

# parité

特集 インタビュー 高尾美穂 医師

女性特有の健康課題とは  
生理痛・不妊治療は積極的な対策が肝心

— P2

## Contents

- P7 parité Library
- P8 女性相談「悩みなんでも相談」

男女平等参画社会は、すべての市民が性別にかかわらず共に活躍できる社会です。  
仕事も子育ても生活も楽しめる、そんなライフスタイルについて考えてみませんか。

# 女性特有の健康課題とは

## 生理痛・不妊治療は積極的な対策が肝心

日本では、女性が生理や不妊治療などについて話しづらい慣習が残っており、女性だけが抱える健康管理上のストレスが多く存在します。それは、身体的な痛みや心身の不調を辛いと感じるだけでなく、社会的に理解されていないことで女性が我慢するしかなく、生きづらさを抱えるケースも少なくありません。長く働き続ける女性が増加しているなか、社会全体で女性特有の健康課題について、正しく理解することが必要になってきています。

### 1 生理や妊娠・出産によって女性には不調の時期がある

#### 女性の社会進出が不調対策のきっかけ

女性にはパフォーマンスが落ちる時期があります。生理のときは生理痛、出血による不快感、PMS（月経前症候群）が起こり、さらに妊娠中、出産後、更年期など、さまざまな要因で不調をきたし、仕事や学校、部活動などを休まざるを得ない場合も少なくありません。

中学生の頃は、生理周期が不安定でいつ出血があるかわからず、体育や行事と重ならないか心配という人が多いでしょう。高校生になると、生理痛に悩まされる人が増えてきます。

妊娠中と出産後には法律で定められている休暇を取得できますが、毎月の生理のたびに会社を休むわけにはいかず、痛みや不調に耐えながら仕事をしている人もいるでしょう。今までは男性中心の社会だったので、定期的にパフォー

マンスが落ちる人がいることは想定されていませんでした。しかし、人口の減少に伴う労働者数の減少で、女性にも働いてもらわないと日本の社会は回していけなくなりました。さらに結婚・出産後も仕事を続ける女性が増えたことで、女性特有の健康課題について、社会も女性自身も対策を考えることが必要になってきたのです。

#### パフォーマンスの維持が大事

大切なのはパフォーマンスを落とさないこと。まずは、自分の調子の悪い状態と時期を知ることです。不調の時期がわかれば、それに向けて対策をすることができます。

例えば、睡眠時間を確保する、運動習慣をもつなどの対策をしてみる。健康診断を受ける、婦人科の医師に相談することも大切です。

### 【女性特有の健康に関する悩み】

生理になると、腹痛や腰痛、頭痛が辛い



生理前にイライラして、やる気が起きない



赤ちゃんがなかなかできない



### 2 生理の痛みやストレスは対処することができる

#### 生理の悩みで最も多いのはPMS

生理に関する相談でよく聞かれるのはPMS、つまり生理前の不調の悩みです。特に出産後にPMSが重くなったという訴えがとて多くあります。でも出産後にPMSが重くなる身体的な理由はなく、一番の原因は環境の変化なのです。

子どもが生まれるとどうしても睡眠不

足になり、仕事に復帰すれば育児との両立で出産前とは生活のリズムが変わります。そのため、自分の身体のメンテナンスができなくなり、PMSが重くなったと考えてほしいのです。

### 高尾 美穂 医師

(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の見地、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。



PMSは月経前症候群の略称で、生理3～10日くらい前から起こる、さまざまな不調のことです。一番多い訴えはメンタルが落ちること。さらにイライラする、怒りっぽくなるといった症状が聞かれます。腹痛・腰痛・頭痛を訴える人もいますが、身体にでる不調よりもメンタル面での不調が多いようです。最近では新型コロナウイルスで社会や価値観も大きく変わったことが、PMSを重くする要因の一つになっています。

### 生理痛やPMSは我慢しないでいい

生理痛は生理が終わると痛みから解放されます。PMSも生理前は不調だけど生理がきたら治まります。妊娠中、出産後、更年期の不調も、いずれはよくなるはずだし、命に関わるわけではない。だから我慢してしまって相談しない。「生理だから仕方ない」で終わらせていませんか？

生理は病気じゃないと言われていた時代と明らかに違うのは、今は生理の不調で生活に支障がでる状態なら病名が付くこと。若い世代はエコー検査をしても異常が指摘できない場合が多いのですが、それでも機能性月経困難症と診断されるのです。病名が付くということは、対策すべき課題だという意味。仕事に支障がでる、学校や部活動を休みたくなるほど辛いときは我慢せず、まず専門家である婦人科の医師に相談しましょう。

