（39歳/埼玉県）
- **悩みはあるがあきらめている。**（45歳/群馬県）

Q5. おりもの対策として使用しているアイテムはありますか (n=500・複数回答)



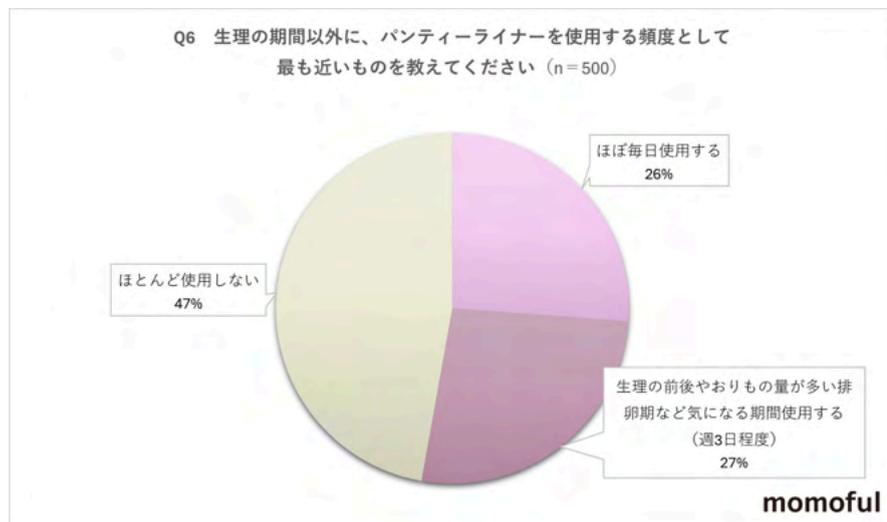
おりもの対策アイテムのトップは「パンティーライナー (おりものシート)」

パンティーライナー (38%) が最多で、生理用ナプキン (23%) と続きますが、「何も使用していない」 (37%) も一定層いることが分かりました。吸水ショーツや、その他フェムケア関連製品 (デリケートゾーン用スキンケア、サプリ等) は、まだ一般的に使用されていないことが分かります。

▼フリーコメント (パンティーライナー以外のおりもの対策)

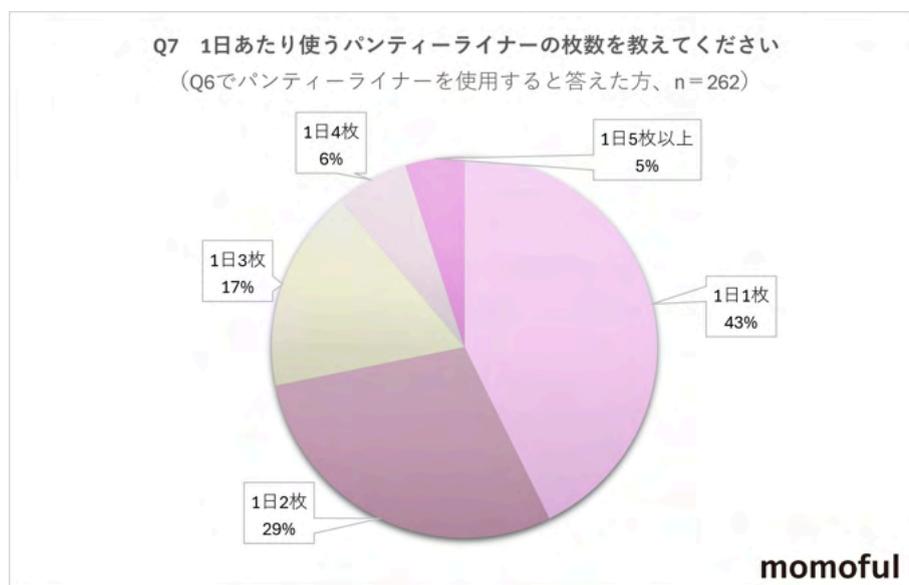
- 下着が汚れるのでおりものシートを使っていたが長さが足りず吸水ショーツに乗り換えた (37歳/北海道)
- **生理用ナプキン**をつけているが、おりもので濡れていると感じる時があり不快 (38歳/静岡県)
- ひどいときにはおりものにも**ナプキン**を使用する (28歳/千葉県)
- **パンティーライナーを変えるのがもったいない**ので、パンティーライナーの上にトイレットペーパーをしいている。 (37歳/長崎県)
- 緊急時は**トイレットペーパー**をはさむ (20歳/愛知県)
- **肌が弱くすぐ痒くなる**のでおりものシートがなかなか使用できないので**こまめに下着を取り替え**たりトイレのたびに**デリケートゾーン用シート**で拭いたりして対策してます。 (31歳/埼玉県)

