

平成8年度厚生省心身障害研究
「生涯を通じた女性の健康づくりに関する研究」

「若い女性の月経・健康・避妊に関する意識と実態に関する研究」
(分担研究：女性からみた妊娠、出産に関する研究)

分担研究報告書

分担研究者 北村 邦夫 (日本家族計画協会クリニック)
研究協力者 草野いづみ (グループ女の人権)

要約

女性のからだは、その性と生殖機能のゆえに男性とは異なる特有の健康課題とヘルス・ケアの必要性を持っている。従来は社会的な施策において女性の健康は、子どもを産むための「母性」の枠組みの中だけでとらえられてきたが、近年では女性の性と生殖に関わる健康は「リプロダクティブ・ヘルス」という幅広い概念でとらえられるようになってきた。

女性が産む産まないを含めた自身の健康について主体者として自己管理・自己決定するためには、どのような社会環境や施策が必要かを探るためには、女性を「母性」の枠組みでのみとらえるのではなく、産む・産まない・産めないに拘らず生涯を通じてその性と生殖機能による影響を受けながら生き、社会生活を営む一つのトータルな存在としてとらえる必要がある。女性は「産む」存在としてのみ生きているのではなく、日常的に「産まない」選択をしている存在でもある。多くの女性は、生涯に0～数回妊娠・出産する以外のほとんどの人生の時間を「産まない」選択をして過ごすのである。その「産まない」選択の方法である避妊や中絶、そして最近増えていると言われる「不妊」の問題は、わが国では「女性の健康問題」だという認識がなされてこなかった。リプロダクティブ・ヘルスを考える上で、避妊や中絶を健康問題として社会の中に位置づけ、ヘルス・ケアの対象としていくことは重要であり、不可欠である。

今回の研究では、これから妊娠・出産を迎えようとする年代の若い女性を中心に、どんなヘルス・ニーズがあるのかを探ろうとした。最近、若い女性の健康状態の悪さが各方面で話題になっている。それらは激しい月経痛や月経不順、月経前症候群、子宮内膜症や子宮筋腫など婦人病の増加と若年化またはその徴候、不妊状態、偏った食生活(ダイエットを含む)、低い骨量、性感染症、VDT労働や長時間労働による過労、全身の健康状態(肉体的・精神的)の悪化や不定愁訴などである。

女性が働き続けながら子どもを産み育て、一人の社会的な存在としての自己実現を目指すのが当たり前になっているにも拘らず、社会がそれに十分対応できていないことや、根強く残る女性差別的な環境によってさまざまなひずみが女性の健康状態に影を投げ掛けていることが予測できる。これらの個別の健康問題を、一人の女性の中に関連して起こる問題としてトータルにとらえた調査が必要である。その予備調査として行ったのが今回の研究である。

見出し語：若い女性・健康・月経・避妊

研究方法

女性の健康をはかる指標として「月経」、「日常の健康状態」および労働との関わり、そして

「避妊」を三つの項目としてあげ、これらについての意識と実態をアンケートおよびインタビューによって調査した。「月経」では月経のメカニズムや生殖器に対する知識の有無、月経教育の有無、月経に対する意識などを現実の月経の状態とともに聞いた。

「日常の健康状態」では、自覚している不調の種類、ダイエット経験、婦人病やSTD、の有無、労働の状態や環境、健康情報や健康法、産婦人科受診などについて聞いた。

「避妊」では、避妊の知識と実行、実際に用いている避妊法やその使い方、避妊の実行と相手との関係性、避妊を阻む要素、避妊情報の入手先、相談機関の必要性などについて聞いた。各項目について自由に意見を記述する欄も用意した。

これらのアンケートおよびインタビューから若い女性のリプロダクティブ・ヘルスに対する認識や健康状態、また避妊の実情が浮かび上がってきた。これらは月経や避妊に関する性教育や性情報のあり方、相談機関などのサポートシステムのあり方を考える方向性を示唆している。

1 アンケート調査

1) 調査方法

大学生および社会人の女性に無記名方式のアンケートを仲介者を通じてまたは直接配布し、記入後返信用封筒にて返送してもらった。

2) 調査対象

大学生	都内私立4年生女子大学	配布	70	(回収36)
	その他の4年生大学生	〃	5	(〃5)
		回収合計	41名	
社会人	横浜市の女性センター来館者	配布	60	(回収10)
	その他の社会人		15	(〃12)
		回収合計	22名	
		回収総計	63名	

年代別内訳	20代	53名
	30代	10名

*その他の大学生・社会人はインタビュー調査の対象者および対象者の周辺に配布したもの。

2 インタビュー調査

1) 調査方法

アンケートの設問内容をもとに、対象者に面接してインタビューを行った。ただし1名のみは病気のため電話インタビュー。

2) 調査対象

20代の社会人の女性7名。

内訳は21歳・無職

23歳・会社員(コンピュータグラフィックス・デザイナー)

