男女共同参画社会の実現を考える

アクト21
INFORMATION

vol.28
2023 February

| 特集 | 対談 |

教えて、高尾先生！

女性が生理になるとどうなるの？

～女性が健やかに活躍できる社会へ～

P2

みんなでSDGs 目標5
パートナーのその行為
実は、ドメスティック・バイオレンスかも？ P6

アクト21 News P6

－家族みんなで家事をシェア！！－
ラク家事テクニック P8

LGBT専門相談を実施しています P8

荒川区公式YouTubeチャンネルで
高尾先生インタビュー動画公開中！

編集・発行／荒川区立男女平等推進センター（アクト21）2023年2月発行／登録(04)0049-2号
〒116-0012　荒川区東尾久5-9-3　アクト21　TEL 03-3809-2890　FAX 03-3809-2891
制作・印刷／(株)ドゥ・アーバン

特集対談

教えて、高尾先生！

女性が生理になるとどうなるの？

～女性が健やかに活躍できる社会へ～

体育の授業を見学したり、会社を休んだりするときに、「生理です」と言いにくいと感じたことがある女性は多いでしょう。

日本では生理に対するタブー意識が強く、生理による体調不良やストレスをひとりで抱え込む傾向にあります。女性が生理の悩みを解消するためにできること、周囲が助けられること、女性の生理を誰もがオープンに話せる社会について、産婦人科医の高尾美穂先生にお話を伺い、男子学生さんにも聞いてもらいました。

女性の社会進出と女性アスリートの活躍が生理について語られるきっかけに

女性アスリートの発信から生理が理解されるように

高尾先生　私は産婦人科医ですが、婦人科スポーツドクターとして女性アスリートのサポートも行っています。「生理」という言葉をメディアがとりあげるようになったのは2017年頃でしょうか。東京オリンピックに向けて女性アスリートの支援が進められていた頃でした。

昔は減量の結果、低体重により「生理が止まって一人前」などと言われ、女性アスリートにとって生理がないほうが楽だとの認識が一般的でした。しかし、生理を引き起こすホルモンには骨を強く支える役割もあるため、女性アスリートに生理が必要だと男性の指導者にも知ってもらえるようになってきました。女性アスリートたちは自分の身体を把握し、生理でパフォーマンスが落ちないよう、痛み止めや低用量ピルを使うという前向きな姿勢を選び、世の中に発信し始めました。もちろん他にも要因はありますが、女性アスリートが自分の言葉で発信したことが、メディアで生理が語られる一つのきっかけになったと考えています。

働く女性が増えたことで対策を考えるようになった

高尾先生　たとえば男性が外で働き、女性が家庭にいるのが当たり前とされていた時代、生理でお腹が痛くて家で寝込んでいたとしても、わざわざ家族に生理の話をすることもなく、家族間でさえもタブー視されていました。ところが2000年以降、結婚・出産後も仕事を続ける女性が増え、生理休暇をとりたいけれど男性の上司には言いにくい、生理による体調不良で仕事に支障が出るといった悩みが増えてきたのです。そして、女性は男性と同じように毎日変わらないコンディションで生活しているわけではないと世の中が気づき始めたのです。

あなたたちは、朝起きたときに毎日同じような体調じゃないですか？

Aさん　はい、そうですね。

Bさん　あまり変わりません。

高尾先生　女性は、毎朝少しずつ感じが違います。女性のホルモンの変化は1カ月サイクルで毎日毎日ちょっとした変化があって、同じ体調の日は一日たりともないのが普通なんです。働く女性が増えたことで、社会人として調子良く毎日を過ごすために自分の生理を知り、何か対策をしようと考える人が多くなってきました。

