

# たまの女性

# 今伝えたい、

# 生理のこと。

◀桜美林大学ジェンダー研究会「I am」作成 「生理の仕組み」

桜美林大学ジェンダー研究会「I am」作成

## 生理の仕組み

Q: そもそも生理ってどんな仕組み?

女性の体の中では、「卵子」という赤ちゃんの卵が作られています。卵子は月に約1度のペースで、子宮に送られます。

↓

子宮では、卵子を受け入れるための準備が始まります。卵子を守るためにフカフカのベッドを作ります。このベッドを、「子宮内膜」といいます。

↓

卵子が精子と結ばれないと、脳に信号が送られベッドの片づけが始まります。不要になった子宮内膜は出血とともに体外に排出されていきます。これを、「生理（月経）」といいます。

この時、生理痛発生

Q: 症状は?

腰やお腹、骨盤の痛み  
精神的な不調  
貧血やめまい

- 落ち込む
- 攻撃的になる
- 食欲増進
- 眠気 etc...

**POINT!**  
PMS（月経前症候群）や PMDD（月経前気分不調障害）と言って生理前から不調が現れる人もいます。

☆症状には個人差があります!!

参考：フクチマミ、村瀬幸治（2020）「おうち性教育はじめます 一番やさしい！防犯・SEX・命の伝え方」株式会社KADOKAWA

たまの女性67号 **別紙版** 差し込み

## 特集：第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画を策定しました！

講座レポート：「良いパパって何？～頑張りすぎず、自分と家族を大切に～」を実施しました！

赤枝医院 院長

赤枝 朋嘉氏インタビュー

TAMA女性センター相談窓口のご案内



／なかなか聞けない！生理のあれこれ！  
教えて！赤枝先生

なかなか聞けない! 生理のあれこれ

教えて!

# 赤枝先生

「生理の貧困」という言葉をご存知ですか? 「生理の貧困」とは、「経済的な理由で生理用品を購入できない状況」のことで、今注目されている問題の1つです。大学生らが立ち上げた団体「#みんなの生理」によると、アンケート調査に回答した女性の5人に1人が「過去1年以内に金銭的理由で生理用品の入手に苦労したことがある」と答えています。このような状況を受けて、地方自治体などでは生理用品の無償配布などの取組みが進められています。

しかし、「生理の貧困」が注目される一方で、「そもそも生理ってなに?」、「生理に関する悩みがあるけど誰に聞けばいいのかわからない!」という方も、まだまだ多いのではないのでしょうか?

そこで、今回は多摩市の産婦人科医である赤枝先生から、生理に関する正しい情報や生理中快適に過ごすためのコツについて伺いました!



●赤枝先生プロフィール  
赤枝医院 院長  
赤枝 朋嘉 先生  
医学博士、東京医科大学産婦人科学講座兼任講師



●赤枝医院 所在地  
多摩市関戸2-69-3  
聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩3分  
☎042-337-6603

**Q** まず、生理とはどのようなものなのでしょうか?

**A** 生理とは妊娠に向けた準備期間です。ある程度赤ちゃんを産むのに適した身体になると、いつ妊娠したくなくても対応できるように、準備のために毎月生理がきます。でも、生理は意外と身体にとって良いことではないんです。生理が何回もくることによって起こる病気や精神的なストレス、プレッシャーがあります。それを積み重ねていくと実はすごく負担がかかっているんですよ。



**Q** 生理痛や生理の周期、経血量には個人差がありますよね。どこまで大丈夫で、どこからが気をつけるべきでしょうか?

**A** まず生理痛の度合いについては、神経質や几帳面、完璧主義な人、日頃ストレスを抱え込んでいる人が、生理痛やPMS(月経前症候群:月経前の精神的または身体的症状のこと、イライラや体重増加等)が強いという傾向があることがわかっています。しかし、痛みが強いほど病気が隠れているというわけではありません。周期についても20~60日以内であれば許容範囲です。ただし、「10日間とか1ヶ月の半分は血が出ている」という場合には、**必ず病気が隠れているので、病院に行ってください**。経血量については人と比べられない部分もありますが、生理中や生理直後に動悸・息切れやだるさが取れない、心拍数が速いなどの症状がある場合には、徐々に血が薄まってきている可能性があります。そういう場合には貧血検査を年1回受けたり、実際に貧血になっているようであれば食事やサプリメントで鉄分を日頃から補う習慣をつけたりしなくてははいけませんね。

