

変えなきや、



生理のこと。

はじめに

～変えなきゃ、生理のこと～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、「生理の貧困」問題がクローズアップされました。

令和3年に鹿児島県が実施した「生理の貧困」に関するアンケート調査では、約25%の女性が、これまでに生理用品を買うのに困ったことがあると答えています。

アンケートの調査から、経済的な理由以外にも、父子家庭で父親に買ってと言いつらい高校生や娘のために自分の生理用品を後回しにしている母親、生理痛や月経過多の症状があり普段の生活に影響がある女性など、様々な理由で生理に悩む女性がいることも分かりました。

「生理の貧困」は以前から存在していましたが、これまで取り上げられなかった背景には、生理をタブー視する社会の風潮や、生理や女性の健康のことを知る機会が少なかったことなどが挙げられます。

いま、全国各地で「生理の貧困」支援の取組が広がっている一方で、生理用品を買えない人が本当にいるのかといった疑問の声もあり、この問題の背景に、社会の理解不足があるとされています。

「生理の貧困」問題は、女性の身体とその健康に関することを自ら選択し、決定できるという、誰もがもつ、基本的な人権にかかわるものです。

この問題を契機に多くの方々が、女性の健康と生理について理解し、性別にかかわらず、みんなが生理のことに向き合い、生理に悩む女性たちに寄り添える社会に少しでも近づけるよう変えましょう。生理のこと。

生理の貧困とは

経済的な理由により生理用品を購入できないことだけでなく、家庭や家族の事情によって生理用品が手に入らないことや、生理によって生じる痛みへの対処や不快さの解消に対する知識が不足していることなども含まれます。

「生理の貧困」に陥る理由

1 経済的困窮

経済的な理由で、生理用品を買えないあるいは十分に買えない状態です。生理にかかる費用は、生理用品だけでなく鎮痛剤や医療費などが必要な場合もあり、個人差が大きいものです。



20代・パート

コロナで収入が減り、生活のままならぬのに、生理用品の購入は正直大変です。生理の貧困という言葉を知り、私のことだと認識しました。



40代・主婦

5人家族中4人が女性です。生理用品代は毎月とてもかかりますが、子供達に我慢させたくないで、自分の分を削って、変える回数を減らしています。



20代・会社員

生理痛が重くPMSで、毎月病院で処方された薬を飲んでます。薬と生理用品代もかかるので、毎月の出費がつらいです。

2 家庭や家族の事情

家庭や家族の状況で、生理用品が手に入らない状態です。ネグレクトや虐待で、生理用品が買い与えられない、あるいは、父子家庭で父親に言えないなど、無理解やコミュニケーションのとりづらさなどが原因となっています。



10代・高校生

父子家庭のため、父親には話づらく、収入も少ないため購入を頼みにくい。無償配布などあれば、とてもありがたいです。



30代・パート

母と仲が悪く、自分のことを知られたり、言われたりすることが嫌だったので、親に生理用品を買ってほしいとお願いできず困りました。



30代・会社員

学生の頃、親が買ってくれたものが肌に合わず、別のものを頼むと嫌な顔をされたこともありました。

3 性に対する理解や知識の不足

男女とも女性の体の仕組みや生理について学ぶ機会が少なく、知識の不足によって、生理やその痛み等に対する社会の理解不足が生じています。



40代・正社員

生理は自己責任とされ、理解されないまま男性にも女性にも心無い言葉をかけられてきました。生理前から排卵まで含めると、月の半分は身体の不調がある女性がいることを理解してほしいです。



20代・正社員

生理痛での立ち仕事が辛く、座っているとサボっていると嫌みを言われることもあります。生理がどんなものか知ってもらいたいです。



30代・正社員

トランスジェンダーや子宮がない人が抱える悩みも知ってほしいです。「生理がない女性もある」「生理は女性だけのものではない」という認識が広まれば、生理に関わる全ての人にとって、居心地のよい社会になると思います。



Q これまでに生理用品を買うのに困ったことがありますか？

無回答
0.4% (18人)