25歳・会社員(事務職)

26歳・アルバイト(事務職)

26歳・会社員(編集)

28歳・団体職員(事務職)

28歳・団体職員(編集)

3 アンケート表

アンケートは次のような内容のものを配布した。配布は1997年2月初旬に行い、下旬までに回収した。なお、設問がプライベートな内容を含むため、回答したくない箇所は飛ばしても可とした。

[1] 基本事項

1 年齢層

18～19歳 5名 20～24歳 41名 25～29歳 7名
30～34歳 7名 35～38歳 3名

2 職業・所属

学生 42名 会社や団体の事務職 10名 アルバイトの事務職 3名
編集 2名 販売 1名 CGデザイン 1名 教師 1名 ソーシャルワーカー
1名 カウンセラー1名 無職1名

働いている人の勤続年数

1年未満 3名 1年～3年未満 6名 3年～5年未満 6名
5年～7年未満 2名 7年以上 3名 無回答 2名

3 住んでいる都道府県

東京都 43名 神奈川県 10名 埼玉県 5名 千葉県3名 不明2名

4 独身の人 58名 結婚している人 5名

5 子どもがいない人 62名 子どものいる人 1名

6 暮らし方

一人暮らし 46名 独身で親と同居 9名 夫と二人暮らし 4名 夫と子どもと暮らしている 1名 その他 3名

[2] 月経について

* 基本的には全体の数字を表し、必要があると思われる場合は年齢階層や学生や社会人の別に分けた数字を表した。

* 記述の回答については全員の記述を載せ切れなため、主なものを抜粋した。

1 月経周期の正しい数え方を知っていますか？

①はい 48名 76%
②いいえ 15名 24%

2 月経周期とは月経初日を第一日目と数え、次の月経が始まる前日までの日数です。

あなたの前回の月経がいつからいつまでかを正確に言うことができますか？

①はい 48名 76%
②いいえ 15名 24%

3 月経の記録をつけていますか？

- ①はい 49名 78%
- ②いいえ 14名 22%

4 あなたの月経は順調にきていますか？

- ①順調 50名 79%
- ②不順 13名 21%

順調な人の周期：最も短い人で22日。最も長い人で45日。28～30日が最も多い。月経の持続日数：最も短い人で2～3日。最も長い人で7日。5～7日が最も多い。

<不順な人の状態は次のように記述されている>

- 最近、周期が60日くらいになった(22歳・学生)
- 毎月月経があるときもあるが、3～4か月に1回になることもある(20歳・学生)
- 放っておくと半年、1年こないのので、婦人科で治療を受けている(28歳・事務)
- 6か月に1回しかこない(22歳・学生)
- 約2年間の無月経ののち回復したが、まだ不安定(23歳・学生)
- 28～48日周期(18歳・学生)

5 月経痛はありますか？

- | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----------|----|-----|
| ①かなりある | 11名 | 18% | うち社会人のみでは | 6名 | 27% |
| ②ある | 21名 | 33% | | 5名 | 23% |
| ③少しある | 19名 | 30% | | 7名 | 32% |
| ④ない | 12名 | 19% | | 4名 | 18% |

<月経痛が①かなりある、と答えた人の具体的な状態は次のように記述されている>

- 起きてるのが辛く、鎮痛剤が効かない。ひどいときは脂汗が出て血の気が引いてくる(22歳・学生)
- 腰が重く、おなかが痛い。できるなら外出せずに寝ていたい(21歳・学生)
- 毎回ではないが、おなかが痛くてベッドに普通に寝ていられない。子宮がよじれる感じ。痛くて声をあげてしまう。下痢、吐き気、意識朦朧(20歳・学生)
- おなかが下る。頭痛がする(21歳・学生)
- 薬(鎮痛剤)を飲まないとき起きるのがつらい(24歳・事務)
- 薬が必要。横になりたい。腰や下腹に激痛。きりきりと痛む(30歳・アルバイト)
- たいへん痛いので、1時間だけ休養室で横になって耐える(32歳・ソーシャルワーカー)
- ひどい時は歩けなくなる。眠ろうとしても痛みのためになかなか寝つけないことがある(23歳・CGデザイン)
- めまい、立ちくらみとともに思わず痛くて座り込んでしまうことがある(38歳・教師)

6 月経時以外にも月経時のような痛みがありますか？

- | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|
| ①ある | 18名 | 29% | うち社会人のみでは | ①ある | 9名 | 41% |
| ②ない | 44名 | 70% | | ②ない | 13名 | 59% |
| 無回答 | 1名 | | | | | |

①ある と答えた人に。それはいつですか？

a 月経と月経の間 4名 b 月経前 11名 c 不定期 3名

7 あなたの月経の量は多い方ですか、少ない方ですか？

①多い 10名 16%	うち社会人だけでは	①多い 7名 32%
②普通 45名 71%		②普通い13名 59%
③少ない 2名 3%		③少ない 1名 5%
無回答 6名		無回答 1

