

-女性の身体特性を持ちながらあなたらしくサバイブするために-

「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

2022年男女共同参画週間

用語解説

生理があって子供を産んで 男性と同様に働くって…



* 経血量が非常に多く、生活に支障をきたすような場合

** 月経に伴っておこる病的な状態。下腹部痛、腰痛などに加え、おなかの張る感じ、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、いらいら、下痢および憂うつなども含まれる。

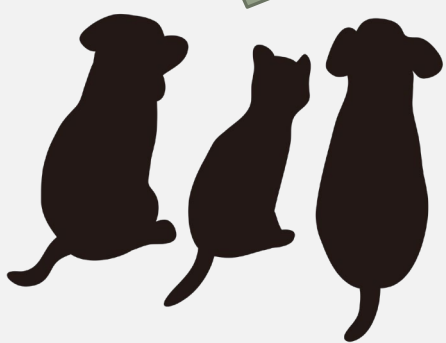
*** 「月経前症候群」 月経前の3～10日間に続く精神的、身体的な症状。月経が始まるとともに症状がおさまったり、なくなったりする。イライラや気分の落ち込み、不安感、怒りっぽいといった精神症状、体の部分的な張り・痛み、頭痛、手足のむくみといった身体症状が代表的。いろいろな不調が複合的に発生する上、個人差が大きい。

これらについての教育はありましたか？

- ・生理、どうしたら楽につきあえる？
- ・山の中で生理中ってきつい
- ・業務がひと段落したら妊活始めたい…
- ・性的パートナー（異性）がいるが、妊娠はしたくない
- ・性的な接触（そんなの予期してない）があったら
- ・自分のホルモンの状態を知るとどうなの？
- ・妊娠したら、何をどうしよう
- ・更年期の乗り越え方

一通りくぐり抜けてきたので
すこしお話ししましょうか

大切でも、言葉にするのが
少しむずかしかったかも



ここからの話は女性の体で 仕事をふんばるために学んできたT i p s

1. 気分を害した人は今のうちにご退出ください
2. かなり「人による」話も多いです
3. 医療的な話題に関しては、患者の立場から医師より見聞きしたものになります
ご自身にあった対処法は、主治医等によくお尋ねください

-女性の身体特性を持ちながらあなたらしくサバイブするために-

「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

2022年男女共同参画週間

生理について

生理って、面倒すぎる

軽い人、重い人があるけど
生理前の心身の不調や、
生理中の手当でのわずらわしさは大体皆ある

どうやったら少しはましに過ごせるのか？

1. 生理用品の工夫
2. 婦人科と仲良くなろう

フェムテック
って最近よく聞く



生理用品のいろいろ



新しいものも
よく学んだら怖くない

ナプキン、タンポン、月経カップが3大生理用品

ナプキンだけで野外調査や長時間の緊張を伴う仕事はしんどい

タンポンは便利だけど、トキシック症候群は知っておこう

黄色ブドウ球菌による突然の全身症状
急に具合が悪くなったら疑って急ぎ病院へ

月経カップは山に行く前に処置すれば、だいたい夕方帰るまで持つ

最長12時間持つが、衛生的な取り扱いには少しコツが必要

ゴミが出ないので、汚物入れのないトイレが多い山でグッド

婦人科はそんなに敷居が高くない

相性のいい婦人科を見つけよう ～生活の質向上に GOOD!

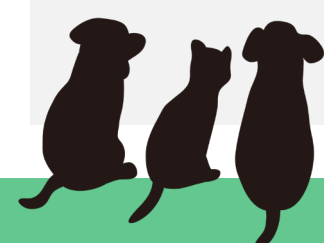
・病院の待ち時間や先生との相性などを考えると、二の足を踏みがち……。まずは時間を見つけて、ちょっとした相談から始めてみよう

・特に、PMS、月経困難症、過多月経、月経不順は、処方薬で改善が期待できます

・残念ながら産婦人科医（男女ともに）でも、デリカシーに欠ける人はいます。最初の受診で「行かなきゃよかったなあ」と残念に思うことがあってもあきらめないで

例えば ヤーズフレックス（ピル）を使うと生理が120日間隔（最長）に

生理が3か月に一度なら、かなり楽そうだ



ダイバーシティ推進室

-女性の身体特性を持ちながらあなたらしくサバイブするために-

「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

2022年男女共同参画週間

孕む性としての体について

パートナーはいるが今は妊娠したくない

- コンドーム単独使用での失敗率は高いので、確実さを得たい時は、婦人科で避妊薬を処方してもらうことが必要です
- ピルの内服や、ミレーナ*使用はその希望に大きくかかります
- 日本では薬局のみでの販売はまだありません
- 緊急時に利用するモーニングアフターピルは時間との勝負で、早い内服により効果があがります。病院が休みの時はオンライン処方を検討するといと思います

*黄体ホルモン（レボノルゲストレル）を子宮の中に持続的に放出することで内膜に作用し、避妊と過多月経・月経困難症といった生理に関する症状緩和の2つの効果があります。

ピルやミレーナ
利用は
その後の妊よう性（妊娠のしやすさ）に影響ありません

非常事態発生

自分の意思に反した性的接触

ワンストップ支援センター

- ・ほとんどの都府県に有る（東京は24時間対応、茨城は月～金）
- ・相談者本人の希望に基づき支援がされます
- ・証拠保全を望む場合、シャワーや入浴せずに相談することが望ましいです（気持ち悪いですが・・・）