いつも困っている
3.4% (138人)

ときどき困っている
21.0% (847人)

困ったことはない
75.1% (3,032人)

困った経験がある人
(985人)

「生理の貧困」に関するWEBアンケート調査（鹿児島県）

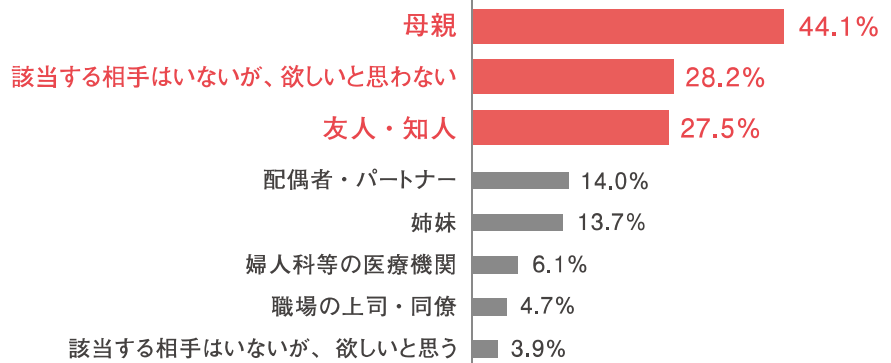
「生理の貧困」の背景にあるもの

1 生理を話題にしづらい風潮

生理は女性の性に関することであり、「恥ずべきもの」「隠したいプライベートなもの」とされ、話題にしづらい状況は、社会的な無理解や誤解を生んでいます。

悩んでいても、他人と比較できないため自分の状況がわからないこと、同性でも、重い症状の辛さを理解できないことにつながります。自分が「生理の貧困」の状態であることに気づいていなかった人もいます。

Q 生理全般について
気軽に話せる相手
(複数回答可・一部抜粋)



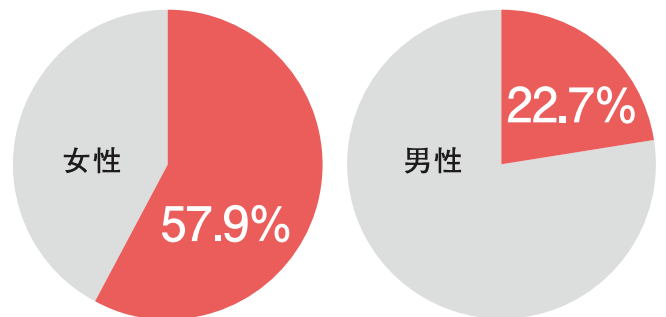
「『生理の貧困』が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査」(厚生労働省)

2 貧困とコロナ禍の女性への影響

女性は男性と比べて賃金が低い傾向にあり、非正規雇用労働者の割合も高いことから、貧困に陥りやすい状況があります。ひとり親世帯の母親や若年女性など月経周期にある生殖年齢期の女性たちの貧困割合は高く、女性の貧困は生理の貧困に通じています。

コロナ禍では、女性の多い産業(飲食業、宿泊業等)での就業者数の減少や、非正規雇用労働者の休業・雇止めなどが生じるなど、女性の貧困が顕在化しました。

非正規雇用の割合【鹿児島県】



働く女性の57.9%が「非正規」での就労

「平成29年就業構造基本調査結果～鹿児島県の概要～」県統計課

「生理の貧困」がもたらす影響とは

1 心身の不調と病気の原因

生理用品を交換できない、あるいは長時間使用すること、トイレトペーパー等での代用は、かゆみやかぶれの原因となります。

また、生理の症状や痛みは、一人ひとり違いがあり、本人や周囲の理解不足や「みんな我慢しているもの」という思い込みによって、症状を放置してしまうことは、腹膜炎や不妊症など重大な病気を招く恐れもあります。