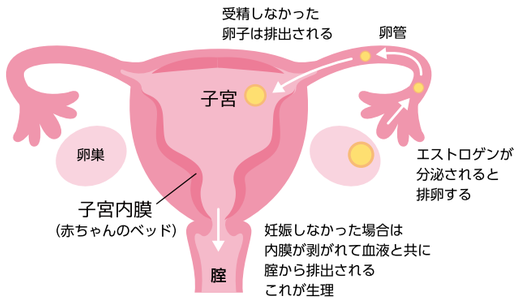
どんな症状なの？知っておこう！生理のしくみと生理痛について

子宮の内膜が剥がれて排出されるのが生理

Aさん　そもそも生理とは、どのようなものですか？　保健体育の授業で習った記憶はありますが、あまり覚えていなくて……。

高尾先生　男の子と女の子の身体つきが明らかに変わり始めるのは10～12歳。男の子は筋肉量が増え、女の子は脂肪量が増えます。脂肪量が増えて、脂肪細胞がホルモンを分泌する引き金を引くと、卵巣でエストロゲンというホルモンが作られます。このエストロゲンがたっぷりと分泌された後にだけ卵が出る。これが排卵。子宮の中では、毎月、赤ちゃんがうまく収まるために内膜というベッドを用意します。排卵したけれど妊娠しなかった場合、このベッドを手放すのが生理です。生理は血だと思っている女性が多いのですが、生理の本体は内膜。ケガをしたときにできたかさぶたが剥がれると血が出るのと同じように、内膜が剥がれるときに子宮の内側から血が出て、内膜と一緒に体外へ排出される。これが生理なのです【図表1】。

【図表1】生理の仕組み



子宮を握りつぶす力が強すぎると生理痛になる

Bさん　生理痛はどのようにして起こるのですか？

高尾先生　マヨネーズのチューブをギューッと握ると、中身が出てきますよね。生理のときはこれと同じことが子宮で起こっているイメージです。マヨネーズのチューブが子宮で、中身が内膜。子宮をギューッと握りつぶすと内膜が出るのですが、握る力が強すぎると、お腹が痛い、腰が痛いと感じます。出産経験のない10代～20代の女性は、子宮の出口が成熟していなくて硬いから、ギューッと握ってもスムーズに中身が出ていかず、何回も握ったり、強く握ったりすることで内膜を全部排出しようとする。これが生理痛になります。

子宮を握りつぶす力は「プロスタグランジン」と呼ばれますが、これを作らないようにブロックするのが痛み止め。だから、痛み止めを飲むなら、早めの対策が大事。痛みが強くなってからでは、すでに体内でプロスタグランジンが作ら

れているので、あまり効果が期待できません。痛み止めは過剰に握りつぶす力を取り除くものなので、握る力が弱くなって内膜が残る心配もありませんよ。

Bさん　痛み止めの副作用は、ほぼないと思って大丈夫ですか？

高尾先生　痛み止めには百年くらいの歴史があります。1日2回まで、6時間以上空けるなど、決められた用法用量を守れば大丈夫。1カ月に2日か3日、生理のときに飲む程度なら、身体への影響はありません。痛み止めを上手に使うことで、生理期間中も楽に過ごすことができます。

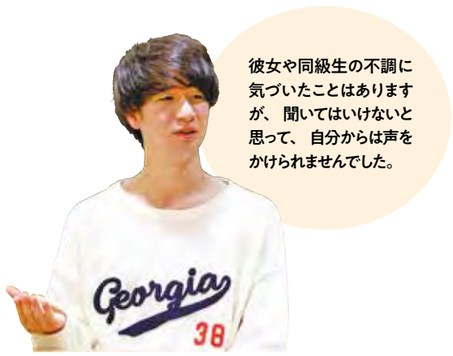
日本でもピルの服用が一般的な生理対策に

Aさん　生理のときの対策として、ピルもあるということですが、どういう薬なのですか？

高尾先生　生理痛を回避する方法としておすすめしたいのがピルです。排卵をストップさせる薬なので、避妊薬のイメージが強いのですが、生理痛だけでなく子宮内膜症の治療薬としても使われます。

