

女性の健康課題に 目を向けて



バービーさんに聞きました 自分の体を大切に

バービーさん／お笑い芸人

1984年北海道生まれ。2007年にハジメさんとお笑いコンビ「フォーリンラブ」を結成。現在はお笑い芸人としてだけではなく、女性の健康について発信しているほか、コメンテーターとしても活躍する。昨年8月には第一子を出産。

生涯にわたり、ホルモンバランスの変化などで心身にさまざまな影響を受ける女性。
今回の特集を通して、女性の多くが抱える健康課題との上手な向き合い方、周りの人の関わり方などを考え、理解を深めてみませんか。

女性の健康についての 発信を始めたきっかけ

私が最初に女性の健康に関する発信をしたのは、5年くらい前にYouTubeに公開した、生理のことを紹介する動画です。動画を公開する前は、話題として抵抗のある人が多いかもしれないという不安もありました。でも、私はそもそも何のためにYouTubeを始めたのかとあらためて考えてみたら、テレビでは言いにくいこととか、みんなにあまり知られていない情報を発信したいという気持ちがあった。そこで、自分が普段使っている生理用品の使い方

などを紹介したところ、思っていた以上に反響が大きかったんです。動画のコメント欄に「使い方を知らなかったので助かりました」といった感想や自分の経験談を書き込んでくれる人がたくさんいて、なんだ、実はみんなが欲



YouTube
バービーちゃんねる



生理のことを自身の経験を変えて紹介した動画は、300万回以上再生されている

しがっていて、話したい情報だったんだと気が付きました。

自分の経験が 誰かの参考になれば

私はこれまで、生理用品をはじめ、フェムケアの製品などいろいろなと試してきたので、友達と話すとき、そんなこともやっているんだと驚かれることが多かったんです。私が経験してきたことって、実は結構貴重な情報なのかもしれないと思うようになり、私の知っていることであればみんなに共有したいと思って発信を続けています。

みんなに知ってもらおう難しさ

これまであまり興味がなかった人や、生理を経験しない男性とかには、知ろうと思ってくれていても、言葉だけだとなかなか伝わらないと感じています。なので、実際に見たり経験したりしてもらうのは大事かもしれないですね。最近では生理痛を体験できる装置なんかもありますし、個人的な話をするとき、私はパートナーに、生理の時にどれくらい血が出るのかを見て

次のページへ▶

更年期

一般的に45～55歳ごろのことをいいます。女性ホルモンの分泌が急激に減少することで、心身にさまざまな不調が現れる人もいます。

疲れやすい

顔が火照る

肩が凝る

体が冷える



PMS（月経前症候群）

生理が始まる3～10日前にさまざまな心身の不調が現れます。不調の種類は200以上あるといわれます。

イライラする

だるい

眠い

泣きたくなる

肌荒れがひどい



キーワード

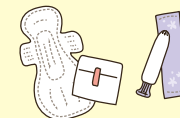
フェムケア

「Feminine（女性の）」と「Care」を合わせた言葉です。女性に多い悩みをケアする製品やサービスがあります。



生理用品

主に、生理中に体から排出される血（経血）を吸収する製品のことをいいます。血の量や用途によってさまざまな種類があります。



生理痛

主に、生理中に起こる下腹部の痛みを指します。症状が現れる期間や程度には大きな個人差があります。
※医学用語では生理を月経といいます



もらったことがあります（笑）。こんなに血が出るのかと驚いたみたいで、私がつらい時にはいつも以上にサポートしてくれて、ありがたいです。

不調とはうまく付き合う

私は生理痛もひどいし、PMSの症状も結構強めです。生理前や生理中は痛みだけではなく、体がむくむ、頭が回らない、眠い、食欲が増す...と、言い出すと切りがないくらい、いろいろな症状が出ます。あとは、パートナーとのけんかの大半はPMSの時に起こることも多かった。イライラするなどの精神的な不調もあると感じています。リラックスするためにハーブティーを飲むようにしたり、つらい時は通院したりして、不調とうまく付き合えるようにしていますね。

気軽に通院できるのがベスト

産婦人科への通院に抵抗がある人が多いと聞きますが、私は昔から、わりと抵抗なく通院しています。いろいろな病院に行ってみて、今は、話をじっくりと聞いてくれる先生のいる産



婦人科をかかりつけ医にしていますよ。病院のホームページなども参考にしつつ、自分が求める条件に合う産婦人科を見つけて、調子の悪い時には気軽に通院できたらいいのかなと思います。

私は産婦人科に限らず、気になることがあれば、すぐに病院へ行くことにしているんです。自分の体に何が起こっているのか知りたくて。女性だけではなく、みんなが自分自身の体に興味を持って、大切にしていけたらいいですね。

少しずつ社会も変わってきている

例えば、アメリカでは卵子凍結の費用を助成している企業もあると聞きました。将来子どもを産みたいと思っている女性にとっては、キャリアデザインを考える上での選択肢が広がり、とても良い取り組みだなと思います。最近では、管理職向けに女性特有の健康課題について学んでもらう研修を取り入れる企業や、フェムケア製品の開発に力を入れる企業も増えているので、社会の流れも少しずつ変わってきていると感じますね。

