

男女共同参画通信

GENDER EQUALITY NEWSLETTER BY WINGS KYOTO

March 2023
@KYOTO CITY

vol.55

もう一度
わたしの

であう
からだ

RECOMMEND BOOK LIST

からだに“であう”ためのブックガイド



『生理CAMP
みんな語り合う。知れど、語り。』
上田幸子画
集英社2021年

多様な“生理”を
みんなで語ろう



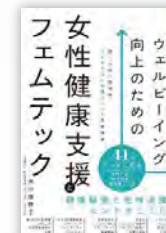
『世界中の女子が読んだ！
からだ性の教科書』
エリン・ストーン・ダール／ニナ・
ブロックマン著・高橋孝子(監修)
池田真知子訳
NHK出版2006年

正しく・深く
からだを
知るために



『肉体のジエダーを
笑う』
山崎アオコ画
集英社2020年

“からだの
こうあるべき”を
ほどこく小説集



『ウェルビーイング向上の
ための女性健康支援と
フェムテック』
米川瑞穂 日経BP 総合研究所メデイ
カル・ヘルズボ(監修)
日経BP 2023年

職場の理解を
変えるには？

参考資料の 閲覧・貸出

図書資料はウィングス京都の図書情報室で閲覧・貸し出しできます！

(開室時間) 月～土 10:30～20:30 日・祝日 10:30～17:00

(休館日) 水・年末年始・特別整理期間 (TEL) 075-212-0606

Pick up



『からだ・私たち自身』

ボストン女の健康の本集団(著)
『からだ・私たち自身』日本語版翻訳グループ[訳]
松香堂書店、1988年

京都発！女性たちの声と手で作上げた “からだの百科全書”。

70年代、「いかに女性が自分のからだについて知らないか」に気づいたアメリカの女性たちが共同で作った、女性のからだにまつわる百科全書。確かな情報を届けると共に、重視したのは、女性たちの個人的な経験を盛り込むこと。世界的ベストセラーとなった本書の日本語版もまた、関西圏の女性たちが集い、語り合う共同作業の中で翻訳された。京都にかつてあった女性問題専門の書店「ウィメンズブックストア松香堂」から出版。開くだけでパワーがもらえる一冊。

★閉架図書につき閲覧希望の方は図書カウンターにてお申し出ください(禁帯出)

京都市男女共同参画センター ウィングス京都

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262

TEL: 075-212-7490 FAX: 075-212-7460

https://www.wings-kyoto.jp/

研修・
授業等で

男女共同参画通信
を配りませんか？



オンラインショップから
ご注文いただけます！



バックナンバーが
PDFで読めます！



👉👈 しゃべってみた!! 👈👉

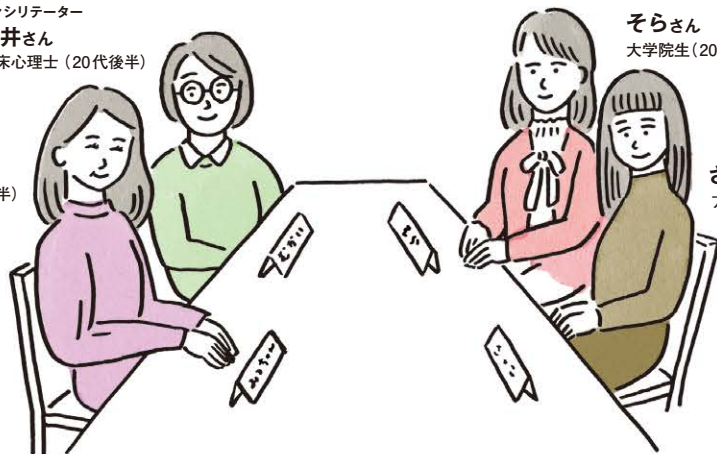
“からだ”をめぐる、わたしの話。

ファシリテーター
向井さん
臨床心理士 (20代後半)

そらさん
大学院生 (20代前半)

さつこさん
アーティスト (30代前半)

みっちゃん
教師 (40代前半)



普段、どんな「我慢」と「工夫」をしている？

普段「からだ」について我慢していることや、我慢した経験ってどんなことがありますか？ 私は小学生の時から生理が重いタイプで、開始3日間ぐらいいは学校を休むか保健室で寝ているかで、無理して授業を受けてました。