Q6. 生理の期間以外に、パンティーライナーを使う頻度として最も近いものを教えてください (n=500)



5割以上の女性がパンティーライナーを常用。使用頻度は「毎日」と「週3程度」が半々
53%の女性がパンティーライナーを常用し、その使用頻度は「ほぼ毎日使用」(26%)、「生理の前後やおりもの量が多い排卵期など気になる期間使用する(週3日程度)」(27%)という結果に。女性にとって日常的な消耗品として定着していることが分かります。

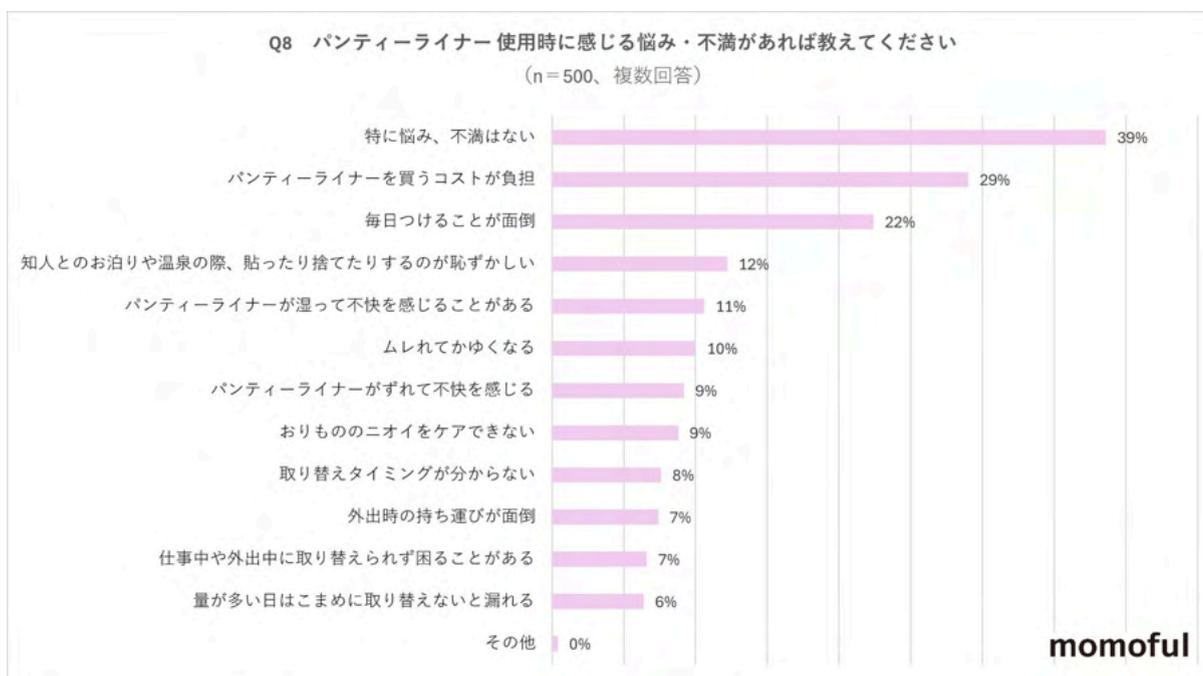
Q7. 1日あたり使うパンティーライナーの枚数を教えてください (Q6でパンティーライナーを使用すると答えた方、n=262)



1日あたりのパンティーライナー使用枚数はひとり平均2枚
パンティーライナー常用者における1日あたりの使用枚数は、1日1枚(43%)、1日2枚以上(57%)となり、平均すると約2枚程度という結果となりました。