女性が自分で決めることが大切

女性って、性にまつわることを自分で選択してはいけない、話してはいけないと考えている人が多いんじゃないかと思っていて。例えば以前、新しいナプキンなどの生理用品を自分で買って試したことがなくて、親が買った物をずっと使っていますという人がいたんです。他にも、フェムケア製品を試すのは、はしたないと周りの人に思われるのではないかと気にする人もいると聞きました。そういった人たちに、自分の思う通りに選んでいいんだよ、ということ伝えてほしいです。一人一人が自由に生きられれば、社会全体がハッピーになっていくのではないかと思います。

今後困っている人に情報を届けたい

私が発信を続けている中で、女性の健康に関する情報が、本当に困っている人に届いていないという実感がすご

自分の体のことは自分が中心となって決めていいんです

くあるんです。なので、そういった情報を堅苦しくなく伝え続けたいなと思っています。フェムケア製品を使ったことがない人に試してもらったり、それぞれの悩みを和やかに話したりできるようなイベントもやっていけたらいいですね。札幌でも、ぜひ開催できたらうれしいです。

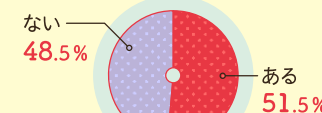
働く女性が抱える困難

生理時や更年期の不調は仕事にも影響が

女性特有の健康課題によって作業効率が低下することなどによる企業の経済損失は、社会全体で約3.4兆円[※]になると推計されています。

※参考：経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について（2024年2月）」

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により勤務先で困った経験をしたことはありますか



○「ある」と答えた人の具体的な症状（複数回答）

- ・生理不順、生理痛など 71.7%
- ・PMS 42.9%
- ・更年期障害 19.2%
- ・メンタルヘルス 19.2%

※経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査報告書（2018年3月）」を基に本市作成

○「生理休暇の利用しにくさ」で当てはまるものは？（複数回答）

- ・男性上司に申請しにくい 61.8%
- ・利用している人が少ない 50.5%
- ・休んで迷惑をかけたくない 36.2%
- ・利用するほど症状がひどくない 33.9%
- ・男性の同僚の目が気になる 25.5%

※日経BP総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」調査を基に本市作成

健康課題との 向き合い方

PMSや更年期に起こる不調には、生活習慣の見直しが有効なことも。趣味などで気分転換をして、ストレスをためない生活を心がけることも効果的です。

- 適度な運動
週に3回20分以上の有酸素運動
- 食事
3食きちんと食べる
- アロマセラピー
- 禁煙 など



つらい時は 無理しないで

「月経の時は痛いのが普通」「みんな我慢していること」と考える人も多いのではないのでしょうか。産婦人科に関する病気のことは口にしづらく、通院をためらってしまうかもしれません。でも、月経のたびに腹痛で苦しんだり、月経前に精神的な変化があったりと、日常生活に支障が出ているようなら、ぜひ産婦人科に気軽に相談してください。

女性特有の不調への 周囲の理解も大切

月経をはじめとする、女性の心身に起こる不調について、もっと周囲の人にも理解が広まるといいと思います。さまざまな症状に悩む女性が我慢せず休めたり、通院しやすい社会になっていくことを願っています。



生きていく上で、心身の不調は誰にでも起こり得ることで。女性の健康課題に目を向けることをきっかけとして、お互いを思いやり、支え合っていきませんか。



セミナーの動画を配信しています

女性の健康や男性の育児取得など、ジェンダー平等に関するさまざまなテーマで行ったセミナーの動画を見られます。

申込 3/6(木)までに右記コードから
視聴期限 3/7(金)まで
詳細 男女共同参画センター ☎728-1255



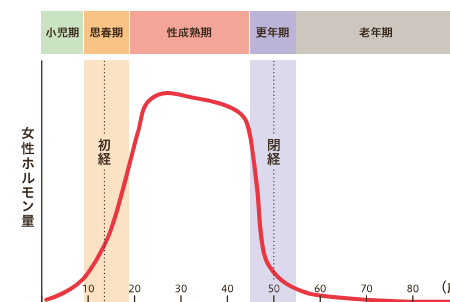
悩みやつらいことを 我慢しないで

NTT東日本札幌病院産婦人科 寺本 瑞絵医師に聞きました

さまざまな 変化が起こる 女性の心と体

女性の心身は、生涯にわたって変化する女性ホルモン量の影響を受け、さまざまな不調を来すことがあります。不調に対しては、無理をしないで向き合うことが大切です。

○女性ホルモン量の変化



月経回数の変化

現代の女性は、妊娠・出産の機会が減っていることなどから、月経の回数が昭和初期の女性と比べて約9倍に増加しているといわれています。数十年間、何度も繰り返し起こる月経とうまく付き合うことが、生活の質の向上のためにも大切です。

○月経回数の変化のイメージ