私は修学旅行が生理とかぶって、大浴場に行けないのがストレスだったな。

わかる。あれ面倒でしたよね。私は、20代後半の時、突然お腹が痛くて歩けなくなったことがあって。それでも無理やり仕事の打ち合わせに行こうとしてたんですよ(笑)。たまたま女性ばかりの打合せだったから「何言ってるの?! 来なくていいよ!」って言われて、婦人科に行ったら「子宮腺筋症(*1)」って診断されて。年々痛みも血の量も増えてたのに、無意識に我慢してたのか、全然気づいてなかったんですよ。

少しずつの変化だと気づくの難しそう……。私は軽い方で、ちょっと下腹が重たいくらいで、2日目以降は何もなくなる感じです。

この4人でも重さや症状が全然違うんですね。じゃあ、しんどい時に工夫することってありますか？ 私は受験生の頃、模試と生理がごとくかぶって全然点数が出なくて。これはヤバイと、低用量ピルを飲み始めたから楽になったので、今も使ってます。オーガニックコットンのナプキンを使ってみたら、すごい良かったですよ！ 痛みとか、ずーんとした重さが軽くなった。使ったことない！ 最新のサニタリーケア用品すごい気になる。

理が上手くいかなかった時、「自己管理不足だ」ってされるのはちょっと変だと思いませんか？

確かに。どれだけ自己管理してもダメなときはダメなのにね(笑)。生理に限らず、しんどい時は休みたいよ！

ですよ。あと、私の生理が軽いことで、同じ職場の生理が重い人が周りから「みっちゃんさんはバリバリ働いてて、生理くらいで休まないの!」って目を向けられることがあって、生理の重さって人によって全然違うのに、変だよなって。正直、生理休暇も使いにくいですよ。

使いにくい。あと、管理職が男性だとしても話づらいこともあるし。

私は最近あえて「生理でしんどいです」ってオープンに言うようにしています。やっぱりそれが話せる社会の方が健康的だなって思うから。

男性も！ 必要なのは正しい知識

男性への話しづらさって、情報不足のせいもあるのかな。この前、高校生男子に「いつか彼女が来て、彼女が生理になったらどうしたらいいの?」って聞かれたことがあって。

おお！ えらい！ (笑)。

私も聞いてくれたのが嬉しくて。でも話してみると、例えば「タンポン」という名前は聞いたことがあっても、何に使う物なのか知らなかったり、生理中は人と会って話すのすらしんどい時

意外と知らない？ からだのQ&A

妊娠を考えた時、初めて自分の基礎体温を測ったんですけど、生理の時と普段で1℃くらい違ったんですよ。

1℃は大きい！

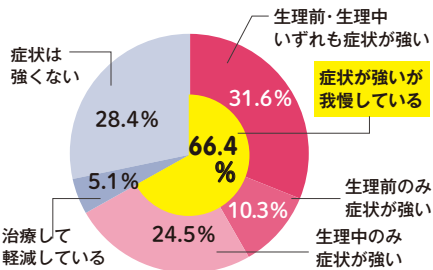
そうそう。その時、自分のからだのことで意外と知らないんだなあって思ってた。昔、アメリカの友達がクリニックでエイズ検査したって聞いてびっくりして。「え?! 逆にみっちゃんは何んでしないの?」って言われて(笑)。それで初めてクリニックに検査に行きました。日本って病気で病院に行くことあんまりですよ。

確かに。私も検査をしたら、子宮の膜が分厚くなりやすい、出血の時に痛くなりやすいタイプだったことがわかったし。ただ、各自のヘルステックが大事な反面……もしも体調管

最近フェムテック(*2)とかよく聞きますよね。布ナプキンとか吸水パンツとか気になるけど、すぼんだからちゃんと洗えるか不安(笑)。決め手がないから手が出しづらくて、結局いつものナプキンでいいやってるんですけど(笑)。痛みも市販の痛み止めでしるげてるし、ピル飲むほどかな? って。でも痛み止め飲みすぎると、病気になるってても痛みを感じなくて気づけなかったりしないのかな? 私はPMS(月経前症候群*3)に備えて朝ハーブティーを飲んだり、生理周期を記録して「しんどいのはPMSのせいだ!」ってわかるようにしたり、ちよっと楽しみながら工夫しています。