女性の5割以上が常用するパンティーライナー、生涯消費枚数はひとり平均17,000枚
Q6、Q7の結果から、おりものシート常用者(女性の53%)が使うパンティーライナーの枚数は年間で約450枚、生涯で見ると1人あたり17,000枚になることが分かりました。

Q8. パンティーライナー使用時に感じる悩み・不満があれば教えてください (n=500)



パンティーライナー使用時の悩みはコスト負担と手間。ごみ問題にも課題

「特に悩み・不満はない」(39%)が最多ながら、「コストが負担」(29%)、「毎日つけることが面倒」(22%)が上位に。フリーコメントでは、「知人とお泊りで、貼ったり捨てたりするのが恥ずかしい」(12%)のように、**周囲の目があるシーンでの恥ずかしさ、使用後のごみ処理に悩む声**もみられました。

<パンティーライナー(おりものシート)にまつわるコスト換算>

① 生涯消費枚数：17,000枚/人(450枚/年)

<内訳>

常用者(ほぼ毎日+週3回使用者)の年間消費枚数：約450枚/人

- ・ほぼ毎日(生理期間を除く300日間)使用者の年間消費：約530枚/人
 - ・週3回(生理前後/排卵期を合わせた160日間)使用者の年間消費：約360枚/人
- ⇒ 450枚/年 × 約38年間(初潮から閉経まで) = 約17,000枚/人

② 生涯コスト：約13万円/人(3,400円/年)

<内訳> 市販のパンティーライナーの値段(1枚：5円~10円) × 生涯消費 17,000枚
= 85,000円~170,000円(中央値：約13万円)

③ ごみ重量：約30kg/人(大型スーツケース1個分の重量)

<内訳> 市販のパンティーライナー1枚の重量1.5~2g × 生涯消費 17,000枚/人

④ 手間：5割以上の女性が生涯で1万7000回ショーツにパンティーライナーを貼付

▼フリーコメント（パンティーライナーのコストに関する悩み）

- 毎日ライナーをつけたいが高い（28歳/大阪府）
- おりものの量が多い時期は1日に何度もパンティーライナーを変えるのでコスト面が気になる（33歳/富山県）
- ライナーを頻繁に使うので、コストが今よりも安くなったら助かる（29歳/大分）
- パンティーライナーは毎日当たり前のように使っているけど、コストがかかっている（42歳/兵庫県）
- おりものシート、生理用ナプキンと生理的なものなのにコストがかかりすぎる。もう少し負担がなければいい（赤ちゃん用おむつとかもそうだよね）（42歳/鹿児島県）

