



Love Earth. Love Life.

雪印ビーンスターク

NEWS RELEASE

雪印ビーンスターク株式会社

2025 年 10 月 1 日

## 「つわりはいつから？いつまで？」約 3,000 名のアンケート結果から つわりの開始・ピーク・終わりをグラフで解説 雪印ビーンスタークまめコミサイト内「つわりサポーター」で公開

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社(本社:東京都新宿区 代表取締役社長:松永 政也)は、つわりに悩む人に寄り添い、役立つ情報を提供する記事ページ「つわりサポーター」にて、約 3,000 名のつわりに関するアンケート調査を公開しました。

新しい命の訪れに喜びを感じる一方で、「もしかして、これってつわり…?」「つわりって、いつまで続くの?」と、体の変化に戸惑いや不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。  
特に初めての妊娠では、つわりの経験がなく、辛さの度合いや、いつになったら日常に戻れるのかが分からず、思い悩んでしまうケースも。約 3,000 人の先輩ママを対象に実施したアンケート結果を基に、つわりが「いつからいつまで続くのか」「症状のピークはいつなのか」を詳しく解説し、不安を和らげるお手伝いをします。

URL: <https://www.mamecomi.jp/useful/morning-sickness-supporter>



### アンケート調査概要

調査目的: つわりの期間に関する調査  
調査主体: 雪印ビーンスターク株式会社  
調査対象: まめコミ会員の妊婦・母親 有効回答数 2,968 名  
調査方法: インターネットリサーチ  
調査期間: 2024 年 11 月 26 日～12 月 2 日

## つわりの期間はいつからいつまで？ 先輩ママ約 3,000 人に調査を実施

つわりとは、妊娠初期にみられる吐き気や嘔吐、食欲不振といった消化器系の不快な症状の総称です。妊婦さんの 80% が経験するといわれています。はっきりとした原因は解明されていませんが、妊娠によるホルモンバランスの急激な変化などが関係していると考えられています。

つわりの開始時期は、一般的に妊娠 5 週～6 週頃といわれています。これは、最終月経の開始日から数えて 1 ヶ月と少し経った頃。妊娠すると、hCG(ヒト絨毛性ゴナドトロピン)というホルモンが急激に増加します。このホルモンの分泌が、つわりの主な原因の一つと考えられており、hCG の分泌量が増え始めるこの時期から症状が出始める方が多いことが分かっています。

### 始まりのピークは妊娠 5～6 週

アンケートで先輩ママに「つわりが始まった週」を聞いたところ、最も多かったのは妊娠 6 週。次いで 8 週、5 週と続くという結果になりました。医学的に「つわりが始まる」といわれる時期と、妊婦さんがつわりのサインを自覚し始める時期がほぼ合致していることがわかります。

#### 始まりのピークは 妊娠 5～6 週

アンケートで先輩ママに「つわりが始まった週」を聞いたところ、最も多かったのは妊娠 6 週。次いで 8 週、5 週と続くという結果になりました



### 終わりのピークは妊娠 16～20 週

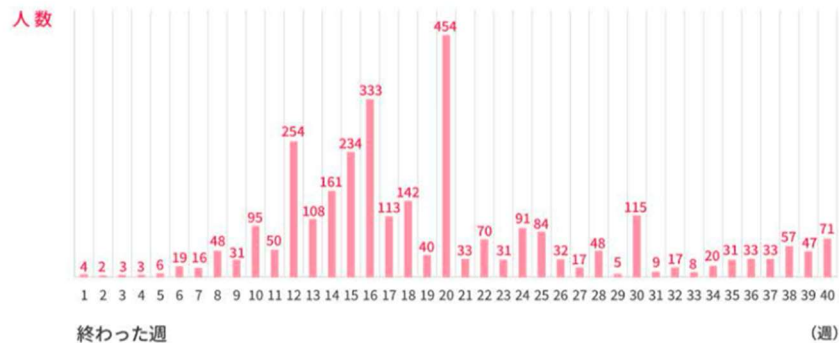
つわりが終わる時期のピークは妊娠 16 週と妊娠 20 週でした。「安定期に入れば落ち着く」と聞き、期待していた方にとっては少し長く感じるかもしれません。一般的につわりは、妊娠 12 週～16 週頃に落ち着くことが多いとされており、始まりの時期に続いて終わりの時期も、医学的見解と妊婦さんの実感とがほぼ合っていることがわかります。

しかし、最も多かったのが 20 週であったことを踏まえると、実際には医学的な見解よりも少し長く続く方が多いのかもしれません。妊娠中期に入ってもつわりが続いていると不安になるかもしれませんが、20 週頃まで続いた先輩ママも多いことがわかります。

## 終わりのピークは妊娠16～20週

一方で、**つわりが終わる時期のピークは妊娠16週と妊娠20週**でした。12週、15週もそこに続きます。「安定期に入れば落ち着く」と聞き、期待していた方にとっては少し長く感じるかもしれませんね。  
一般的につわりは、妊娠12週～16週頃に落ち着くことが多いとされており、始まりの時期に続いて終わりの時期も、医学的見解と妊婦さんの実感とがほぼ合っていることがわかります。

つわり終わった週はいつ？



## 私のつわりはいつまで続く？ つわりが始まった週別に「終わりの目安」がわかるツール「つわりいつまでチェック」を公開

つわりに関して、Web で検索する際に多く出現する関連ワードは「いつから」と「いつまで」です。生活や仕事がままらない状況はいつまで続くのか？つわりに苦労されている女性に、できるだけご自分にあった情報をお届けしたいと考えて「つわりいつまでチェック」を公開しました。