データ2.
男性社員の約7割が女性社員に生理痛はないと回答。

Q. 生活全般や仕事に影響を与える不快な症状は？



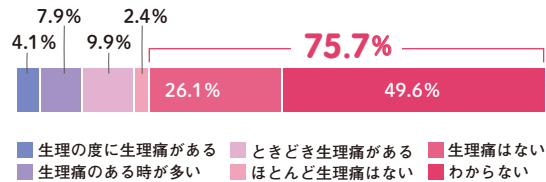
出典：日経BP総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」(2021年) ※18歳～49歳の有職女性対象

データ1!
働く女性の6割以上が生理痛を我慢している。

データから見る

「がらだ」にまつわるそれぞれの声。

Q. 【男性】職場における女性社員の月経痛の頻度に対する認識



出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「正社員男女の健康意識に関する実態調査」(2021年) ※20歳～69歳の正社員対象

Q. 家族やパートナーが「女性の健康」をどの程度理解していると感じますか？

オープンに話すことができる **59%**
 理解がある **58%**

出典：大塚製薬「女性の健康に関する調査」(2022年) ※35-59歳女性

※質問に対して「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した割合の合計 (複数回答)

データ4.
「女性の健康」について「オープンに話せる」は約6割。

データ5.
働く女性の約3割が「治療費補助」と「研修」を求めている。

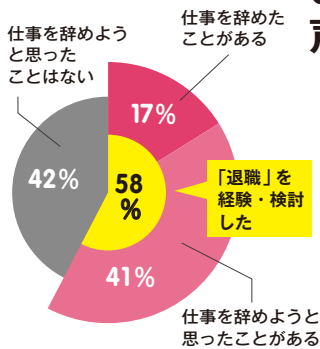
Q. 現在職場にない制度で、職場にあってほしいものは？

婦人科受診費用の補助 **33.4%**
 生理についての理解を深める男性も含む全社員対象の研修 **29.6%**

出典：日経BP総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」(2021年) ※18歳～49歳の有職女性対象 (複数回答) ※フリーランスを除く

データ3.
PMSが阻む、女性のキャリアアップ。
 管理職登用機会があった正規雇用の20、44歳の女性のうち、PMSを自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した人

Q. 「PMSの症状」が仕事に影響した経験はありますか？



出典：大塚製薬「女性の健康と仕事への影響に関する調査」(2021年)

「がらだ」にまつわるそれぞれの声。

1. 子宮内膜に似た組織が子宮筋の中にできる病変。子宮内の壁が分厚くなり、強い生理痛や月経量の増加等が起きる。

2. Loin Pain (女性) と Tenderness (テクノロジー) をかけあわせたと。女性特有の健康の課題をテクノロジーで解決する製品やサービスのこと。

3. 月経前3～10日の間に起こる、気分の落ち込みやイライラ、頭痛や腹痛、だるさや食欲不振、過食などの精神的・身体的症状のこと。

「PMS 生理」

「あ、男子って本心に情報がないやなあって。生理について男性がちゃんと学ぶ機会ってないですよ。私の恋人も生理のこと全然知らなくて、ナフキンが必要、ってこともうる覚えで。」羽ありって何?」ってところから教えました(笑)。

すごい! でもそつやって、男性が気にかけてよとするのはいいことですね。学校で、どんな生理用品があるのか課外学習をして欲しいな。

情報不足については、避妊についてもそうかも。私、セックスの時に、どんな時もコンドームをつけなきゃいけないんだっていう認識になったのが、実は20代になってからだったんですよ。

私も学生の時、彼氏とセックスして生理が遅れたりするとプチパニックになったりしてたな。お互い多分なんとなく大丈夫だしよ、って意識だった。

コンドームの使い方も避妊の方法も、学校で学ばなかったですよ。

私、今は出産のこと全然考えてないんですけど、恋人が「子どもを○人欲しいんだよ」とか軽く言うてるんです。それがすごい嫌で……(笑)。産むのは私なんやけどなって。割と気楽に考えてるっぼくて。