　フランスでは20代前半の女性の約半数がピルを飲んでいるのに、日本における使用率はかなり低い状況です。日本でピルが広まったのは2000年代のため、若い世代はピルへの抵抗は少ないものの、母親や祖母に服用を反対される人もいます。しかし排卵は、卵巣にとってかなりの衝撃で、毎月、卵巣が大ケガをしているようなもの。妊娠を希望するまでは毎月排卵がくる必要はない、という理由でピルを飲む人もいて、これからはもっと広く利用される時代になると思います。

　セルフケアとしては、運動によって生理痛を軽減できるとされているため、日常的に適度な運動をして、生理中でもストレッチを行うといいでしょう。身体を温めると楽になる感じがするのなら、毛糸のパンツや腹巻きを使ったり、カイロを持ったり、いろいろと試してみてほしいですね。



彼女や同級生の不調に気づいたことはありますが、聞いてはいけないと思って、自分からは声をかけられませんでした。

Aさん　そういえば、以前、彼女から「生理がつらいので、温かい飲み物を買ってきて」と頼まれたことがあります。

女性特有の健康状態や悩みを我慢せず話せる社会へ

高尾先生　それは上手な伝え方だと思います。具体的に言ってもらえるとサポートしやすいですよね。

普段から生理について話せる関係性を築いておこう

高尾先生　生理の不調を我慢してしまう女性が多いのですが、その理由は、生理痛がつらいのは長くて2.5日程度。つまり3日間我慢すれば、何とかやり過ごせるからです。しかし、生理中と生理前の不調を合わせると、長い人で10日、平均では4.8日、約5日間にもなります。毎月5日間不調だとすると、1年間だと60日間。1年のうち約2カ月間も不調だと考えると負担が大きいですよね。

Aさん　彼女から「今日、生理なんだよね」と言われたら、何をしてあげればいいのでしょう？

高尾先生　彼女が「生理痛がつらい」と言ったら、「痛み止めは早めに飲んだほうがいいらしいよ」と答えてみてはどうでしょうか。普段から生理について話をする機会があると、いい関係性が築けて、アドバイスを受け入れてくれると思います。「今日は家でゆっくり映画でも見ようか？」などのような提案もありがたい。

Bさん　女性の不調に気づいたことはありますが、体調が悪くなかったときに「そんな不機嫌に見える？」と怒られそうな気がして聞けなかったことがあります。

高尾先生　たとえば、職場の部下や同僚、学校の同級生に声をかけるとき、「生理なんでしょ？」だとハラスメントになる危険性があるし、「つらいんでしょ？」と言うと「何がわかるの？」と反発されるかもしれません。「調子が悪そうに見えるけど、何かできることはある？」と「見える」をつけると、主語が自分になるので、実際は体調が悪くなかったとしても「僕にはそう見えた」で済ませられます。本人には直接言わず、女性の同僚や友人などに「あの人、調子が悪そうだけど、声をかけてみてくれる？」と第三者を介する方法も。また、「生理」という言葉を意識的に使わないことがポイント。女性特有の不調があるということを知ったうえで、オブラートに包むのが安全なコミュニケーションだと思います。

今まで生理について考えたことはありませんでしたが、女性は1年のうち60日も不調の日があって大変だなと感じました。

生理の不調を我慢せずできることを試してみる

高尾先生　生理痛は我慢するものではありません。生理痛や生理前の不調で困っているのなら、まず専門家に相談して、対策を考えましょう。生理痛が重い人は、生理痛がない人と比べ、2.6倍も子宮内膜症を発症するリスクが高いことが分かっています。生理は病気ではありませんが、重い生理痛は何らかの対策をするべき課題と考えてください。

　まず女性の皆さんには自分のできることを試して、自分が楽に過ごせる方法を見つけてほしいです。そのうえで調子の波があることを周りの人に伝えておくことが大切です。

　生理のときは3～7日間ずっと出血があります。お腹や腰が痛い、冷や汗をかく、貧血状態になる、立っているのがつらいなど、不調だらけ。私は産婦人科医として多くの方法を知っていて、自分でもいろいろと試していますが、それでも生理痛が一番つらい日は何もしたくないです。もし何も対策をとっていないとしたら、かなりしんどいはずです。今は痛み止めやピルが安全に使える時代なので、我慢しないで前向きに試してほしいと思います。