<月経量が多い人の具体的な状態は次のように記述されている>

- 1日目と2日目、レバー状の固まりが出る(22歳・学生)
- 夜、ナイト用ナプキンでも間に合わない(26歳・アルバイト)
- レバー状の固まりが必ず1度出る。タンポンとナプキンの併用が必要(24歳・事務)

8 職場や学校の健康診断で「貧血」と診断されたことがありますか？

①ある 17名 27%
②ない 46名 73%

9 月経痛のために仕事や学校を休むことがありますか？

①よくある 2名 3%
②時々ある 8名 13%
③ない 53名 84%

10 月経痛がひどいときはどのように対処していますか？ あてはまるものをすべて選んでください。(複数回答)

①会社や学校を休んで家で寝ている	5名
②休まず痛みを我慢して普通通りに生活する	23名
③早く帰宅するなどなるべく安静にする	17名
④鎮痛剤を飲む	31名
⑤鎮痛剤は飲まない	12名
⑥服装やカイロなどで下腹部や腰など下半身を温める工夫をする	22名
⑦その他(体操をする、ぬるい風呂につかる、鍼灸をする)	4名

11 月経痛の他に月経中に起こる症状がありますか？ あてはまるものを全部選んで下さい。(複数回答)

①頭痛 8名 ②腰痛 32名 ③冷え 5名 ④便秘 5名
⑤下痢 23名 ⑥だるい 21名 ⑦眠気 26名 ⑧貧血・立ちくらみ 10名
⑨からだのむくみ 5名 ⑩膣の痛み 8名 ⑪乳房の張り・痛み 16名
⑫その他 5名(吐き気、おなかがすく、イライラ、下半身のしびれ、肩こり、集中力の低下)

12 月経のときに用いる生理用品はナプキンとタンポンのどちらですか？

①主にナプキン 40名
②主にタンポン 7名
③ナプキンは使わない 1名
④タンポンは使わない 20名
⑤その他(両方半々くらい) 1名

<ナプキン派の理由>手軽・とりかえやすい・違和感がない・安い・タンポンに抵抗がある・量がわかる・タンポンの必要性を感じない・タンポンの吸収量が合わない・量が多いときだけタンポン併用・水に入るときや長時間トイレに行けないときにタンポンを使う……

<タンポン派の理由>ナプキンだと横モレしたり、血が体からドロッと出てくる感触がきらい。タンポンは8時間用だとナプキンほど取り替える回数も少なく、体も清潔で良い・快適・むれない・……

13 月経を薬で遅らせたり、早めたりしたことがありますか？

- ①よくある 0名
- ②たまにある 6名 (修学旅行、海外旅行)
- ③一度もない 56名

14 労働基準法で、月経がつらい女性が「生理休暇」を取ることが認められていることを知っていますか？

- ①知っている 49名 78% うち社会人のみでは 20名 91%
- ②知らない 14名 22% 2名 9%

15 「生理休暇」を利用したことがありますか？

社会人のみ

- ①よくある 1名 5%
- ②たまにある 2名 9%
- ③一度もない 19名 86%

16 働く女性にとって「生理休暇」は必要だと思いますか？

- ①必要 58名 92% うち社会人のみでは 20名 91%
- ②必要ない 4名 6% 2名 9%
- 無回答 1名

<生理休暇が必要と思う理由は？>

●体調が悪いとき休むのはあたりまえ。それが毎月あるのだから、法で決められていれば休みやすい (19歳・学生)

●歩けないほど重い人もいるということを知るべき。1～2日なら仕事に差支えない (22歳・学生)

●自分のように生理痛のひどい者や生理中に体の調子のよくない者は、ない人と同じようにするのは難しいときもあるから (22歳・学生)

●生理痛が激しいときは思考力も落ち、発熱などと同じくらい辛いことと思うから (20歳・学生)

●肉体的にも精神的にもつらいことだし、イライラして効率も悪いと思う (23歳・学生)

●生理痛がひどい人など、女の人にしかないものなので保障されるべきだと思う (22歳・学生)

●男女平等といっても違いがあるのだから、その点を認めてもらっても当然だと思う (21歳・学生)

