

生・性・SAY

令和3年12月 保健室

～保護者のみなさまにお読みいただきたい養護教諭からのメッセージ～

この「生・性・SAY」は嶺南地区の高校5校の養護教諭が協力して、年2回「生と性」についてテーマを決め、保護者のみなさまにお届けします。今回は「月経」についてです。先日放送されたNHKの特別番組の内容を中心にお伝えしたいと思います。この資料を通して、お子様と話すきっかけができればと考えています。



知ってほしい、月経(生理)のこと

～NHKスペシャル ジェンダーサイエンス(2)「月経 苦しみとタブーの真実」より～

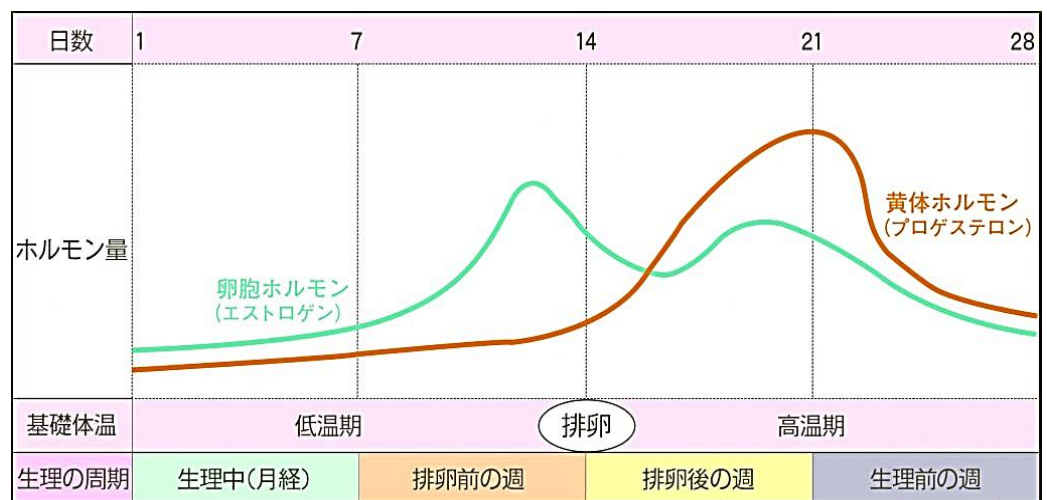
女性どうしても分かり合えない

1000人の女性を対象にしたある調査によると、およそ86%の女性が「男性に月経のことをもっと理解してほしい」と答えています。また、月経について女性たちがどう感じているのか調査したアンケートでは、『女性どうしなら月経のことを理解しあえる』と答えた人はたった16.5%で、女性どうしても分かりあえないと思っている人がほとんどのようです。



毎月女性の体で何が?

約28日の月経周期は、エストロゲンとプロゲステロンという女性ホルモンが関係しています。月経後しばらくは分泌量が増加したエストロゲンの影響で調子がよくなります。その後、2つの女性ホルモンの量の



図：メビウス製薬 HP より(一部追加)

変動が大きくなるため、月経中ではないのに不調をきたす人もいます。頭痛などの身体面だけではなく、イライラしたり気分が沈んだりと精神面にも影響し、『PMS(月経前症候群)』と診断されることもあります。

現代女性の生涯月経回数は450回!?

何百万年もの間、女性が経験する月経の回数は、50回ほどだったと言われています。しかし、日本などの先進国における現代女性の生涯の月経の経験回数は、ライフスタイルの変化により約450回と、9倍にまで増加しています。そして、月経回数の増加は、女性の体に深刻な病をもたらしています。日常生活に支障をきたすほどの痛みが生じる『月経困難症』。日本では800万人が苦しんでいます。PMSや月経困難症は、最近では薬などで月経をコントロールする方法もいくつか出てきており、産婦人科などの医療機関に相談すると、色々な方法を提供してもらうことができます。

労働損失4900億円超

日本では平安時代頃からの政治的な背景から、月経はタブー視され続けており、今でも月経についてオープンな話題にしづらい風潮があります。しかし、女性が社会で活躍することが当たり前となった現在、月経に伴う不調による労働損失は、

なんと、年間 4911 億円と試算されています。

～「ハロー!生理 世界で聞いた5つのストーリー」より～

フランス 幼馴染のクレマンスとクロティルドの場合

最近生理について授業を受けたばかりの2人。

「生理になったらどんな感じかな?」「うれしいと思う。成長したってことだもん。一人前の女性になるってわくわくする。」「先生が言ってたね。生理を暗いことだと思う人が多いけど、本当はカラフルで素晴らしいものだって。」

ブラジル おじいちゃんと暮らしている高校生のステファニーの場合

いつもナプキンを買ってきてくれるのはおじいちゃん。生理用品についておじいちゃんと叔父さんと話している。

「女性の体のことを知らない人が多い。」「昔は誰も知らなかった。」「でも、話をするべきだと思わない?」
——「日本では生理用品は紙袋に包まれるよ。」「マジで。この町の男性は『ハニー、どれがいい?』『こんな商品もあるよ』って普通に話すよ。生理用品売り場にいるのは女性だけじゃない。男性が女性に買うこともある。」

日本 女子大学生のわかとまいの場合

「(産婦人科に)入っていくところを見られたくない。」「入りづらいよね。」「内診が怖い。」「生理が重いのは私たちだけではないし、みんなどうしているんだろう。」「結構、我慢してる子多いと思う。」「
実際、わかか産婦人科に行ってみると・・・

「何もわからなかったのが怖いと思っていたんですけど、意外とすぐに終わる感じで、こんな感じなのかってわかってよかったですね。」

台湾

台湾の公立小学校では、先生が折に触れて生理について話をしている。

「自分たちの体のこと理解してる?なぜ女性には生理があるの?」「男の子にも生理を教えるのは、お母さんの痛みを知ってほしいし、将来パパになるかもしれないから。」「男の子は何をしてあげられる?どんなお手伝いをしてあげる?」「どうやって女の子を思いやるの?例えば・・・」

4年前に結婚したチェンハオとジャーインの場合

妻の生理中、夫は掃除、洗濯、料理、生理用品の用意まで一手に引き受ける。

「(生理中に)優しくしてくれるよね?家事もしてくれるよね。なんで?」「だって好きだから。妻に優しくす

るのは当たり前でしょ。」「いつも気遣ってくれるよね。」「結婚前からよく体調崩してたじゃん。」

——「先週は生理だったよね。前回に比べてどうだった?」「ひどくなったかな。」

アメリカ 友人同士のジュリエット、アマンダ、ターリンの場合

アメリカでは10代のから生理を上手にコントロールする人が珍しくない。

「ピルはいつまで飲んでいたの?」「10代の頃から5年前までピル。その後は避妊リングをつけている。だから生理が不規則になったことがないの。」

「私は月経カップを使った。シリコン製のよくあるやつ。一度入れてしまえばすごくいい。12時間は生理のことを忘れられる。」

「私は月経カップにトライできない。本当に大丈夫?って——ナプキンしか使ったことがないし、タンポンでさえ信用できない。私が臆病なだけなのかな。」

「体の中に入れるものだから自分自身で決断するべきよ。興味があれば試せばいいけど、嫌だったら無理し

月経を正しく理解することで...

- * うまく月経とつきあっていくことができます。
- * 相手を思いやることができます。

——そうしたことが当たり前になるといいですね♡