　男性の皆さんには、女性には調子の悪い時期があることを知っていてほしいですね。機嫌が悪そうに見える女性は、もしかしたら体調が悪いのかも、と考えると、かける言葉が優しくなると思います。

　まずは女性が自ら対策をとり、それでも不調なときは、我慢せずにオープンに話して、お互いさまでカバーしあえる、そんな温かい社会にしていきたいですね。

男女が公平に活躍できる社会へ

Bさん　女性が健やかに社会生活を送れるようにするために、僕たちは何をしたらいいのでしょうか？

高尾先生　社会のしくみはまだ、男性中心だと思います。たとえば会社の健康診断でも、男性は20代からコレステロール値が高くなるので、血液検査には脂質異常症に関する項目がいくつもあります。しかし同年代の女性で数値が高い人はほとんどいません。一方で、その年代の女性にとってリスクの高い子宮頸（けい）がん・乳がん検診はオプション検査になっている企業が多いという現状も課題です。

　20代～40代の女性には女性特有の落とし穴があります。身体の違いによるもの（毎月の生理に伴う不調、思いがけない妊娠、更年期障害）、社会構造的に女性の負担が大きいもの（不妊治療、仕事と育児の両立）など、このような落とし穴を埋められれば、男性と共に走っていけるはずです。各年代でどんな困りごとが起こりうるかの予測ができれば、女性は自分の課題を認識して気をつけることが可能になると思います。

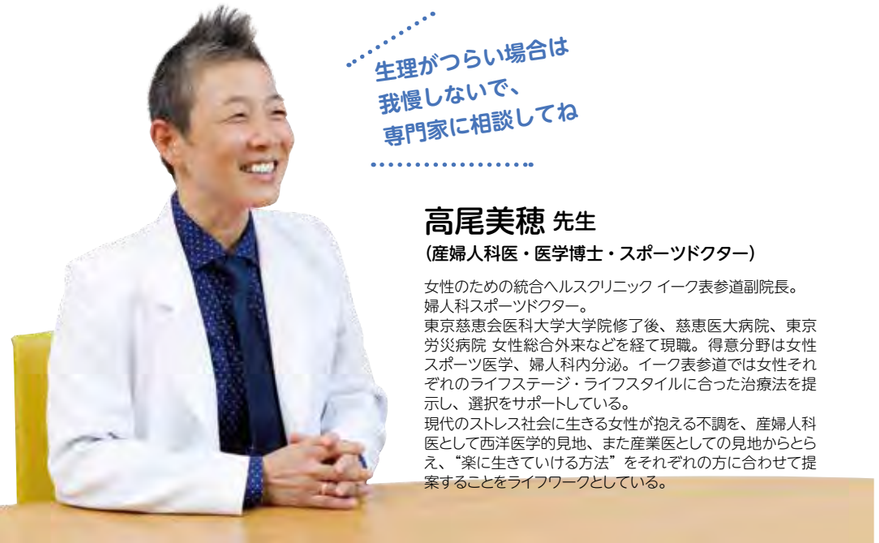
　男性にはこうしたリスクが少ないので、女性のリスクをできるだけ減らして、同じ土俵で活躍できる社会をつくっていってほしいですね。

ぼくたちが知っておきたい生理のこと

発行：辰巳出版
著者：高尾美穂
博多大吉

生理のメカニズムについての解説はもちろん、男女約480人によるアンケートの回答も交えながら、生理痛やPMS(月経前症候群)への理解を深めたり、生理にまつわるコミュニケーショントラブルや社会レベルの課題について、一緒に考えます。

荒川区公式YouTubeチャンネルでインタビュー動画公開中！


生理がつらい場合は我慢しないで、専門家に相談してね

高尾美穂 先生
（産婦人科医・医学博士・スポーツドクター）

女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道副院長。
婦人科スポーツドクター。
東京慈恵会医科大学大学院修了後、慈恵医大病院、東京労災病院 女性総合外来などを経て現職。得意分野は女性スポーツ医学、婦人科内分泌。イーク表参道では女性それぞれのライフステージ・ライフスタイルに合った治療法を提示し、選択をサポートしている。
現代のストレス社会に生きる女性が抱える不調を、産婦人科医として西洋医学的見地、また産業医としての見地からとらえ、“楽に生きていける方法”をそれぞれの方に合わせて提案することをライフワークとしている。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

みんなでSDGs 目標5 ジェンダー平等を実現しよう

一人ひとりが理解を深め、目標達成のための一歩を踏み出しませんか!

