

# 女性のからだと健康 ～生理を「当たり前」のことに～

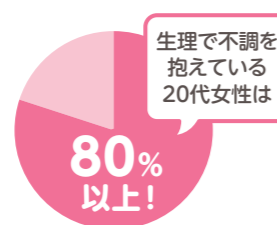
女性のからだは毎月、女性ホルモンの分泌が増えたり減ったりする波に揺さぶられています。その揺らぎに伴い体調が変化し、不調を感じる女性は決して少なくありません。

特に春は寒暖差の激しい季節でもあり、生理不順やPMS(月経前症候群)など女性ホルモンの影響で不調が起こりやすくなります。新たな季節を前向きな気持ちで過ごすためにも、自分の体を知り、生理と上手につきあっていきたいですね。\*女性の体に起こる月経という現象のことを、ここでは「生理」と書きます。



## 生理は女性にとって当たり前だけど、人それぞれ、個人差があります

生理中に何らかの不調を抱えている女性は、**20代で80%以上、30代で70%以上**もいます(※1)。何も感じない人から救急車で搬送される人まで、その症状の種類や程度は人それぞれです。生理に伴って起こる痛みの程度がひどかったり、他に、頭痛、疲労、食欲不振などの症状がみられる場合には「**月経困難症**」という病気に分類されます。また、生理が始まる3～10日ほど前から起こる、眠気・だるさ・頭痛・食欲増加・肌荒れといった身体的症状と、イライラ感・怒りやすい・無気力・集中力低下といった精神的な不調の症状は、**PMS「月経前症候群」**(Pre Menstrual Syndrome)と呼ばれます。(PMSの症状のうち、心の症状が特に悪化して日常生活に支障をきたすような症状を「**月経前不快気分障害**(Pre Menstrual Dysphoric Disorder:PMDD)」といいます。)



生理やPMSの時期を少しでも快適に過ごすことが、人生の質を高めることにもつながります。

(※1) 出典：内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より

## 生理はつらくて嫌なもの？

多くの女性たちが、生理によって、学校や仕事など様々な場面で、日常生活を妨げられています。日本の若年層の女性2,000人を対象に「生理と生理に関係する日常生活」について行われた調査によると、10人に3人が生理を理由に**学校や部活動、職場に遅刻**したり、**欠席や早退**をした経験があることが分かりました(※2)。また、生理について感じることを尋ねた質問には、2人に1人が「生理痛が辛い」と回答し、10人に3人が「生理になりたくない・生理を止めたい」と考えており、中には「腹が立つ」、「恥ずかしい／嫌だ」と答える人もいますなど、一定数が生理に対して**嫌悪感や否定的な意識**を持っていることが明らかになりました。(※1)

(※2) 出典：公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン「日本のユース女性の生理をめぐる意識調査結果」(令和3年)より

## まずは自分を大切にすることから

10代の女性を対象とした調査によれば、生理について学ぶのは「**母親から**」が**71.6%**と多く、家庭が担う部分の大きいのが現状です(※3)。最近、若い世代の女性たちが生理のことを話さずかたり、医療的なケアを受けなかったりする要因のひとつとして「**ママブロック**」があると言われています。これは、母親が「生理は病気ではないから我慢すべき」などといった考えを持っているために、娘が生理による不調の治療から遠ざけられてしまう状況のことです。

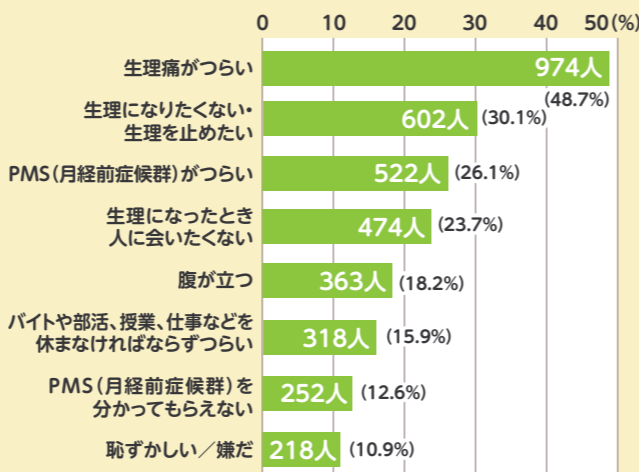
生理に対する嫌悪感を解消し、その期間を少しでも快適に過ごすためには、誰もが**正しい知識を身につけ、意識を変えていく**が必要です。体の状態や生理の症状は個人差が大きいので、女性であっても他の女性のつらさを理解できないこともあります。生理に限ったことではありませんが、**自分の物差しだけで考えたり、比較しない**ことが大事です。