●立ってられないほど生理痛がひどい人もいます。そういう人には女性の権利として生理休暇を認めるのが本当の「平等」であると思います（20歳・学生）

●友人をみていてみ感じるのですが、生理痛の重い人がわりと多いと思うので。無理するのは良くないはず（23歳・CGデザイン）

●自分は必要を感じないけれど、個人差もあり、ひどい時は病気と近いものがあるので必要だと思う（28歳・事務）

●必要とは思いますが、実際とりにくい。気楽にとれるものならとりたいと思うほどつらいことがある（24歳・事務）

●本当につらい人がいるわけだから当然の権利（31歳・学生）

●症状に個人差があり、仕事に影響するため（30歳・アルバイト）

●私は全く問題ないが、泣くほどつらい思いをしている友人を見ているので（30歳事務）

●生理は自分で管理し、症状をコントロールするのが不可能に近い。本人の不注意ではないし、休暇は保障すべき（32歳・ソーシャルワーカー）

<生理休暇が必要ないという理由は>

●有休または療休でよいと思う。からだの調子の悪い時は男女、原因に拘らずそれを使う方がよいと思います（38歳・教師）

17「月経前症候群」（PMS）とは何か知っていますか？

- ①はい 18名 29%
- ②いいえ 44名 70%
- 無回答 1名

18「月経前症候群」（PMS）は月経の始まる約10日前から月経開始までの間に起こる症状です。自覚症状がある人は下のあてはまるものすべてを選んでください。

(1) 症状あり 49名 78%

<その内訳は>（複数回答）

- ①乳房の張り・痛み 24名 ②下腹の張り・痛み 25名 ③腰痛 11名
- ④頭痛 4名 ⑤からだのむくみ 5名 ⑥便秘 13名 ⑦下痢 9名
- ⑧だるい・眠気 19名 ⑨食欲が増す 20名 ⑩体重が増える 12名 ⑪ニキビが増える・肌荒れ・肌が脂っぽい 24名 ⑫冷え 2名
- ⑬イライラや憂うつや気持ちの落ち込み 22名 ⑭記憶力や決断力が鈍る 2名
- ⑮その他 3名（肩こり、低血圧ぎみ、朝起きられない）

(2) 症状なし 7名 11%

無回答 7名

19あなたの「月経前症候群」（PMS）は月経中の症状よりつらいですか？

- ①はい 8名 13% 社会人のみでは 5名 23%
- ②いいえ 41名 65% 13名 59%
- ③同じくらい 11名 17% 3名 14%
- 無回答 3名 無回答 1名

20月経不順や月経痛、PMSなど月経に関わる問題で不安なことがありますか？

- ①ある 20名 32% 社会人のみでは 9名 41%
- ②ない 42名 67% 13名 59%

無回答 1名

<①ある人：それは具体的にどんなことですか？ 記述から>

*月経痛に関するもの(6名)

●ひどい月経痛がある。激しい運動をすると子宮が痛くてうずくまってしまう(20歳・学生)

●月経痛がひどい(22歳・学生)

●この後、何年間月経痛とつきあわなくてはならないのかと考えると憂鬱になる(20歳・学生)

●ひどくはないが、月経痛が昔より重くなった(25歳・アルバイト)

*月経不順に関するもの(7名)

●月経の周期が一定でない(21歳・学生)

●2年くらい前、生理不順で半年近く月経がないことがあった(19歳・学生)

●月経不順なので排卵が起こっているかどうか不安(21歳・学生)

●全く生理が止まってしまったり、不順なのは精神的に大人になっていないから？ また子どもができないのでは？という不安がある(23歳・学生)

●月経不順なので将来不妊に悩むのではと不安(28歳・事務)

*その他(8名)

●PMSによって普段のような生活が何日かできなくなる(22歳・学生)

●排卵日あたりに腹痛がある(28歳・編集)

●子宮がんの心配(31歳・学生)

●子宮内膜症なので、チョコレートとう腫ができていないか心配(21歳・無職)

21月経に関する問題で産婦人科を受診したことがありますか？

①ある	14名	22%	学生のみ	8名	20%	社会人のみ	6名	27%
②ない	48名	76%		33名	80%		15名	68%
無回答	1名					無回答	1名	

<①ある人：それは具体的にどんなことですか？ また受診した結果、どのような診断を受けましたか？ 記述から抜粋>

*月経痛に関するもの(5名)

●ひどい月経痛で受診。薬を飲んで様子をみましようと言われた。薬を飲めばおさまっている(22歳・学生)

●ひどい月経痛。現在ピル服用中(22歳・学生)

*月経不順に関するもの(7名)

●無月経。ダイエットによるもの(19歳・学生)

●初潮から2~3か月経った頃、1か月ほど生理が止まらなく、かつ出血量も相当多かったの
で母とともに受診。自律神経失調症によるものと診断された(24歳・学生)

●無月経と不順のため、ホルモン剤を注射(23歳・学生)

●月経が1か月遅れた時に受診。ホルモン剤を注射(23歳・販売)

●月経不順。ホルモン剤等の投与(28歳・事務)

*月経時以外の痛みや出血(3名)

●月経時以外に激痛で受診。子宮内膜症(チョコレートとう腫)と診断(21歳・無職)

●生理でない時にひどい腹痛と出血。排卵出血と言われた(26歳・カウンセラー)

●月経ではない時に出血。異常なしと言われた（38歳・教師）

22あなたは女性の排卵・月経のメカニズムについて（どんなホルモンがどこから分泌されて起こるかなど）正しく知っていますか？

①知っている	7名	11%	学生	3	7%	社会人	4	18%
②漠然と知っているつもり	44名	70%		34	83%		10	45%
③よく知らない	12名	19%		4	10%		8	37%