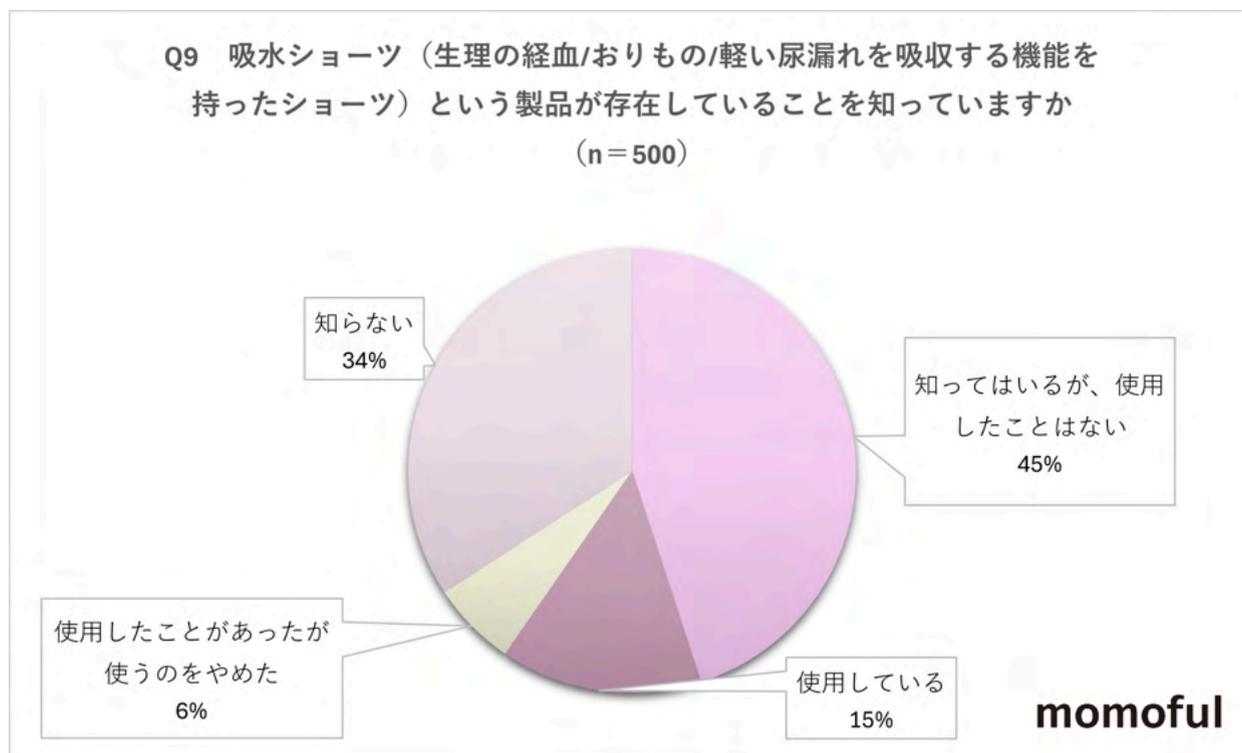
▼フリーコメント（パンティーライナーの手間と使用シーンに関する悩み）

- おりものが多い時はおりものシートを使うけど、面倒（23歳/熊本県）
- 友達と温泉に行くときにこっそり捨てたりするのが面倒。友達は気にしないだろうけど、自分が気になるからコソコソする。（28歳/広島県）
- おりものシートのコストがかかる、出先で替えを忘れると困る（28歳/千葉県）
- おりものがいつ発生するかわからないので、おりものシートの予備を持ち続けている事が面倒です（29歳/愛知県）
- パンティライナーでショーツを汚さずなんとか対策できているから、これでいいと思っているが、旅行先などで持ってくるのを忘れた時に焦る。（35歳/岐阜県）
- パンティーライナーを買うのが恥ずかしい。生理用ナプキンを代用するのはコストがかかるのでできない。（37歳/埼玉県）

▼フリーコメント（パンティーライナーに自体に関する悩み）

- おりものシートは、どろっとしたおりものを吸収しない。（22歳/青森県）
- パンティーライナーからはみ出ておりものが出た時が不快に感じる（28歳/愛知県）
- パンティーライナーを使うと、湿り気が気になる。使わないと湿ったあと乾いてカリカリになって、下着の汚れが目立つ。（47歳/静岡県）
- パンティーライナーをつけてても吸収してもらえないから、表面にどろっとしたものが残っていて不快感が続く（49歳/愛知県）
- おりものシートがよれたり、粘着が弱くてはがれやすく、粘着面が皮膚に触れることが何度かあった。（49歳/秋田県）