専門家に相談したときにできる方法は第一段階として痛み止め薬と低用量ピルの二つ。どちらが先でもいいし、同時に服

用することもできます。低用量ピルは、排卵をストップさせる薬なので、飲むと確実に生理のことを考えなくて済むようになります。もちろん、飲むのをやめれば妊娠できます。最初は気持ち悪くなったりして慣れるまでに2～3カ月かかる人もいますが、いろいろな種類がありますので医師に相談しながら自分にあった薬を探すことができます。

#### 豆知識

低用量ピルの普及率は、フランス33.1%、イギリス26.1%、ノルウェー25.6%のところ、日本では2.9%となっています。【出典：避妊法2019 (Contraceptive Use by Method 2019)】

海外では薬局で低用量ピルを購入できるケースが多く、値段も安く手軽に使用できるようです。日本では医師の診断を受け、体質にあわせて処方してもらいます。



### 自分からアクションを起こそう

コンディションがよい状態を保つことは、自分のためだけではありません。家庭では、お母さんがご機嫌でいることは子どもにとって大事なことだし、職場でも同じ。不調を改善することは、自分のまわりの大切な人たちのためでもあるのです。

ただの生理痛で病院へ行くなんで、と思っていたり、救急車を呼びたいほどの痛みでとても外出できなかったり、婦人科の受診はハードルが高いと感じている

人もいるでしょう。

生理による不調は主観なので、痛みがある、出血量が多いと思う、という程度でも大丈夫。症状が辛いときに受診する必要はありません。生理が終わって体調が安定しているときでいいのです。一度相談してみたら何か変わるかも？という軽い気持ちで受診してみてください。

### 3 仕事と不妊治療の両立は20代のうちから準備

#### 健康診断で身体の状態を把握

早く子どもが欲しいけど、仕事と妊活との両立が難しいという悩みをよく聞きます。妊娠成立にはリラックスしている心と身体が必要です。心身にゆとりがない状態だと、なかなか妊娠できません。例えば、夫婦でバリバリ働いている状況だと、それが難しくなってきます。当然のことながら、女性が排卵するタイミングで性交渉をする必要がありますが、時には男性の精子の状態がよくないこともあります。仕事が忙しい、ストレスが多い、といった要因がいつの間にか妊娠を困難にしているかもしれません。

不妊治療では、まず女性の卵管の通過性と男性の精子の状態を検査します。その後、排卵に合わせて性交渉をする①「タイミング法」から始めて、②「精子を採取して子宮の中に戻す」、③「体外受精をして受精卵を子宮の中に戻す」と進めていきます。診察にかかる時間は長くないの

で、仕事を調整しながら不妊治療をすることは可能ですが、中には「3日後の〇時に来て」と突然言われることもあり、働き方によっては通院が難しい場合もあります。

早い時期から自分とパートナーの身体の状態を把握して、できれば専門家に相談しておきましょう。特に不調がなくても定期的に婦人科を受診して、異常がないか確認しておくことで安心です。不妊治療も進んでいるので、20代後半でトライできるような環境であれば、妊娠・出産できる可能性は高い時代になったと思います。

20代の女性から、結婚の予定はないし、相手も決まっていなくても、若いうちに卵子凍結しておきたいという相談も受けます。受精卵の凍結は細胞分裂させて、途中で止めてあるので状態が安定していますが、卵子凍結は受精卵凍結とはレベルが違い、かなり不安定な状態だと知っておいてほしいですね。



# Interview インタビュー

## 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！

# 悩んでも相談

秘密厳守  
相談無料

予約制

女性相談  
申込フォーム



予約受付電話 **042-439-0075**

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

面接による相談ですが、来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。

## 予約受付時間

月曜日～金曜日…午前9時～午後5時  
(木曜日のみ午後8時まで)

※祝日並びに年末年始を除く

申込フォームでは、毎日、24時間受付

## 場所

- ・住吉会館内 男女平等推進センター パリテ
- ・田無庁舎2階 相談室

これって  
もしかしたら  
暴力？ モラハラ？

すぐに離婚したい  
わけじゃないけど、  
多少の知識は  
得ておきたい。

こんなささいなこと  
でも相談しちゃって  
いいのかな。



パリテ Vol. 31  
2023.10

愛称「パリテ」とは…フランス語で「平等な」という意味です。

- 企画・編集 / 男女平等推進センター企画運営委員会
- 発行 / 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課  
〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内 ☎ 042-439-0075

情報誌 **parité** は、  
サイズとデザインが  
新しくなりました！

- 企画運営委員会委員 / 青木とし代、浅見美沙、  
稲葉友香、大森剛、佐藤鹿子、寺澤真奈美、  
秦かおる、平井実以子
- 制作 / 株式会社ドゥ・アーバン

●情報誌「パリテ」は西東京市のホームページ  
からご覧いただけます。

🏠 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp>

●ご意見、ご感想をお寄せください。

✉ [kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp](mailto:kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)



## ● Access ●



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。