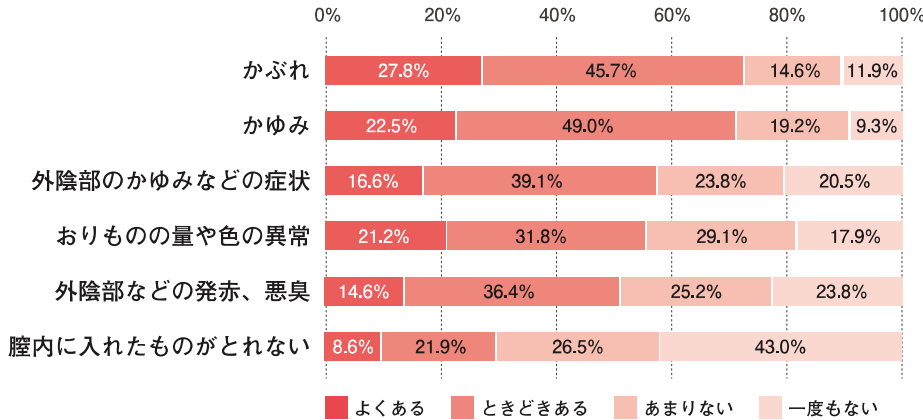
30代・パート

生理は女性が子どもを産むための大切な体のしくみなので、生理用品の節約をしたり、使い回しなどで身体への負担がかからないよう、安心して衛生的に過ごせる社会にしてほしいです。

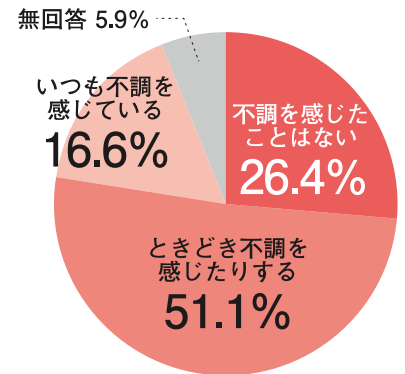


生理用品を購入・入手できないときに経験した症状

注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある



生理用品を使わなかったり、使いまわしたりすることで、心やからだに不調を感じたり、具合がわるくなったりしたことがありますか？



「『生理の貧困』が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査」(厚生労働省)

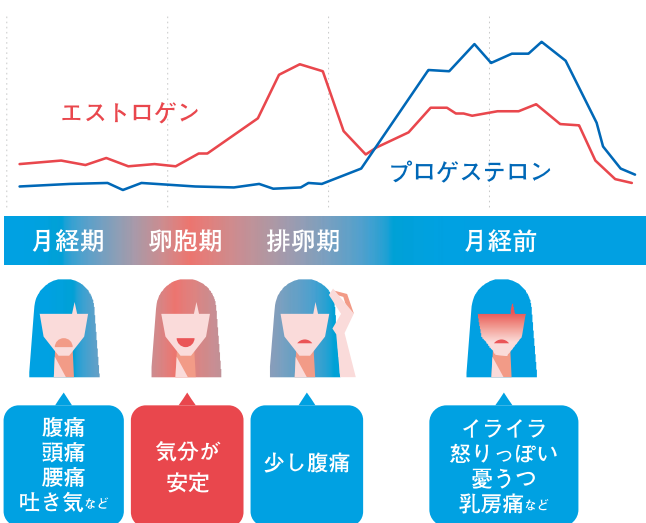
「生理の貧困」に関するWEBアンケート調査(鹿児島県)

2 理解不足による機会の損失

生理についての知識が不足していることによって、本人が痛みや症状に対する適切なケアができていなかったり、周囲からの配慮を欠いた言動を寄せられ、外出を控えたり学校や仕事を休んだりする人もいます。生理の貧困は、女性の機会損失にもつながっています。

月経周期による日常生活ホルモンの変動と心身の不調

女性ホルモンの変動によっておこる一時的な症状は、毎月様々であり、個人差が大きい。痛みや症状がひどい時は、婦人科を受診することも重要である。



出典：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT 健康イベント&コンテンツ「女性ホルモンとうまく付き合っていくには？～増える月経トラブルとその対処法を基礎から知ろう～」内 東京大学大学院 医学系研究科 産婦人科グラフ