パートナーのその行為 実は、ドメスティック・バイオレンスかも?

Q.1 DVとケンカでは何が違うの?

A.1 どんなに仲のよいカップルでもケンカをすることはあります。たとえば、彼からのメールにうっかり返信するのを忘れて怒られたとき、口論になったとしても、自分から素直に反省して謝れば、ただのケンカで終わります。しかし、彼から暴言を吐かれて一方的に激しく責められたり、暴力をふるわれたりしたことで恐怖を感じ、もう二度と彼には逆らえない、何があっても彼とのことを最優先にしなければならないと強迫観念を抱くようになってしまったら、それはドメスティック・バイオレンス(DV)です。

ケンカは対等な関係のパートナー同士のぶつかり合いですが、相手を精神的に支配し、暴力によってコントロールしようとする行為は、原因がどうあれDVになります。相手の感情を無視して、自分の言いなりになるように仕向けたり、相手を見下して自分の価値観を押しつけたりして、パートナーの心や身体を傷つける行為は、ケンカではなく「暴力」なのです。

Q.2 どんな行為がDVになるの?

A.2 内閣府男女共同参画局「男女間における暴力に関する調査」(令和3年3月公表)によると、全国の20歳以上の男女で、「配偶者からの暴力の被害経験」があると回答したのは約4人に1人。さらに女性の約6人に1人は「交際相手からの暴力の被害経験」があると答えています。

配偶者やパートナーなど親密な関係にある、または親密な関係にあった人による暴力がDVで、被害者の9割は女性だといわれています。

殴る・蹴る・髪を引っぱる・物を投げつけるといった「身体的な暴力」、大声で怒鳴る・バカにする・行動の監視や交友関係を制限する・無視するなどの「精神的な暴力」、性行為を強要する・避妊に協力しない・嫌がっているのに裸等を撮影するという「性的な暴力」、さらにはデート費用を払わない・仕事を辞めさせる・生活費を渡さない・貯金を勝手に使うことも「経済的な暴力」で、すべてDVにあたり、決して許される行為ではありません。

Q.3 逃げたり、別れたりすればいいんじゃない?

A.3 DVの深刻な問題点は、自分が被害者であると気づいていないこと。DVだと思わずに暴力をふるわれ続けると、「悪いのは自分だから仕方ない」と思い込まされて、自分自身の力で正しい判断ができなくなってしまうことがあります。逃げたり、別れたりしたいと思っても、「逃げたらヒドイ目にあわせる」「別れたら自殺する」と脅されたり、暴力をふるわれた後に泣いて謝りながら「君のことを本当に愛しているからなんだ」と言われて気持ちがゆらいでしまったり、恐怖心や同情などから別れる決断をできないということがあるのです。家族や友達との連絡を禁止されて逃げ道を失ってしまうケースも。

実際、前述の調査では、配偶者から暴力の被害を受けた女性の約4割、交際相手から被害を受けた女性の約3割は、どこにも相談していないと答えており、自分ひとりで抱え込んで悩んでしまっている女性が少なくありません。

配偶者やパートナーのことを「怖い」「一緒にいることがつらい」と感じることがあったら、DVの被害者かもしれません。あなたが悪いわけではないので、必ず専門家に相談しましょう。

内閣府男女共同参画局の調査では、令和3年度に全国の配偶者暴力相談支援センターが受けた相談件数は約12万2500件。被害を受けて悩んでいる女性は全国にたくさんいます。

アクト21では、専門の相談員がさまざまな悩みごとについて一緒に考える相談窓口を設置しています。内閣府「DV相談+(プラス)」でも、さまざまな暴力(DV)について相談できます。まずは相談してみてください。

荒川区立男女平等推進センター(アクト21)
「こころと生き方・DVなんでも相談」
電話または来所(男性は電話相談のみ)にて相談を受け付けています(予約制・無料)。
☎03-3809-2890

内閣府「DV相談+(プラス)」
専門の相談員が一緒に考えます。
☎0120-279-889

アクト21は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

アクト21 News 区で行った事業をご紹介!

