

**4 女性特有の健康課題には
周囲の優しい理解も大切**

フェムテックで身体の変化を管理する

女性特有の健康課題をテクノロジーの活用で解決する製品やサービスをフェムテックといいます。

手書きでメモしていた基礎体温などを記録するアプリや、排卵日やピルを飲むタイミングを知らせるサービスもあります。また、経血の漏れを防ぐ吸水機能や抗菌・消臭加工が付いたショーツなど、さまざまな製品が開発されているので、自分が便利だと思うものがあれば、使ってみるのもいいでしょう。



女性は不調の時期があると思ってもらう

女性にとっての不調は外見からわかりにくいもの。女性同士でも、自分の生理痛と他の女性の生理痛は違うかもしれないと考えてみましょう。男性が女性の不調を経験することはできないから、男性に全部を理解してもらう必要はありません。女性には調子が悪いときがあるということを知ってもらうだけで

十分です。今までは生理をタブー視し、女性からはあえて生理の不調を伝えてこなかったし、男性も知ろうとしてこなかったでしょう。「機嫌が悪そう」と思われていたかもしれない状態を「体調が悪いのかもしれない」ととらえられることで、女性にかける言葉は違って来ます。ただし、職場に必要なのは病名ではなく見込みなので「生理痛で休みます」と言わなくても構いません。「今日は体調が悪いのでお休みします。でも明日は元気に来られます」。これでいいのです。男性だって体調が悪いときはあるわけで、普段からコミュニケーションをとっておけば、「お互いさまだよね」とサポートし合えるでしょう。

家族や職場での思いやりがサポートに

一番近くにいるパートナーでも、男性に女性の不調を察してもらうのは難しいので、言葉にして伝えてみてください。男性から声をかけるとしたら、「体調が悪そうだね」とか「今日は生理なの？」ではなく、「体調が悪そうに見えるけど大丈夫？」がいいでしょう。「見える」はあくまで主観だから。

さらに、女性自身が調子をよくなる努力をしていなければ、周囲に理解されないかもしれません。日常的なセルフケアを取り入れる、専門家に相談するなど、自分なりに不調を改善する対策をして、ざっくりとでいいから女性にはパフォーマンスが落ちる時期があることを知らせる努力も大切です。

**若い年代の方も
自分のために 大切な人のために
はじめましょう がん検診**

2年に1回
無料



子宮頸がんは自覚症状が無いことが多いので、検診受診が大切です。細胞診による子宮頸がん検診は、死亡率や罹患率を減少させることが科学的に証明された有効な検診です。

乳がんは、40歳代後半から60歳代後半にかけてかかることが多いがんです。女性の9人にひとりが乳がんにかかると言われていています。

「大切なひとを守りたいから自分の身体を大切に！」

妊娠支援ポータルサイト 東京都妊活課

東京都の妊活情報サイトでは、妊活するカップルに向けた情報提供や電話相談「不妊・不育ホットライン」を実施しています。経験のある女性カウンセラーが相談に応じていますので、妊娠について詳しく知りたい方は、ぜひご活用ください。



parité Library

男女平等参画をはじめとするさまざまなテーマの本を紹介します。男女平等推進センター「パリティ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひご活用ください。



ぼくたちが知っておきたい生理のこと

著者 | 博多 大吉、高尾 美穂
出版社 | 辰巳出版

今まで、公に話ができなかった「生理」。この本を読むまで、自分以外の人の生理や正確なメカニズム、医療的な対処法を理解していなかったなと感じました。当然ながら、男性にとっては未知の世界でしょう。

パートナーがいる方は、ぜひ二人で読んで欲しいです。「生理」を理解しあうことで、よりよいパートナーシップがつけられるはず！