**「みんなで考えよう! 生理の貧困とは?」ホームページに掲載中**

令和3年7月1日(木)から15日(木)まで、桜美林大学ジェンダー研究会「I am」と共催でパネル展示を実施しました。イラストも多く、わかりやすくまとまっています。多摩市公式HPに掲載しておりますので二次コードよりご確認ください!



**Q** 生理の時に取り入れた方がよい食材などがありますか？



**A** 生理前や生理中には腸を愛でることが大切です！セロトニンという幸せホルモンは、実は頭より腸から出るほうが多いんです。なので、腸から幸せホルモンを出すために、しっかり腸を休めて腸にやさしいものを食べることが大切です。例えば、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品が良いですね。そして身体を冷やさないこともとても大事です！

**Q** 赤ちゃんを産むことをまだ意識していない若い人たちにアドバイスはありますか？

**A** 身体に「1日は24時間だよ」って教えてあげるような生活をしましょう。夜寝なかつたり朝ずっと寝てたりの生活の繰り返しや、急激なダイエット、暴飲暴食は生理不順を引き起こします。若いときからバランスのいい食事や適度な運動をして、しっかり生活習慣を整えてほしいです。

あとは部活などで運動量が多い場合には、どうしてもホルモンバランスが崩れてしまい、生理が止まってしまうこともあります。スポーツと生理の両立を考え、どちらも切り捨てないでしっかり対応することが大切です。不安なことは産婦人科に相談して、今子どもを産まなくても将来のために何が自分にできるのか考えましょう！

**Q** 例えば生理で具合が悪いときに休むのって恥ずかしいと思う人もいますが、周囲の人が生理のことを配慮できる環境にしていくためにはどうしたらいいのでしょうか？

**A** 職場などで可愛いポスターを貼ったり研修をしたりして、「女性の身体ってこんなに繊細なんだよ」とか「心と身体のバランスがすごく崩れやすい時期なんだよ」って、みんなに伝えていくことが大切です。女性の中には、生理休暇を取ることで自体や、周囲に「あの人今生理なのかな」と思われることが嫌で、調子が悪いことを隠して頑張りすぎて、自分自身にストレスをかけてしまうこともあるんです。なので、みんなが「生理で休むことは恥ずかしいことじゃないよね」って考えられるといいですね！

**Q** 最後にメッセージをお願いします！

**A** 生理は赤ちゃんを産むための準備ですが、身体には負担が大きいものです。つらいときにはお薬（鎮痛剤など）で、自分の身体を楽にしてあげても大丈夫です。自信をもって自分の身体が妊活できるように準備してくださいね！



## 多摩市の取組み

多摩市では、新型コロナウイルス感染症の影響などさまざまな事情で生理用品を用意することが難しい方に、生理用品を無償でお渡ししています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

**配布場所** TAMA女性センター（ヴィータ・コミュニネ7階）、市役所2階子育て支援課、子ども家庭支援センター、健康センター、しごと・くらしサポートステーション（永山1-5ベルブ永山4階）

**受取方法** 各配布場所・保険年金課・納税課の窓口を設置された専用カードまたは専用カードの画像を表示したスマートフォン画面を、配布場所窓口にてご提示ください。



# あなたのモヤモヤした悩み引き受けます！ TAMA 女性センター相談室のご案内

TAMA女性センターでは各種相談業務を行っています。  
TAMA女性センターの相談業務の1つである「女性を取り巻く悩みなんでも相談」では、下記のような相談を受け付けております。