令和4年12月10日(土)実施 人権週間講演会

隣にいるかも? LGBTQの子どもたち

講師:杉山文野 氏

最近は海外の著名な人がカミングアウトしたり、同性婚が話題になったりというように、ニュースなどでも性的マイノリティのことが取り上げられる機会が多くなってきていますが、具体的なことまでは分かりづらいかと思います。今日、お話しすることによって、そういった存在が身近であるということに少しでも気づいていただけたらと思います、というメッセージから講演会がスタートしました。

杉山氏ご自身の経験や世界の中での日本のジェンダー指数などをふまえ、性的マイノリティの方についての理解を深めるためのお話をいただきました。

マイノリティにやさしい社会はマジョリティにもやさしい社会

今まで性的マイノリティというのは夜の世界の人とか、テレビのバラエティの人、ちょっと自分とは遠い存在と思われている人も多かったかもしれないが、実は、すぐ隣にいるような存在だと感じていただければと思う。クラスの中や職場にもいるし、コンビニの店員さんや乗っている電車の隣の席の人がそうかもしれない。家族の中にもいるかもしれない。そのくらい身近な存在だということを心のどこかに留めていただければと思う。そうすれば、想像力を働かせてコミュニケーションもできると思う。

現在は、多様化する社会ではなく、すでにもう多様な社会なので、目に見えないものや初めて触れ合うものに対して、柔軟に対応する適応能力や応用能力というのが必要とされていると思っている。今日はたまたま性的マイノリティ当事者としてお話しさせていただいたが、それだけではなくて、マイノリティに優しい社会はマジョリティにも優しい社会になると思っている。今日のこのお話が、これからみなさんがいろいろな課題に向き合うときの何かのヒントやきっかけになれば幸いである、とお話をいただきました。

【杉山文野(すぎやま ふみの)氏 プロフィール】
1981年 新宿区生まれ。フェンシング元女子日本代表。早稲田大学大学院にてジェンダー・セクシュアリティを中心に研究した後、その研究内容とトランスジェンダーである自身の体験を織り交ぜた『ダブルハッピネス』を講談社より出版。「違いを知り、違いを楽しむ場をつくる」をテーマに、LGBTQの啓発を中心とした飲食店の経営やイベントの運営、全国各地で年間100本を超える講演会やメディア出演など活動は多岐にわたる。現在は日本フェンシング協会理事、日本オリンピック委員会理事なども兼任。
著書に、『元女子高生、パパになる』(文藝春秋)、『3人で親になってみた ママとパパ、ときどきゴンちゃん』(毎日新聞出版)など。

洗濯編

— 家族みんなで家事をシェア！！ —

ラク家事テクニック

Profile: タスカジ研究所 所長 和田幸子

1時間1500円から利用できる家事代行マッチングサービス「タスカジ」を運営する、株式会社タスカジが取り組む事業。家事代行で培った豊富な知見・経験を活用して「調査」「実証実験」「商品開発」など家の中全般の課題を扱うほか、家事のプロのノウハウなどを家事ワザとして情報発信している。

PICK UP

効率的に洗濯するコツ

日々の家事の中で負担に感じやすいのが洗濯です。干す動線を減らすために部屋干しをしたり、洗濯乾燥機を利用している方も多いのでは？ 洗濯のちょっとしたコツを押さえておくだけで、乾く時間が早くなって生乾き臭を防いだり、面倒だと感じていた一手間を減らすことにも繋がります。

