

## 月経や性のこと相談しやすい社会にするために

こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科医 宮川三代子です。今回は女性が「月経」や「性」のことを相談しやすい社会にするためにはどうしたら良いか、皆さんと一緒に考えたいと思います。

### 女性の一生で向き合う月経回数

現代女性が、一生で向き合わなければならない月経回数は、450 回程度とされています。一方で 50 年程前は 50 回程度（多産、授乳期間の関係）だったそうです。その頃と比べると現代女性の月経回数はすごく多いですね。1 回の月経が 7 日間続いたとすると、一生のうち現代女性が月経に向き合う日数は  $450 \times 7 \text{ 日間} = 3150 \text{ 日間}$ （約 8.6 年間）にもなるとされています。



### 現代女性は我慢強い？

当院で「思春期外来」を始め数年が経ち、これまでいろいろな悩みを抱えた患者さんを診てきました。その中で感じる事は、女性は一生でこれだけの日数を月経と向き合い、身体がきつかったり辛い思いをしているのに「我慢」している方が多いということです。我慢をしている理由として、頭痛や腹痛時に服用する鎮痛剤に対する「飲み過ぎると効きにくくなるから」というような薬に対する抵抗感や、産婦人科を受診することが「怖い」「恥ずかしい」などという敷居の高さなどがあることを耳にします。私は、そのような中で「大人が誰かに相談する姿を子どもたちに見せる」ことが一つの解決に繋がるになるのではないかと考えています。



「痛い」「つらい」が言える環境に

### 月経のこと、性のこと、誰かに相談していますか？

女性の身体をサポートするポータルサイトである「ルナルナ」「シンクパール」が行った 10 代～50 代の女性、約 1 万人に行った意識調査で以下のような結果が出ています。

**Q1.** 生理をはじめ、女性のカラダや性に関する事で悩みがある場合、誰かと共有したり相談したりしますか？

心配なことがあるときだけ話している	48.1%
あまり話題にしない	24.5%
普段からよく話している	18.0%
全く話題にしない	9.4%



**Q2.** カラダや性に関する悩みをあまり話題にしないのはなぜですか？

10～20 代の上位 4 つ	
周りも話題にしていないから	40.9%
今のところ日常生活に支障をきたす問題はないから	37.6%
誰に話せばいいかわからないから	35.4%
恥ずかしいから	27.4%

(株) エムティーアイ：ルナルナ通信 vol.33 より抜粋

上記にあるように、悩んでいてもなかなか誰にも相談できずに我慢している方が多いという事が分かります。我慢をしたために体調を崩し、月経困難症や子宮内膜症（10代後半から20代前半）に罹る女性が増えています。

### なかなか人に相談できないのはなぜ？

私は、小さい頃から「しっかりしなさい」「自分のことは自分でしなさい」「それくらい我慢しなさい」と言われ育てられました。なので、なかなか人に相談ができない気持ちはとてもよくわかります。皆さんも私のような経験をされたり、「仕方のない事」だと相談するのを諦めた事があるのではないのでしょうか？私はこの「人に相談できない、頼れない」という風潮が変わらなければいけないと思っています。

### より良い環境づくりを

若い女性がこれから受験や就職などで自分らしくパフォーマンスができるよう、私たち大人が、「人に相談する姿、人を頼る姿」を子どもたちに見せながら、優しく温かい社会をこの八女筑後地域の場から一緒につくっていきましょう。

月経や性の事、なかなか人に相談できずに悩んでいる時は  
当院までご連絡ください。最後まで読んでくださりありがとうございました。

宮川 Dr.コラム 思春期外来



宮川医師の過去のコラムや YouTube「思春期外来」など QR コードよりご確認ください。

産科部長 宮川三代子