「子ども産んでからセックスしなくなった」みたいな夫婦の話もよく聞くし、それも嫌だなーって

「子ども産んでからセックスしなくなった」みたいな夫婦の話もよく聞くし、それも嫌だなーって

「あ、男子って本心に情報がないやなあって。生理について男性がちゃんと学ぶ機会ってないですよ。私の恋人も生理のこと全然知らなくて、ナフキンが必要、ってこともうる覚えで。」羽ありって何?」ってところから教えました(笑)。

すごい! でもそつやって、男性が気にかけてよとするのはいいことですね。学校で、どんな生理用品があるのか課外学習をして欲しいな。

情報不足については、避妊についてもそうかも。私、セックスの時に、どんな時もコンドームをつけなきゃいけないんだっていう認識になったのが、実は20代になってからだったんですよ。

私も学生の時、彼氏とセックスして生理が遅れたりするとプチパニックになったりしてたな。お互い多分なんとなく大丈夫だしよ、って意識だった。

コンドームの使い方も避妊の方法も、学校で学ばなかったですよ。

私、今は出産のこと全然考えてないんですけど、恋人が「子どもを○人欲しいんだよ」とか軽く言うてるんです。それがすごい嫌で……(笑)。産むのは私なんやけどなって。割と気楽に考えてるっぼくて。

「子ども産んでからセックスしなくなった」みたいな夫婦の話もよく聞くし、それも嫌だなーって

「子ども産んでからセックスしなくなった」みたいな夫婦の話もよく聞くし、それも嫌だなーって

「あ、男子って本心に情報がないやなあって。生理について男性がちゃんと学ぶ機会ってないですよ。私の恋人も生理のこと全然知らなくて、ナフキンが必要、ってこともうる覚えで。」羽ありって何?」ってところから教えました(笑)。

すごい! カッコいい!

そうしたら、国の不妊治療の補助が受けられる年齢まで、月経周期上チャンスがあと1回しかないってことがわかって。ありがたいうちに1人目はすぐに授かったんですけど、2人目がなかなかうまくいかなくて、すごく辛い流産も経験して。その時、妊娠出産について女性の負担は重すぎる! って思ったし、もしも産む場合、周りの理解とサポートはほんとに必要。とりあえず男性の育児・産休はマストです!

産む人の負担を少なくするような環境がもっと整えられて欲しいなあ。男女はもちろん、女性同士も、誰もがお互い全然違うからだを持っていてからこそ、こうやってそれぞれの経験をオープンにシェアできるようにしたいですね。

私は高齢出産だったんですけど、絶対妊娠しにくいだろうと思ってたので、「子どもを作るう」って決めた時真っ先に不妊治療のクリニックに行きました。

「あ、男子って本心に情報がないやなあって。生理について男性がちゃんと学ぶ機会ってないですよ。私の恋人も生理のこと全然知らなくて、ナフキンが必要、ってこともうる覚えで。」羽ありって何?」ってところから教えました(笑)。

すごい! カッコいい!

そうしたら、国の不妊治療の補助が受けられる年齢まで、月経周期上チャンスがあと1回しかないってことがわかって。ありがたいうちに1人目はすぐに授かったんですけど、2人目がなかなかうまくいかなくて、すごく辛い流産も経験して。その時、妊娠出産について女性の負担は重すぎる! って思ったし、もしも産む場合、周りの理解とサポートはほんとに必要。とりあえず男性の育児・産休はマストです!

産む人の負担を少なくするような環境がもっと整えられて欲しいなあ。男女はもちろん、女性同士も、誰もがお互い全然違うからだを持っていてからこそ、こうやってそれぞれの経験をオープンにシェアできるようにしたいですね。

意外と知らない？からだの知識

解説 池田裕美枝先生

profile

産婦人科医。京都大学医学部附属病院にて女性ヘルスケア外来を担当。SRRHR（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス＆ライツ）について発信活動を行う。



市販の鎮痛剤は、痛くなる前に飲むのがベター。

生理痛には内服薬を決めて定時服用がオススメ。鎮痛剤のせいで病気に気付けないのが心配？大丈夫！重篤な病気が鎮痛剤だけでは治まりません。下腹部を温めたり、ツボ押し、腰痛体操もおすすめですよ！