23あなたは基礎体温を測って基礎体温グラフを記録したことがありますか？

①現在つけている	6名	10%	学生	3	7%	社会人	3	14%
②過去につけたことがある	16名	25%		6	15%		10	45%
③つけたことが一度もない	41名	65%		32	78%		9	41%

<①現在つけている人の記録した期間は（通算）？>

●1か月、4か月、6か月、1年1か月、2年、10年

<②過去につけたことがある人の記録した期間は（通算）？>

●半月（2名）、1か月、3か月（2名）、4か月、5か月（2名）、6か月、7か月、1年3年

<①②の人：基礎体温グラフをつけようと思った動機は？ あてはまるものすべてにマル>

a 健康管理のため 7名 b 避妊のため 10名 c 月経不順やその他の病気で受診して医師に指示されたため 7名 d 妊娠を目的として 0名 e 学校で勧められたから 4名 f その他 1名（面白そうだったから）

<③の人：つけようと思わなかった理由は？ 記述から>

- 面倒だから
- やり方がよくわからない
- 特に必要を感じなかったから
- 時間がない
- 朝が苦手

24基礎体温グラフを記録したことのある人に：体温が高温期と低温期の2相に分かれることがわかりましたか？

①はい	15名
②いいえ	7名

25基礎体温がなぜ高温期と低温期に分かれるのかその理由を知っていますか？

①はい	28名	44%	学生	13名	32%	社会人	15名	68%
②いいえ	31名	49%		25名	61%		6名	27%
無回答	4名							

26おりものの形状が月経周期にともなって周期的に変化することを知っていますか？

①はい	28名	44%	学生	15名	37%	社会人	13名	59%
②いいえ	35名	56%		26名	63%		9名	41%

27実際に自分のおりもの状態を触ったり、腔に指を入れたりして観察したことがありますか？

①はい	23名	37%	学生	11名	27%	社会人	12名	55%
②いいえ	39名	62%		29名	71%		10名	45%
無回答	1名							

28自分の外性器の構造がどうなっているかを見たり、触ったり、鏡に写したりして観察したことがありますか？

①ある	35名	56%	学生	19名	46%	社会人	16	73%
②ない	28名	44%		22名	54%		6	27%

29自分の子宮や卵巣の位置やその大きさを知っていますか？

①知っている	2名	3%	学生	0名	0%	社会人	2名	9%
②だいたい知っている	29名	46%		20名	49%		9名	41%
③知らない	32名	51%		21名	51%		11名	50%

30あなたは月経に関する教育を受けたことがありますか？

①ある	63名	100%
②ない	0名	0%

<①ある人：それはどこで？ あてはまるものすべてを選んでください> (複数回答)

	学生	社会人20代	社会人30代
a 小学校	36名	9名	8名
b 中学校	34名	6名	5名
c 高校	34名	5名	1名
d 大学・短大	24名	1名	0名
e 専門学校	0名	0名	0名
f 家庭で母親から	14名	2名	1名
g その他	1名		

31月経に関する教育の内容は的確かつ十分でわかりやすいものでしたか？

	学生	社会人20代	社会人30代			
①はい	26名	63%	5名	42%	2名	20%
②いいえ	13名	32%	7名	58%	8名	80%
どちらでもない	1名	2				

<①はいの人 その理由は？ 記述より>

- 図やグラフなど色覚、視覚でとらえることができた (21歳・学生)
- ビデオをみせてもらったりした (22歳・学生)
- 保健の時間に何度も学習した。また高校の家庭科も良かった (19歳・学生)
- 約8年間も授業を受けたから (20歳・学生)
- 他の人と比べても私は月経についてよく知っているほうだと思う (21歳・学生)
- 中学・高校では実感を伴わなかったが。大学での教育は自分自身の問題として具体的にとらえられる内容だった (28歳・事務)

<②いいえの人 その理由は？ 記述より>

- 教科書に載っているようなことしか教わらなかった。個人差があるということをもっと詳し

く教えてほしかった（19歳・学生）

●基本的なことはわかったが、おりものことなど具体的なことがわからなかった

（20歳・学生）

●全く記憶にないということは印象に残らないくらいの内容だったと思う（23歳・学生）

●高校の頃というのは自分の生理の傾向がつかめてきて実際的な話をされれば経験をふまえて理解や共感ができるし、疑問や興味も最も沸く時期であるが、保健の授業では概念的なことに終始し、しかも先生が男だったためお互いに気まずく、手短かに済まされてしまった気がする（20歳・学生）