などなど、その他あなたが抱えているモヤモヤした悩み、なんでも引き受けます。  
まずはTAMA女性センターまでお問い合わせください。

## ●女性を取り巻く悩みなんでも相談

女性を取り巻く様々な悩みやDVの相談等、専門の相談員(女性・心理カウンセラー)が相談をお受けします。

面接相談(予約制)： 毎週火・金曜日 9:30～12:30  
毎週土曜日 13:30～16:30

電話相談(予約不要)： 毎週木曜日 10:00～13:00 / 13:30～16:30  
電話相談専用番号：☎ 042-355-2111

また、その他にもTAMA女性センターでは下記相談業務もおこなっています。

## ●女性のための法律相談

弁護士(女性)が、面接(予約制)で相談をお受けします。 毎月第3水曜日 9:30～12:00

## ●LGBT電話相談

豊富な経験を持つ専門の相談員が、電話で相談をお受けします(予約不要)。

毎月第3火曜日 偶数月(4・6・8・10・12・2月) 14:00～18:00

奇数月(5・7・9・11・1・3月) 16:00～20:00

電話相談専用番号：☎ 042-355-2112

**面接**でのご相談は**予約制**となっております。  
事前にTAMA女性センターまでご連絡ください。

TAMA女性センター相談予約受付番号

☎ **042-355-2110**



多摩市立TAMA女性センター  
東京都多摩市関戸4-72  
ヴィータ・コミュニネ7階  
☎ 042-355-2110

アクセス  
京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩2分

発行・編集 / 令和3年 9月発行 多摩市くらしと文化部 平和・人権課(平和・人権・男女平等参画担当)  
印刷 / (株)共同印刷所

編集後記 / 赤枝先生から直接お話を聞いたことで、生理の基本的なことから大変勉強になり、自分自身も気をつけるきっかけになりました。また、生理は決して恥ずかしいことではないので、もっとたくさんの人に興味・関心を持ってもらいたいと思いました。

# 特集 第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画を策定しました！

～ジェンダー平等と多様な性と生を尊重する社会の実現に向けて～



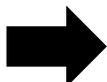
多摩市は、多摩市女と男の平等参画を推進する条例第1条「すべての人にとって住みやすく暮らしやすい男女平等参画社会を実現する」ことを目的に、令和3年度から令和12年度までの10年間を計画期間とする「第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画（以下、第4次行動計画）」を策定しました。



本計画は、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標であるSDGs(持続可能な開発目標)の17の目標のうち、6の目標の達成に向けた取組みに関連するものとして対応します。

## 第4次行動計画は私たちの生活にどのように関わっている？

- ・多摩市は男女平等をどうやって進めているんだろう？
- ・男女平等について学べる機会があるといいよね。
- ・自分の性別に違和感がある。どこかに相談できるのかな？



### 基本目標1

#### 性別にとらわれない誰もが暮らしやすいまちの実現

「家庭・学校・地域等におけるジェンダー平等意識の醸成」と「困難な状況に置かれている方への支援」に向けて取組みを進め、「性的指向・性自認(SOGI)に関する課題を抱えている当事者等への支援」を重点取組としています。

例. 男女平等参画・男女共同参画情報誌「たまの女性」の発行、市内公立中学校での出前授業の実施、LGBT電話相談の実施など

- ・子育てしやすくなるサービスはないのかな？
- ・災害時の避難所などでも男女平等の視点があるといいな。
- ・出産と同時に仕事をやめたけどもう一度働きたい！



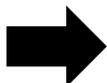
### 基本目標2

#### ワーク・ライフ・バランスとあらゆる分野における女性の活躍と推進

「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進」と「政策・方針決定過程における女性の参画推進」、「地域活動・防災対策における女性の参画促進」、「働く場での女性の活躍推進」に向けて取組みを進めています。また、「男女平等参画社会の視点に立った災害に強いまちづくりの推進」を重点取組としています。