今回の約 3,000 名の回答結果を、つわりがはじった妊娠週数別に、つわりが終わった時期の中央値と、妊娠週数別の人数の割合を算出。このツールでは、ご自分のつわりが始まった妊娠週数を選択すると、つわりが終わった時期の目安がわかります。

つわりが始まった時期を選択し、「つわりの終わりの目安を見る」をタップすると、結果が表示されます。

つわりが始まったのは、妊娠

選択してください



週目

つわりの終わりの目安を見る

つわりが始まった時期について「妊娠5週目」を選択した場合の表示内容  
中央値とともに、つわりが終わった妊娠週数別に人数の割合(%)が表示されます。



URL: <https://www.mamecomi.jp/useful/morning-sickness-supporter>

## 「つわりいつまでチェック」産婦人科医師からのメッセージ

つわりが続くと、「いつまでこの状態が続くのだろう」と不安になる方が多くいらっしゃいます。こちらのツールを使うことで、終わりの見通しを持ちながら日々を過ごしていただければと思います。つわりには必ず終わりが来ます。少しでも安心して前向きな気持ちにつながれば幸いです。

島田 茂樹 先生  
産婦人科医 マミーズクリニックちとせ 院長

1994 年に北海道大学医学部を卒業。富良野協会病院、旭川厚生病院、釧路日赤病院、倶知安厚生病院(医長)、国立函館病院(医長)、北海道大学病院産科助教などを経て、2010 年にマミーズクリニックちとせを開院。女性たち一人ひとりが自分らしい納得したお産ができるよう、北の大地で日々見守っている。



## ■「つわりサポーター」とは

つわりに苦しむ人や不安な方、つわりに苦しんだ経験から、次子妊娠をためらう人など、つわりに悩む人に寄り添い、役立つ情報を提供します。

～つわりサポーターが届けたいメッセージ～

つらいと表現することは甘えではありません。

また、つわりには個人差があります。

あなた以外にあなたのつらさをわかる人はいませんし、伝わらないことが多いです。

まわりの人からの反応が気になると思います。

ときには、ことばや態度に出す人もいるでしょう。

でも、「つらい」はおたがいさま。

つわりサポーターがあなたのつらさを軽減できるよう寄り添い、小さな助けとなりますように。



妊娠中のあなたに。

サポートを受けられる制度・措置があることを知っていますか？

つわりはいつものことが出来ないことや、みなさんそれぞれの生活で1日1日の辛さがあると思います。  
その悩みを様々な目線で、女性労働協会からアドバイスを頂きました。

## 主なコンテンツ内容

### ○実体験 先輩ママから温かいメッセージとアドバイス

つわり・出産を経験した、ママさんたちからの実体験の声をお教えて頂きました。

つわりの症状は人それぞれなので、あなたのお悩みにあったコメントをチェックしてください。

### ○妊婦さんと家族のための「つわり対策」

つわりの原因や、つわりの時に気を付けたほうがよいこと、つわりで大変な妊婦さんを支えるためにご家族や周りができるサポート「つわりがあっても家事や育児、仕事で休めない……」そんな妊婦さんへのアドバイスについて、「ビーンスタークママ つわびー」の商品開発につながるアイデアを雪印ビーンスターク株式会社にご提供いただいた、産婦人科医でマミーズクリニックちとせ院長の島田 茂樹 先生のコメントやアドバイスも充実しています。

### ■まめコミ とは

「お得！」「便利！」「安心！」をお届けする無料会員サイトで、楽しい育児サポート情報と、専門の栄養士による育児相談窓口で、赤ちゃんとの素敵な暮らしを応援します。特典だけでなく妊娠・育児情報や専門の栄養士がサポートするまめコミ相談室もご案内しています。

まめコミ URL: <https://www.mamecomi.jp/>



**【雪印ビーンスターク株式会社について】**

企業理念「私たち雪印ビーンスタークは、赤ちゃんとお母さんをはじめ、家族の健康といきいきしたくらしをサポートします。」のもと、育児用ミルク・離乳食などの育児関連商品及び機能性食品などの研究開発、製造・販売しています。70年以上続く母乳調査・研究の成果を生かした、より母乳に近い育児用ミルクなど、高品質な育児用品をお届けしています。

このほか育児用ミルクの知見を生かした大人用のミルクや、心身の健康を保ち、QOL（生命の質、生活の質）を高めるために大切な口腔ケア商品など、ご家族皆様のすこやかな毎日にお役立ていただける商品を展開しています。

雪印メグミルクグループ 雪印ビーンスターク株式会社（Bean Stalk Snow Co.,Ltd.）

設 立：2002 年 8 月 7 日

代表者：代表取締役社長 松永 政也

企業 URL：<https://www.beanstalksnow.co.jp/>

商品情報：<https://www.beanstalksnow.co.jp/product/>

まめコミ：<https://www.mamecomi.jp/>

LINE：<https://lin.ee/GVjGVv0>

Instagram：[https://www.instagram.com/beanstalk\\_official/](https://www.instagram.com/beanstalk_official/)

**本件に関するお問い合わせ**

雪印ビーンスターク株式会社 ウェルネス事業部 広報担当 田中 健一

TEL：03-3226-2335 FAX：03-3226-2415

MAIL：[m990020@beanstalksnow.co.jp](mailto:m990020@beanstalksnow.co.jp)