●漠然と月経はこういうものだという指導だけで、それに関わる病気などの教育が不十分だと思います（21歳・無職）

●初潮もない時期で実感がなかったから（28歳・編集）

●何かうしろめたい印象を残すものだった。メカニズム、生物学的説明がよくわからなかった（32歳・ソーシャルワーカー）

●ナプキンの当て方など月経の対処の仕方のみだった（38歳・教師）

32月経教育や周囲の人の態度や考え方などから、あなたが思春期当時に月経について抱いたイメージについて当てはまるものすべてを選んでください。（複数回答）

	学生	社会人20代	社会人30代
①子どもを産むためのもの （月経が始まると子どもが産めるようになる）	32名	9名	8名
②あなた自身の健康にとって大切なもの	9名	0名	0名
③汚らわしく、忌まわしいもの	2名	0名	3名
④つらく苦しいもの	6名	1名	0名
⑤いやなものだが仕方がない	17名	5名	6名
⑥大人の女性になった印で、めでたいもの	17名	6名	2名
⑦あってもなくてもいい、大して重要でないもの	5名	2名	0名
⑧自由な行動の妨げとなるもの	8名	3名	3名
⑨その他	1名	2名	1名

<⑨その他の記述>

●めんどくさい（2名）

●恥ずかしかった

●この先ずっとあるのかと思うと重く、暗く、否定的。やめられるものならやめたい（32歳・ソーシャルワーカー）

●あったらいやだがないと不安。でもタンポンにしてからはほとんど気にならない（19歳・学生）

33その他、月経に関してもっと知りたいことや思うことがあれば自由に書いてください。

●月経を薬で遅らせることはやはり体に良くない？（19歳・学生）

●月経の周期が28日周期が4、5か月続くと次は31日周期が続く、というふうに一定していないが大丈夫？（19歳・学生）

●私は小学校5年生のときに学校で月経についての説明を受けました。他の学校もそれぐらいの時期のようですが、もっと早めにした方がいいのではないのでしょうか。また家庭で母親から教えたいという人のため、良い教材を学校などで紹介してはどうでしょうか。私は公立の小・中・高に通い、途中数回転校してたのですが、学校により説明がまちまちだったということを感じました。地域によっては「生理は伝染する」と本気で信じている子もいたし、生理の話を経験し

きる地域もあれば、コソコソとする地域もありました。全体として生理についての関心は高まっていると感じるが、男性も正しい知識を得ることが大切だと思います（22歳・学生）

●タンポンを使用するのが不安。膣が小さいせいが入りずらく、気持ち悪くなって以来試みていないが、使えたら便利と思う（22歳・学生）

●おりものの形状の変化はどのようなものか。排卵日の体の変化は？（21歳・学生）

●おりものについて知りたい。なぜ人によって月経痛の程度が違うのかその原因は？

（20歳・学生）

●月経痛は年齢が増すことによって治るものなのでしょうか？（22歳・学生）

●特にストレスもないし食生活も普通で思い当たる原因がないのに月経不順で困っている。突然停止したこともある（23歳・学生）

●月経について他人と比べたことがないので、自分でも異常なのか正常なのかわからない。量の多さもどのくらいが普通とか、多いのかわからない。だから少し不安。基礎体温をつけたいと思う（25歳・アルバイト）

●月経痛をやわらげる予防策などがあれば知りたい（23歳・CGデザイン）

●月経時に避けた方がよいこと、生理痛につながるとか血行が悪くなる食べ物はどんなものかなどが知りたい（28歳・編集）

●中学のときに生理痛のために何軒も病院を回ったが、そのとき女性の産婦人科医に「生理痛くらいで学校や仕事を休んでどうすんの？」と怒られた（22歳・学生）

●今思うと、月経教育では「子どもを産むためのもの」というのが強調されすぎていると思う。子どもを産む産まないにかかわらず女性の健康のバロメーターとしてみるべき（35歳・事務）

●やはり今でも月経は面倒だし、身体的痛みを伴う「負」のイメージです（32歳・ソーシャルワーカー）

●月経は恥ずかしいもの、隠しておくもの、口に出すべきでないもの、そんな教育を受けた。自分が教師になったとき、「決して恥ずかしくないと教える」「しくみをきちんと話す」「男女ともにいつでもどこでもオープンに質問できる雰囲気をつくる」「気を使うことを教える」これだけは絶対に教えようと思っていましたし実際に教えてきたつもりです（38歳・教師）

[3] その他の健康状態について

1 あなたは自分の健康状態についてどう思いますか？

①とても良好	17名	27%	うち社会人のみ	5名	23%
②まあまあ良好	38名	60%		12名	55%
③やや悪い	6名	10%		4名	18%
④悪い	2名	3%		1名	4%

2 健康上、心配なことがありますか？ あてはまるものすべてを選んで下さい（複数回答）

	全体		社会人		人数 名	人数 %
	訴える 人の割合 名	人数	訴える 人の割合 %	人数		
①疲労感がとれない	15	24	9	41		
②残業が多いなど過労状態	3	5	3	14		
③仕事や人間関係のストレスが強い	10	16	5	23		
④不規則な生活	23	37	10	45		
⑤酒の飲み過ぎ	0	0	0	0		
⑥タバコの吸い過ぎ	3	5	3	14		