例. 育児や子育てに関する講座や相談の実施、男女平等参画社会の視点に立った災害に強いまちづくりに向けた研修会の実施、女性の就職・再就職・キャリア形成に関するセミナーの実施など

- ・パートナーに暴力を振るわれた。どうしたらいいんだろう...
- ・セクハラや性暴力の防止・被害予防について知りたい！
- ・女性としてこころとからだの健康に気をつけていきたいな。



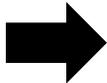
### 基本目標3

#### 人権尊重とあらゆる暴力の根絶

「配偶者等からの暴力の防止と被害者への支援」と「性に関するハラスメントやストーーカー行為、性暴力等の防止」、「生涯を通じた健康支援」に向けて取組みを進めています。また、「暴力防止に向けた意識啓発と情報提供」「セクシュアル・ハラスメントやストーーカー行為、性暴力の防止のための意識啓発と情報提供」を重点取組としています。

例. TAMA女性センターでのDV等に関する「女性を取り巻く悩みなんでも相談」の実施、性暴力防止に向けた啓発展示の実施、女性の健康づくり支援に向けた講演会の実施など

- ・多摩市の男女平等って進んでいるのかな？
- ・TAMA女性センターってどんなところだろう？



### 基本目標4

#### 男女平等参画社会実現に向けた総合的な計画の推進

「庁内推進体制の充実」と「TAMA女性センターの運営」に向けて取組みを進め、「TAMA女性センターの充実」を重点取組としています。

例. 計画推進状況の評価及び評価報告書の発行、多摩市公式LINE・Twitter等を活用したTAMA女性センター事業の周知など



第4次行動計画の詳細はこちら

(市公式ホームページに遷移します)



講座レポート

# 「良いパパって何？～頑張りすぎず、自分と家族を大切に～」を実施しました！

令和3年3月28日に、国立成育医療研究センターと多摩市の共催講座「良いパパって何？～頑張りすぎず、自分と家族を大切に～」を、サッカー解説者の宮澤ミシェルさん、国立成育医療研究センター医学博士の立花良之先生を迎え、KDDI LINK FOREST(多摩センター)で実施しました。参加人数は全49名で、ママさんだけでなく多数のパパさんにもご参加いただきました。



宮澤さんは「子どもが輝く子育て」をテーマに、ご自身のサッカーとの出会いや子ども時代の経験談をもとに、子育てする際に大切なことについて講演されました。

また、子どもへの教育法、人との出会いや感謝の気持ちを持つことの大切さなど、3人のお子さんを持つ親の立場から子どもに輝いてもらうために何ができるのかを中心にお話しされました。



立花先生は医学的な観点から、どんなに健康で精神力の強いパパ・ママでも精神的に疲れてしまうことがあることから、頑張りすぎないことの大切さなどについて講演されました。

子どもの心の健やかな発達を促すためにも、パパ・ママの気持ちが安定していることが何よりも大切だそうで、ストレスを溜め込まないことの大切さについてもお話しされました。



それぞれの講演終了後、阿部市長を交え3者で、参加者からの質問を中心に、子育ての際に気をつけていたこと等をテーマに対談されました。

「一緒に子育てをする際に、妻にこうしてほしいこと等がありますか」という質問に対して、「妻にこうしてほしいではなく、お互いそれぞれ大変なので一緒に考えていく癖をつけることが大事(立花)」、「妻にこうしてほしいという思いは一切なく、当手を振り返ってみるとただただ申し訳なかったと思う(阿部)」、「妻への要望は一切なく、夫婦ともにお互いを認め合えれば、我慢しながらでも子育てを続けることができると思う(宮澤)」というようなご回答をいただきました。



本講座を通して、子育て中に潜むパパ・ママの健康リスクについて学ぶことができたのではないのでしょうか。今後もTAMA女性センターでは様々な分野の事業を企画してまいります。

ご紹介できなかった質問の回答はこちらに掲載しております(多摩市公式ホームページ)→