勇気の電話 #8103（シャープハートさん）

- ・発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪被害電話に繋がります
- ・24時間対応 昼時間は女性カウンセラー、夜は女性警察官が対応

直後はワンストップ
支援センター
後にじわじわは勇気の電話



-女性の身体特性を持ちながらあなたらしくサバイブするために- 「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

2022年男女共同参画週間

妊活という言葉の周り

ホルモン値を知る！

ホルモン値検査による体のモニタリングで
ライフプランを積極的に描けます

AMH（抗ミュラー管ホルモン） 卵巣予備能検査

卵巣の中にどれだけ卵子が残っているかを推定可能
～卵巣内の卵子は生まれた時から減る一方！

エストラジオール(卵胞ホルモン)・LH(黄体形成ホルモ
ン)・FSH(卵胞刺激ホルモン) 等

女性ホルモン値が基準値内であるか？

健康管理や更年期対策にも役に立ちます

高度不妊治療が保険適用された
から、取組む人が多くなるね！

不妊かな？

1年間避妊なしで通常の性的接
触があったが妊娠しない場合

不妊治療の保険適用（2022年4月～）

- ・人工授精・体外受精・顕微授精・胚培養・胚凍結・胚移植が対象
- ・子ども1人につき最大6回まで保険適用での治療が受けられる
- ・但し、治療開始時の女性の年齢が43歳未満
- ・男性側の年齢は問われない

不妊治療のための特別休暇（有給）の新設（2022年1月1日）

妊活は、特に女性には時間との戦いです

～普通の婦人科と不妊外来では技術の多さが桁違い

初めから専門性の高いところを選ぶことも必要です

～多くの時間を注ぎ込まなければならず「期待と残念を繰り返し」
精神的にかなり追い詰められることもあります

妊娠-出産

妊娠経過や出産の個人差は大！人との比較で捉えないことが重要

つわる人・元気な人・マタニティブルー（気分が㇏）の人・マタ
ニティピンク（気持ちが㇏）の人

分娩：いろいろな選択肢～無痛・和痛・ソフロジーetc.

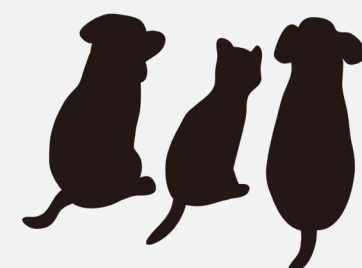
ラマーズやソフロジーだの、呼吸法で楽になるほど

「分娩は甘くない！」と多くの経産婦は思います

流産：全妊娠の10%前後

繰り返すようなら不育症の可能性有
～ここへの社会的サポートが必要！

不妊原因は男女半々。
最初からパートナーと共
に取り組むのが吉です。



-女性の身体特性を持ちながらあなたらしくサバイブするために-

「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

2022年男女共同参画週間

こどもが生まれると

産後とは・・・



「ほっちゃれ」の状態から、
新生児の世話が始まります

ワンオペの場合、3時間連続して
眠れない生活が続く～

自分の睡眠時間を確保し、心身を健やかに過ごすため、
妊娠中に、身内の総力の事前調査＆社会サポート環境の
調査を行いましょう。

産後しばらくは「職場への復帰が考えられない」
が当たり前。
それでも多くの人が職場に戻ることができました。
安心して、眼前の新しい家族のメンバーと過ごしてね。

授乳期間の離れられなさ

母乳育児の場合

最初数ヶ月は母子が離れられるのは最大3時間

いざ復職！～母子べったり生活から、母子離れ離れ生活に一変

✓相応の準備が必要……。段階を踏み、母子の最適を探ります。

✓親は授乳スタイルに関して希望を持ってしまう……。

～完全母乳、ミルクと混合、完全ミルクetc.

～産後状況は予測困難。決して親の希望通りにはならない。

～母の身体と子の相互作用で決まるもの。

～「ままならぬ」を受け入れる包容力も必要

ダイバーシティ推進室

-女性の身体特性を持ちながらあなたらしくサバイブするために-

「あなたらしい」を築く、

「あたらしい」社会へ

2022年男女共同参画週間

誰にでも来る更年期

のぼせなどの症状は「更年期」かしら？

：気をもむより、ホルモン値を把握し、対策を講じる方が楽かも

婦人科で示される緩和方法

：ホルモン補充療法・漢方薬・プラセンタ注射 etc.

～プラセンタ注射をすると献血できなくなる

献血常連者は、他の方法をご希望するかも

終わりに

こんな「恥ずかしい」話、よく展示するよ、と呆れる人がいるかも。

しかし、これらが「なかったこと」にされている社会は不親切だ、と感じますし、もっと当たり前にならなければならないのでは、と考えます。

紹介したTipsは、学生時代に教育を受けるべき内容です。しかし指導者のほとんどが男性という現状で、女性の身体性は顧みられることはあまりありません。

今回、調べたり実践したことが、皆様のご参考になると幸いです。

女性でいる楽しさもしんどさも、まとめて祝福される職場でありますように。

謝辞：産業医 牧真一先生に 全体を通じてお目通しいただきました。
ご協力に心よりお礼申し上げます。

ダイバーシティ推進室