⑦食生活が悪い	23	37	7	32
⑧睡眠不足	9	14	6	27
⑨運動不足	37	59	15	68
⑩手足や体全体が冷える	21	33	9	41
⑪病気を持っている	5	8	3	14
⑫頭痛や肩こり、腰痛などよく起こる症状がある	25	40	14	64
⑬便秘	16	25	5	23
⑭下痢	4	6	3	14
⑮よく眠れない	5	8	2	9
⑯ときどき動悸・息切れがしたり呼吸が苦しくなる	1	2	1	5
⑰うつや気分の落ち込み、不安感が強い	8	13	4	18
⑱拒食・過食などの摂食障害	3	5	1	5
⑲その他	8	13	4	18
⑳心配なことは何もない	3	5	1	5

<⑪病気を持っている：具体的な病名は？>

●喘息、甲状腺機能亢進症、子宮内膜症、アレルギー疾患、皮膚病

<⑫よく起こる症状がある：具体的な症状は？>

●ひどい肩こり（12名） ●腰痛（3名） ●頭痛や偏頭痛（2名）

<⑲その他：具体的には？>

●肌荒れ ●歯並びが悪い ●アレルギーで薬が飲めない ●アトピー性皮膚炎

3 ダイエットをしたことがありますか？

	全体	学生	社会人
①頻繁にしている	3名	2名	1名
②ときどきする	14名	11名	3名
③過去に少しだけ	19名	10名	9名
④したことがない	26名	17名	9名
*ダイエット経験者の割合	57%	56%	59%
①②③合計			
*ダイエット実行者の割合	27%	32%	18%
①②合計			

<①②③の人：通算だいたい何回くらい？>

●1～2回（11名） ●3～4回（9名） ●5～6回（5名） ●10回以上（1名）

●しょっちゅうしている・常に意識して食事をセーブしている（3名）

4 どんなダイエットをして何キロくらい減りましたか？ 経験のあるダイエット法を覚えている限り書いてください。（記述）

●ダイエット食品やバランス栄養食品、カロリーカットの錠剤など（5名）

●食事の量を減らす・夕食をとらない・主食を食べないなど（15名）

●間食やお菓子をやめる（13名） ●夜遅くに食べない（4名）

●油っこいものを食べない（3名） ●決まった食事しかしない・カロリー計算して決まったカロリーしか食べない（2名） ●運動（7名） ●水をたくさん飲む（2名）

- リンゴばかり食べる●やせるお茶●耳のツボダイエット●ヨーグルトばかり食べる
- 薬を飲む●鈴木その子方式●海藻だけ食べる●タバコで食欲を抑える

<1回のダイエットで何か月で何キロ減量? 記述より>

- 1日1キロ●1週間で3キロ●半月で3キロ●1か月で7~8キロ
- 2~3か月で10キロ●2か月で4キロ●3か月で7キロ●半月で1キロ(2名)
- 1か月で1~2キロ(5名)●2か月で4キロ●2~3か月で5キロ(2名)
- 4か月で5キロ●6か月で8キロ●3か月で3キロ●2年で8キロ

5 ダイエットのために月経が止まったり、不順になったことがありますか?

- ①ある 3名
- ②ない 46名
- 無回答 14名

6 婦人科系の病気やSTD(性感染症:クラミジアなど)やエイズの心配で受診したことがありますか?

- ①ある 9名
- ②ない 50名
- 無回答 4名

<①の人:それは具体的にどんなことで、受診した結果はどうになりましたか? 記述>

- 性器ヘルペスと診断。薬を飲んで10日ほどで完治(19歳・学生)
- 淋病といわれたが、その後誤診だとわかった(22歳・学生)
- 外性器周辺のかゆみ。カンジダ症と診断(21歳・学生)
- 膀胱炎(20歳・学生)
- 激しい腹痛で受診。子宮内膜症と診断。治療中(21歳・無職)
- 性器のかゆみとおりものが多いことで受診。クラミジアと診断、治療を受けた(24歳・事務)
- STD。クラミジアだったと思う(25歳・アルバイト)
- 卵巣付近の痛みで受診したら卵管炎を以前にしたと診断された。エイズ検査を受けた(30歳・事務)
- かゆみで受診し、カンジダと診断。治療を受けた(38歳・教師)

7 あなたは婦人科検診を受けたり、気になることがあるときなど、気軽に産婦人科を受診していますか?