最近量が多い気がする…「過多月経」のサインかも。

ちゃんと食べてるのになぜか健診で貧血。排尿のタイミングより多くナプキンを変えなくちゃいけないときは、「過多月経」の可能性が。過多月経で見つかる不妊につながる病気もあるから、不安なときは産婦人科へ！健康保険が適用される疾患です。



「膣の外で出す」＝避妊ではない！コンドームは失敗も。

膣外射精を「避妊」だと思っている人はまだまだ多いです！避妊率92%の低用量ピルがコンドームよりも確実。子宮内避妊具の（IUS）はさらに確実で、月経困難症も軽減できるため、装着する人が増えています。



低用量ピルは重い生理痛&過多月経の改善にも。

生理痛で鎮痛剤が必要な人は、低用量ピルの服用を検討してみてください。「月経困難症」の場合、ピルは保険適用になります。ピルが飲めない体質の人には黄体ホルモン療法という手段もあります。ただし、飲むか飲まないかはもちろん本人が決めること！



その痛み、ほんとに生理痛？子宮内膜症・子宮腺筋症

子宮の外で子宮内膜細胞が出血する「子宮内膜症」それが子宮の筋肉の中で起こる「子宮腺筋症」。生理痛だと思っていながら、こんな病気が悪くなっていることも。強い痛みは放っておかないで。治療法は色々あります。

生理前の不快感・抑うつ感PMSにできること。

セルフケアと医療の組み合わせがオススメ。食事やサプリ、症状記録、運動、睡眠、リラクゼーション、コミュニケーションの工夫と、低用量ピルやメンタルのお薬を組み合わせたリ、自分に合うケアを見つけてみて。



自分のからだも、もう一度であうために。「ボディリー・オートノミー」の考え方とは？

見過ごしがちな、「自分はどうしたい？」

「ボディリー・オートノミー (Bodily Autonomy)」とは、「一言でいえば、「自分のからだのことを自分で決められる状態」のこと。どんなヘルスケアをするか、避妊するかどうかを自分で決められるか。性行為をしたくない時にNOと言えるか……。Autonomyを持つとは、そんなからだをめぐる事柄を、自分、を軸に判断できることです。」

「どの程度の生理痛なら病院に行けばいいんですか？」とよく聞かれますが、私は「あなた自身がより快適に過ごしたいと思ったら来てください」と答えています。客観的な基準が欲しい気持ちもわかるのですが、今あなた自身がどう感じていて、どうしたいのか、いわばAutonomyを大事にした判断がなにより大切だと思っからです。なにかも医者言うとおりにしなきゃいけない、なんてことないんですよ。

ただ、周りの意向を優先し、迷惑をかけることを避けがちな日本の文化の中では、「自分で決める」以前に、「自分はどうしたいのか」さえわからなくなっている人も多いかもかもしれません。でも、自分では納得しているつもりでも、我慢や無理が身体の症状に出ている人って、実は多いんです。だから、もっと自分のからだの



お話を聞いた人 池田裕美枝先生 (産婦人科医)

声に耳を傾けてほしい。医者を情報源として活用するつもりで、「どうすればもっとご機嫌に過ごせますかね？」ってどんどん相談しにきて欲しいです。

ボディリー・オートノミーを育てるために

日本では、セックスや避妊、更年期や女性ホルモンのこと、どれも「恥ずかしいもの」とされ、語る習慣がなく、日常生活で意識するタイミングも少ないです。

だからこそ、「自分で決める」ための第一歩は、自分だけで抱え込まず、周りの人と話してみることだと思います。人と話して初めて自分自身に問いかけられるし、自分がどうしたいのか気づくことができるからです。過労やセルフネグレクトに陥りがちな男性にもボディリー・オートノミーは必要。性別問わず、からだの弱さをシェアできることは、からだの不調を自己責任にせず、皆で協力して乗り越えることにも繋がるはずです。避妊についても、暗黙の了解で済ませずに、コンドームよりも確実な避妊をパートナーと一緒に考えるなど、ポジティブかつ対等に話しあえる関係を意識してみたいです。対話が、ボディリー・オートノミーを私たち自身のものにしていくための力ギになる。そう思います。