Q9. 吸水ショーツ（生理の経血/おりもの/軽い尿漏れを吸収する機能を持ったショーツ）という製品が存在していることを知っていますか（n=500）

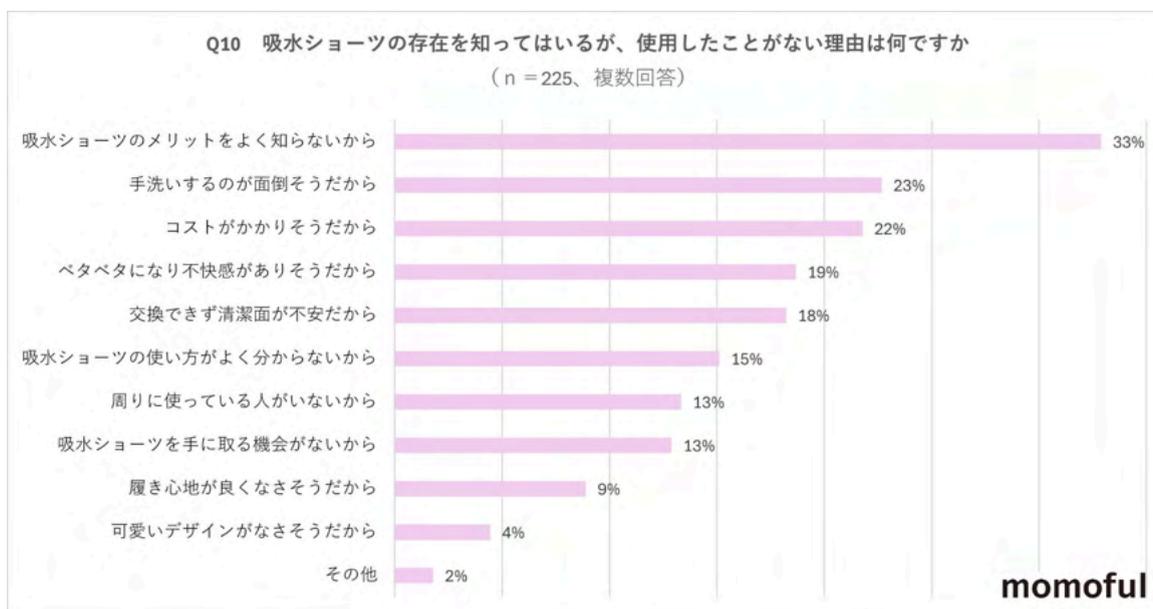


吸水ショーツ認知は66%、使用経験者21%のうち継続使用は15%

経血やおりものを吸収する機能を持つショーツで、欧米を中心としたフェムケア潮流の中、新しい生理用品の選択肢、環境配慮の観点で世界的に成長傾向である吸水ショーツ。日本でも2020年ごろから徐々に注目されつつあります。今回の調査では「66%が認知」、その内「使用経験者2割」という結果になりました。

Q10. 吸水ショーツの存在を知ってはいるが、使用したことがない理由は何ですか

(Q9で「知ってはいるが使用したことはない」と答えた方、n=225)



吸水ショーツ未使用理由は「理解不足」

吸水ショーツの存在を知っていても使用経験がない理由は「メリットをよく知らない」（33%）が最多。具体的には「手洗いが面倒そう」（23%）「コストがかかりそう」（22%）「ベタつきそう」（19%）「衛生面が不安」（18%）といった回答が挙がっており、実際の使用体験をイメージできていないことがうかがえます。情報不足や接触機会の少なさによる理解不足が、導入のハードルになっている可能性が示唆されました。

また、フリーコメントからは、「生理用」の吸水ショーツは知っているが、「おりもの用」があることは知らず、市場に広がる製品展開に関心を示すコメントも一定数みられました。

▼フリーコメント（「おりもの用」吸水ショーツ関連）

- **おりもの用の吸水ショーツがあることは知らなかった**ので使ってみたいと思った。（32歳/埼玉県）
- **おりものにも吸水ショーツを使えるのが知らなかった**（24歳/長野県）
- おりものシートを使用しているが夏場や運動した時に、ムレてストレスがある。**おりもの用の吸水ショーツを使用してみたい**と思った。（24歳/大阪府）
- 可愛い下着でおりものケアできるなら試したい。（31歳/埼玉県）
- おりものシートを毎日使うのはエコではないと思い、吸水ショーツを使ったことがあるが、安価なもののせいかにおいの対策ができなくて、結局おりものシートを毎日使うことに落ち着いた。（47歳/愛知県）

調査は以上です。

<機能性インナーブランドmomofulの製品紹介>

毎日のおりもの悩みから女性を解放する、新しい選択肢

パンティーライナーのいらない「おりもの用吸水ショーツ」



モモフルは、パンティーライナーに代わる新たな選択肢として、2023年より「おりもの用吸水ショーツ」を展開し、シリーズ累計販売枚数は40万枚*を突破しています。木崎尚子先生（ショコラウィメンズクリニック院長）監修のもと、粘性のあるおりものの吸水、抗菌防臭、毎日快適に着用できる着心地、デザイン性にこだわった吸水ショーツです。