生理に関係する様々な症状や病気

PMS (月経前症候群)

月経の2週間前くらいから、精神的、身体的なつらい症状が続く。お腹が痛い、下痢や吐き気もあり、日常生活に支障をきたすほど不調を感じる。月経が始まるとともに症状がおさまり、なくなっていく。

PMDD (月経前不快気分障害)

月経の2週間前くらいから、特に精神面、心の不安定さが強く出る。抑うつ気分、不安・緊張、情緒不安定、怒り・イライラなどが中心。日常生活や社会活動や人間関係に支障をきたす症状がみられる。

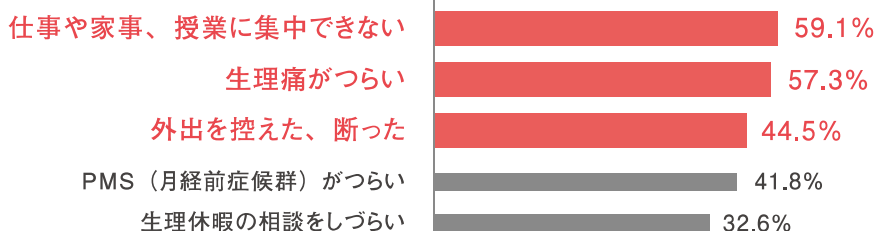
子宮内膜症

本来、子宮の内側(内腔)にある子宮内膜が違う場所に発生してしまうこと。10代後半から発生して、加齢とともに増加し、閉経期を迎えると急速に減少する。月経痛をはじめとする疼痛と不妊がおもな症状。生殖年齢層にある女性の5~10%は子宮内膜症に罹患していると言われている。

参考：厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室ヘルスケアラボ 令和4年6月



これまで生理によって、どのような影響や不安・悩みがありましたか？(複数回答可・一部抜粋)



30代・女性

仕事にやりがいを感じていた30歳前のころ、PMSがひどくなり、付与された生理休暇でも足りず、次第に気分の落ち込みもひどくなってきました。楽しかった仕事にも支障が出てきてしまい、結局仕事を辞めざるを得なくなりました。

「生理の貧困」に関するWEBアンケート調査(鹿児島県)

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

性や生殖に関することは全て自分で自由に決める権利があること

女性は、妊娠や出産をする可能性があるため、ライフサイクルを通じて、男性とは異なる健康上の問題に直面します。

リプロダクティブ・ヘルス／ライツとは、女性のライフステージを通して、性や子どもを産むことに関係する全てにおいて、身体的にも、精神的にも、社会的にも、本人の意思が尊重され、自分らしく生きられることです。

自分の身体に関する全てのことは、当事者である女性が選択し、自己決定できる権利を有しています。生理の貧困は、リプロダクティブ・ヘルス／ライツの観点から、女性の人権や尊厳が脅かされていると言えます。

リプロダクティブ・ヘルス／ライツの主な権利

- 子どもを持つかもたないか、そしていつ持つかを決定すること
- 安全で安心できる性生活を営めること
- 新生児が健全に育てられること
- 安全に妊娠・出産できること
- 生殖器のがんや感染症の予防や治療ができること

フェムテック

新しいテクノロジーを用いた女性の健康課題の解決

Femtech（フェムテック）とは Female（女性）と Technology（技術）からなる造語で、生理や更年期などの女性特有の悩みについて、先進的な技術を用いた製品・サービスのことです。

例えば、月経周期を記録することで、PMSへの対応や、妊娠・避妊の準備など、自分の身体をコントロールすることができるアプリや、新しいタイプの吸水ショーツや月経カップ、布ナプキンなどの生理用品が挙げられます。



参考：フェムテックに関する経済産業省の取組 ～フェムテックで企業が変わる、社会が変わる～ 令和4年6月

女性の健康に関する情報

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 【厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修】

女性が直面する健康課題について、正しい知識や適切な支援の方法等を女性自身のみならず周囲の方々にも理解してもらえよう、病気についてのセルフチェックポイントやライフステージごとの健康の悩みについての対応策等について分かりやすくまとめた情報提供サイトです。