まずは自分の体を大切にすること、そして家庭や学校などでもっと生理について話し合えるようになることが求められています。

(※3) 出典：日本財団「18歳意識調査 第44回女性の生理」(2022年)より

## 図1 生理について感じる事上位8つ(※複数回答)

※15～24歳の女性2,000人に「生理についてあなたが感じることを選んでください」という問いかけの回答



出典：公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン「日本のユース女性の生理をめぐる意識調査結果」(2021年)より

## 生理は女性個人の問題？

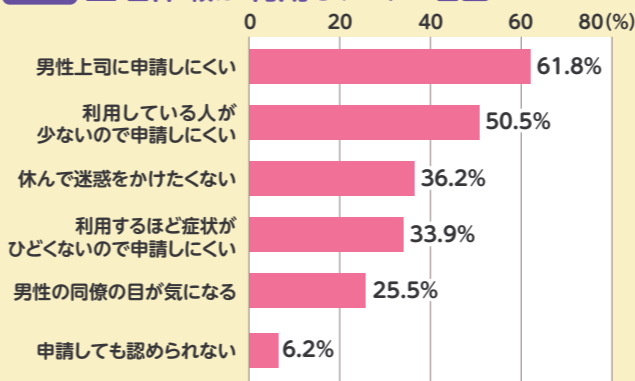
女性の社会進出が進み、**生理休暇**の取得も法律で定められています。しかし、その取得率(1年間で生理休暇を請求した女性労働者の割合)は**全体の1%未満**にとどまっています(※4)。生理休暇を取得しにくい理由として、「**男性上司に申請しにくい**」「**利用している人が少ないので申請しにくい**」「**休んで迷惑をかけたくない**」などが挙げられています(※2)。

女性が生理休暇を取得しやすくなり、生理に伴う痛みやつらさを我慢せずに働くためには、周囲の理解が求められます。

(※4) 出典：厚生労働省「令和2年度雇用均等基本調査」より



## 図2 生理休暇が利用しにくい理由



出典：厚生労働省「働く女性と生理休暇について」(令和5年) 生理に対する女性の認識と生理休暇  
資料出所：日経BPI20～40代働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活調査(2021年)

## 生理を取り巻く環境の変化

諸外国では生理用品の課税廃止や無料配布などの取組が広がり、日本でもコロナ禍において学校や公共施設で生理用品の無償提供が始まりました。

SNSやメディアの影響で、生理についてオープンに語る動きも起こっています。近年は「**フェムテック**」や「**フェムケア**」と呼ばれる、女性の健康課題への解決を目的とした製品やサービスが提案されるようになり、注目を集めています。生理痛や不調に悩んでいた女性たちが様々な情報にアクセスして自分にあった商品や工夫を選択しやすい状況になりつつあります。

今年度の公立高校の入試では、生理痛や月経随伴症状で欠席した生徒に追試験を認める動きが広がりました。また、企業では、女性の活躍推進の一環として、男性社員や管理職も巻き込んだ女性の健康に関するセミナーが開催されたり、相談窓口が設置されたりするなど、生理を含む女性特有の健康課題の解決に向けた取組が広がっています。

情報交換する機会が増えれば、痛みやつらさを我慢せず、**生理を「当たり前」と思える、生きやすい社会**に近づけるのではないのでしょうか。



### Memo

災害のたびに、避難所における生理用品の取扱いが問題になります。生理を正しく理解し、生理用品は**緊急時にも必要不可欠**であるという認識を共有しましょう。

## その不安、一人で抱え込まないで!

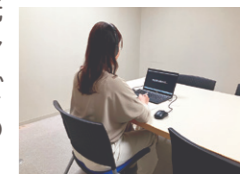
働く女性の中には、女性特有の身体の問題で働きづらさを感じつつも、「自分が我慢すればいいこと」「職場では相談できない」「そもそもどこに相談すれば良いか分からない」と思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そのような問題を抱える方には是非ご利用いただきたいのが、埼玉県女性キャリアセンターで実施している「働く女性のためのオンライン健康相談」です。匿名で相談ができ、NTT東日本で働く看護師資格保有者がオンライン(Zoom)でお話を伺い、アドバイスや関連機関のご紹介を行っています。

相談時間は45分間です。日頃感じている不安な気持ちを、まずは言葉に出してみませんか?

周りに心配をかけたくないという思いから、一人で耐えている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、気持ちよく働くためには自分を優先することも大切なのではないのでしょうか。また、不安や悩みを誰かに話すことは、気持ちの整理にもつながります。どんなに小さなことでも、話を聞いてもらいたいという気持ちになったら是非ご利用ください。

相談をご希望の方はメールでのお申し込みが必要です。詳細は右下の二次元コード、または女性キャリアセンターのホームページでご確認いただけます。皆さまのご利用をお待ちしております。



電話：048-601-5810

mail：a4540-10@pref.saitama.lg.jp

ホームページ：

<https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/index.html>