* 2025年8月時点 おりもの吸水ショーツとサニタリーショーツの累計販売枚数

ひと昔前まで、生理用品といえばナプキンやタンポンが一般的でした。しかし近年、生理用品の選択肢は広がってきています。布ナプキンや月経カップとともに注目されているのが、生理のときや日常のおりものが気になるときに使える吸水ショーツです。吸水ショーツの特徴は、吸水シートが直接ショーツに付けられていること。生理中でも、わざわざナプキンやおりものシートを装着する必要はありません。パンツの吸水シートが、経血やおりものをしっかりと受け止めてくれます。使用後は洗濯すれば、繰り返し使用できます。ピルやジェノゲストを内服中で不正出血があるとき、月経中ナプキンかぶれを起こしやすいとき、軽い尿もれでお困りのときにも使えます。



ショコラウイメンズクリニック院長
木崎先生

【製品ラインアップ】

<パンティーライナーのいらない、おりもの用 吸水ショーツ>

■フリーライナー™luxury

・最新作！「ライナーからのフリー（解放）」という想いを込めネーミング

- ・吸水量10ml（おりもの1日分の量1~5mlに対応）
- ・おりものが少ないときに

<https://digitalpr.jp/r/121825>



■おりもの吸水ショーツelegant

- ・吸水量25~30ml（Tバックタイプは15~20ml）
- ・総レース

<https://digitalpr.jp/r/113023>



■おりもの吸水ショーツstylish

- ・吸水量25~30ml（Tバックタイプは15~20ml）
- ・レースのないシンプルデザイン

https://vieon.co.jp/lp?u=sanitary_pr



<生理用 吸水ショーツ>

■サニタリーショーツ elegant

- ・吸水量70ml

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000116282.html>



momoful

わたしの味方は、いつだってモモフル。
毎日身につけるインナーを、なぜなんとなくで選んでしまうのか？
インナーをモモフルに変えるだけで
毎日をもっと快適に、前向きに変わります。
それは、機能性・デザイン・着心地、すべてに一切妥協しない
“上質な機能性インナーブランド”だから。
ヒップも、バストも、ボディラインも、そしてデリケートな日も
美しく心地よく包み込む。
毎日を、少しだけ上質にしたいならやっぱりモモフル。
<https://www.momoful.com/>



▼モモフル公式 Youtubeチャンネル

「おりもの吸水ショーツ」の吸水イメージ動画等をご覧ください
<https://www.youtube.com/watch?v=JkSbdBxK6wY>

株式会社Vieon

Vieonは「**世界中の女性のQOLを1%上げる**」をMissionとし、機能性とデザイン性を兼ね備えた女性向け機能性インナーブランド「momoful (モモフル)」を展開しています。ヒップ部分に穴が空いた革新的なデザインがSNSで話題となった「**ヒップアップショーツ**」、女性ならではの潜在的な悩みに着目し、ニーズに寄り添った製品開発で進化し続ける「**おりもの用吸水ショーツ**」。これらを代表するmomoful製品はシリーズ累計販売数100万枚（25年11月時点）を突破。体型の変化やホルモンバランスに悩む女性たちの「綺麗になりたい」「快適な生活を送りたい」という想いに寄り添い、世界中の女性から愛されるブランドとなることを目指します。

株式会社Vieon 会社概要

社名：株式会社Vieon（ヴィーオン）
設立：2021年4月26日
代表：代表取締役 池上貴尉 ・ CEO 赤坂桃果
所在地：東京都港区高輪4-10-18 京急第1ビル 13F
事業内容：機能性インナーの開発・販売
URL：<https://www.momoful.com/>

MOON-X株式会社 会社概要 （※株式会社VieonはMOON-X株式会社のグループ会社です）

社名：MOON-X株式会社（ムーンエックス）
代表：代表取締役社長兼CEO 長谷川晋
設立：2019年8月
所在地：東京都港区高輪4-10-18 京急第1ビル 13F
事業内容：ECブランドの共創型M&A、ブランドの成長・DX支援/コンサルティング等
URL：<https://www.moon-x.com/company/>

＜リリースに関する報道関係者のお問い合わせ先＞
MOON-X 広報 E-MAIL：press@moon-x.com