働く女性の健康応援サイト 【厚生労働省委託事業「女性就業支援・働く女性の健康に係る情報提供事業」】

女性特有の健康課題に関する情報のほか、職場づくりのためのポイントや、企業事例、Q&A、専門家コラムなど、女性の健康と仕事に関する情報をひとまとめにした情報提供サイトです。



男性の理解 ～僕たちも考えなきゃ、生理のこと～

多くの男性は、生理をはじめとする女性特有の健康課題についての理解や知識が不足しています。

男性中心型の社会には、生理等に悩む女性がいることは想定されていないことが多く、女性の社会参画を妨げる一因となっています。

生理に悩み苦しむ女性が、学習や労働の機会を失うことなく個性と能力を十分に発揮できる社会の実現のためには、プライバシーが配慮されつつ、生理をオープンに話し合える環境づくりが必要です。

そのためにも男性も生理をきちんと知っておくこと、生理に悩む女性に寄り添える社会のあり方をみんなで考えていくことが大切です。



30代・正社員

生理への理解は、相手の立場に立って想像し、思いやれるかどうかだと思います。男女ともに小さい頃から理解を得る機会を提供してほしいです。



男性

周りの女性、パートナーの生理に男性は少なからず困惑する場面もあると思います。目に見えないぶん、男性としてどう接していいかわかりにくいです。もっと生理全般について知りたいです。

困ったときは

県内各地の自治体や学校で、生理用品を無料で提供する等の取組が広がっています。支援が必要な方は各自治体のホームページ等をご確認ください。

県では、かごしま県民交流センターにおいて、生理用品の無料配布の取組（チア・トイレ）を行っています。希望される方がセンター内のトイレに設置された「しおり」を総合相談案内まで持参いただければ、何も聞かずに生理用品をお渡しします。

また、面接相談でもお渡ししています。

利用者の声



30代・正社員

無職になり、約1年間、一人住まいの経済力もない中、5回利用させてもらい大変助かりました。物入り用の時期で、困っていたところの救いとなりました。このたび、就職できる見込みとなりました。ありがとうございました。

県の各種相談窓口

鹿児島県男女共同参画センター相談室

家庭のこと、仕事のこと、パートナーのこと、生き方などの性別に起因する悩みについて、専任の相談員が共に考え、相談者自身の力で問題解決へ向かうための支援を行います。また、生活上の困難を抱える女性の社会参加や就労に関する専門相談にも応じます。

鹿児島市山下町14-50（かごしま県民交流センター）
TEL: 099-221-6630 / 099-221-6631



女性の健康相談窓口

思春期から更年期に至る女性に対し、婦人科的疾患及び更年期障害、予期しない妊娠を含む、出産についての悩み、不妊等、女性の健康に関する情報提供や相談に応じます。



かごふれホットライン

LINEを利用した相談窓口で、自動返信システムにより24時間、生理や妊娠などの悩みについて自分で調べることができます。



生活困窮者自立相談支援機関

様々な課題を抱える生活に困窮する方に対して、専門の相談員が一人ひとりの状況に合わせた包括的な支援を行っています。（県内33か所）



ひとり親家庭等就業・自立支援センター

ひとり親家庭等の自立を支援するため、就業に関する相談や就業支援講習会の実施、就業情報の提供など一貫した就業支援サービスを提供するとともに、弁護士等による養育費等の相談を行っています。



鹿児島市鴨池新町1番7号鹿児島県社会福祉センター7階
TEL: 099-258-2984

〈製作〉鹿児島県男女共同参画局 男女共同参画室
〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号 TEL: 099-286-2634 FAX: 099-286-5541

〈参考文献〉「Nursing Today ブックレット・14 #生理の貧困—#PeriodPoverty」
株式会社日本看護協会出版会

〈監修〉公益社団法人 鹿児島県助産師会
令和4年8月発行

考えなきや、



生理のこと。