



男性も知っておきたい「女性の月経」

女性の月経について、どれくらい知っていますか？女性がより働きやすくなるよう、男性も月経について知っておき、助け合える職場環境をつくっていくことが大切です。

監修

総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

女性の1ヶ月の体調変化

女性のからだは、女性ホルモンの分泌と月経に影響を受け、およそ1ヶ月の間で体調が大きく変化します。

これは、赤ちゃんを産むために女性だけがもつしくみであり、月経前に体調が悪くなったり、月経中に出血したりお腹が痛くなったりするのは、当たり前にかかることなのです。

生活に支障が出るほど体調が悪くなる人もいて、月経前3～10日間の重い症状を「月経前症候群（PMS）」、月経中の2～7日間の重い症状を「月経困難症」といいます。

「月経」って何なの？

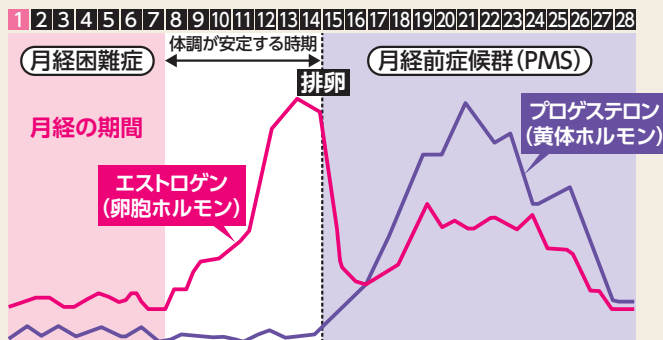
女性のからだのすこいしくみ！



女性のからだは、妊娠に備えて毎月「排卵」（卵巣で育った卵子が卵巣の外へ排出される現象）をして、子宮内に受精卵のベッドとなる「子宮内膜」という層をつくりまします。妊娠しなかった場合、子宮内膜は不要となり、はがれ落ちて血液（経血）とともに体外へ排出されます。これを「月経」（いわゆる「生理」）と呼びます。お腹や腰が痛くなるのは、子宮が経血を押し出そうとギュッと収縮するのが原因です。

■女性の月経・ホルモン分泌と体調の周期

※28日周期の場合の例



エストロゲン……女性らしいからだをつくる、子宮内膜を厚くして妊娠に備えるなどの働きがある。

プロゲステロン……子宮内膜を柔らかくして妊娠しやすい状態にする、妊娠を維持するなどの働きがある。



男性が月経について

誤解しやすいこと

- 月経は月に1回、1日だけ起こる → 誤り
経血は1日で出し切れず、3～7日間にわたって出血が続きます。
- 出血は自分でコントロールできる → 誤り
出血は我慢できるものではなく、タイミングも量もコントロールできません。

PMS・月経の症状

どのような症状が現われるかは人によってちがいます。働く女性を対象にしたアンケート*でも、症状が軽い人もいれば重い人もいて、個人差が非常に大きいです。

*6割近くの女性が月経痛で「仕事に支障がある」と回答
(東京都働く女性のウェルネス向上事業アンケート 2023年)

PMSの症状

イライラ、過眠、不眠、集中力低下、過食、頭痛、倦怠感、むくみ、胸の張りなど

月経の症状

腹痛、腰痛、頭痛、吐き気、胸の張り、下痢、倦怠感、疲労、むくみ、イライラなど

女性がPMS・月経のときに

会社で困ること

- 痛みがひどく、仕事に集中できない。休憩したり、休んだりしたいが、忙しくて休めない。
- 数時間に1回ナプキンを交換しなければならない。経血がもれていないか心配になる。
- イライラなど精神状態が不安定になり、いつものようにコミュニケーションがとれない。



本人・周囲は何かができる？

女性本人



- PMSや月経痛などの症状が辛い場合は、がまんせずに婦人科を受診してください。
- 婦人科では鎮痛剤や、低用量ピルなどのホルモン剤が保険適用で処方されます。比較的短期間で症状が軽減され、早く受診すればよかったと思う人も多くいます。
- 重い生理痛は、子宮内膜症などの病気がかかっている場合もあり、不妊や卵巣がんにつながることもあるので、早めの受診が大切です。

周囲の人



- 会社・職場全体では、休暇制度の充実や、休みやすい・トイレに行きやすいなどの環境整備、誰かが休む場合の適切な業務分担や人員配置が求められます。
- PMSや月経困難症の女性が求めているのは「上司や周囲の従業員の理解」です。周囲の人は、本人がおかれている状況を理解し、気にかける・相談に乗るなどが、まずできることです。その際は、決めつけたり、人と比較したりしないことが大切です。