①洗濯の効率化

洗う時

小物を分類するネットを複数用意し、洗濯物が出たタイミングで、家族それぞれが靴下・色物・ストッキング・下着などの種類ごとに入れるようにします。仕分けしたネットをそのまま洗濯機に入れると、対になっている靴下も迷子にならず、洗濯機から取り出しやすくなります。

△ 洗濯カゴには小分け用ネットをスタンバイ

干す時

部屋干しするときは、扇風機・サーキュレーター・除湿機や浴室乾燥機を上手に活用しましょう。
また、洗濯乾燥機を使用するときは、乾いたバスタオル1枚を一緒に入れて乾燥したり、最初に20~30分ほど乾燥機にかけてから部屋干しすると乾きやすくなります。

△ 乾燥機に乾いたバスタオル1枚を投入

畳む時

干す用と収納用で同じハンガーを使い、畳まずクローゼットに掛けて収納すると、畳む手間が省けます。

②部屋干しするときのコツ

ピンチハンガーを使って部屋干しで効率よく乾かすには、風が通りやすい干し方がおすすめです。

- 洗濯物をアーチ型に干すと、下側に空間と隙間ができて乾きやすくなります。
- バスタオルなど大きなものは、布が重ならないようにピンチハンガー全体を使って「じゃばら」に干すと、風が通りやすくなります。

△ アーチ干しの例

タスカジ TASKAJI housekeeping

多彩な家事スキルを活かして働くハウスキーパー（タスカジさん）と、家事をお願いしたい人をつなぐ、シェアリングエコノミー（※）の家事代行マッチングサービスです。2020年に『タスカジSDGs宣言』を発表。ミッションの「あたらしい家事文化をつくる」ことで解決に繋がると考えられる、SDGsのゴール5「ジェンダー平等の実現」とゴール8「働きがいも 経済成長も」を重点テーマに据えて、サービスの成長を通して貢献できるよう活動しています。

※「シェアリングエコノミー」とは、スペース・モノ・乗り物（移動手段）・お金・スキルなどの遊休資産をインターネットを介して個人や企業間で、貸借や売買、交換することで共有していく新しいビジネスモデル。

LGBT専門相談を実施しています

LGBT専門相談員が、パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性的指向・性自認等に関する問題や悩み全般について、お話を伺い、相談に応じます。
また、当事者だけでなく、家族、友人など周囲の方からの相談もお聞きします。

同性が好きなのかもしれない…

表現（服装など）について聞いてほしい

誰かに自分のことを聞いてほしい

一人で悩まずに気軽にご相談ください！

職場にLGBTへの理解がなく、居場所がない

自分らしく生きたい…

家族からカミングアウトを受けたけれど、どうすればよいのか分からない

● **LGBTとは・・・**

代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。

L：Lesbian（女性同性愛者）
G：Gay（男性同性愛者）
B：Bisexual（両性愛者）
T：Transgender（身体の性に違和を持つ人）

● **性的指向とは・・・**

恋愛や性愛の方向性を示すものです。

● **性自認とは・・・**

自分自身の性別に対する自分の認識のことをいいます。

アクト21 LGBT専門相談（予約）☎03-3809-2890

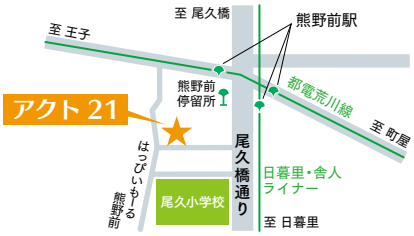
※相談は「無料」「予約制」。面接相談と電話相談があります。
まずは、お気軽にお電話ください。

相談日 毎月 第4火曜日（祝休日の場合は、第3火曜日）
時　間 午後4時～6時（1回の相談時間は50分）

アクト21（荒川区立男女平等推進センター）

〒116-0012 東京都荒川区東尾久５－９－３
☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

● 開館時間／9:00 ～ 22:00
● 休館日／12 月 29 日～1月３日および保守点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅より徒歩約３分

都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分