- ① a 定期的に検診を受けている 4名
- b 検診はとくに受けていない 37名
- 無回答 22
- ② a わりと気軽に産婦人科を受診することができる 9名
- b 受診しにくい。よほどのことがなければ行かない 40名
- c その他(病気でないので行ったことがない) 1名
- 無回答 14

8 産婦人科を受診しにくいと考えている方。その理由はなんだと思いますか? 記述から。

- 若い人が行くと中絶ではないかと思われそうで不快。(19歳・学生)
- 下着を脱いで、性器を医者に見せなきゃいけないと思うから。その上、触られたりしたらなんだか嫌だから(22歳・学生)
- 恥ずかしい。何をされるかわからず心配(22歳・学生)
- 産婦人科に行く若い女性は遊んだ結果、妊娠したとか性病になったとか思われがちだから(20歳・学生)
- 病院自体あまり好きではないし、相談にのってもらえる先生が男の人だと行きづらい感じがする(20歳・学生)
- 妊娠や性の病気を確かめるために行く所のような気がする(22歳・学生)
- 恥ずかしさ。後ろめたさ(22歳・学生)
- 近所の人に知られたくない(22歳・学生)
- 男の先生だとあまり行きたくない(22歳・学生)
- 何度か行ったことがあるが、あんな状態で診察を受けるなんて恥ずかしい。まだ医師が女性ならいいが。もっとプライバシーを守ってほしい。私の行った病院では他の人の声が丸聞こえでした(25歳・アルバイト)
- 何か病気がみつかったら怖い。内診がいや(26歳・編集)
- 男性の医者に性器を見られるのに抵抗がある(26歳・非常勤)
- 医師が高圧的。月経不順のことや、仕事の都合で来院できないことを責められる感がある(28歳・事務)
- まわりは妊娠した幸せな人ばかり。その中へ病気かもしれない不安な気持ちを持った人が行くのはつらい(30歳・事務)
- お産や妊婦の人を主に対象にしているという意識があるから。「産科」と「婦人科」を切り離してほしい(30歳・アルバイト)
- 男性医師の横柄な態度がいや(35歳・事務)

9 働いている人にお聞きします。あなたの仕事の状態はどのようなものですか？ あてはまるものをすべて選んで下さい。(社会人のみ)

- | | |
|-------------------------------------|----|
| ①一日中立ちっぱなしの仕事 | 0名 |
| ②一日中座りっぱなしの仕事 | 12 |
| ③外を歩き回る仕事 | 0 |
| ④室内の冷房がきつい | 5 |
| ⑤暑い所と寒い所(冷房など)の
温度差のある所を頻繁に出入りする | 2 |
| ⑥単調な作業が続く仕事 | 3 |
| ⑦変化のある仕事 | 4 |
| ⑧神経を使う仕事 | 5 |
| ⑨労働時間が長い | 5 |
| ⑩定時に帰れる仕事 | 3 |
| ⑪深夜労働をすることがある | 1 |
| ⑫その他 | 3 |

<⑨労働時間が長い。1日の労働時間と1か月の残業時間は？ 記述>

- 1日平均10時間労働。1か月の残業は40時間(25歳・事務)
- 1日平均10時間労働。1か月の残業は40～50時間。深夜労働が月2日10時間(26歳・編集)
- 1日平均10時間労働。1か月の残業は18日で20時間(23歳・CGデザイン)
- 1日平均10時間労働。1か月の残業は35時間(28歳・事務)

- 1日平均10時間労働。1か月の残業は30時間。深夜労働あり（28歳・事務）
- 1日平均3時間の残業（32歳・ソーシャルワーカー）
- 以前勤めていた所は1日平均11時間労働だった（24歳・事務）

<⑫その他>

- 早番（9：00～15：30）と遅番（12：45～21：15）の混ざった変則勤務形態。週ごとの定休が週1日でもう1日分は不定期（34歳・団体職員）
- ハイテクビルで空気が悪い。窓が開かない—ストレス（35歳・事務）

10その仕事の状態はからだに負担になっていますか？

①かなりきつく負担	3名	14%
②ときどき負担	10名	45%
③それほど負担を感じない	7名	32%
無回答	2	

11あなたの仕事でとくに健康状態を悪くする原因となっているものがありますか？

①ある	15名	68%
②ない	4名	18%
無回答	3	

<①ある人：それは具体的にどんなことですか？ 記述から>

- コンピュータ作業による肩こり、目の疲れ、目の乾き。座りっぱなしなので冷え性も悪化した（23歳・CGデザイン）
- 常に活字を見ている。コンピュータに向かっていることが多い。同じ姿勢が長時間続く（28歳・編集）
- 過労。人間関係によるストレス（26歳・編集）
- 長時間のコンピュータ入力等で肩こりや腕の疲れがひどい（25歳・事務）
- 室内の照明が暗い。ほこりっぽい（28歳・事務）
- 長時間のコンピュータ作業で目の疲れ、肩こり（24歳・事務）
- デパート勤務。早番、遅番制で不規則になりやすい（23歳・販売）
- 高層ビルの中にあるので窓が開けられず空調を自分たちで変えられない。空気が悪く、乾燥していて、一人風邪をひくと必ず皆うつる。1日中だるくなる（25歳・経理）
- 時期により残業続きで寝不足（32歳・ソーシャルワーカー）
- 長時間のコンピュータ作業。目の疲れ、肩こり、足のむくみ（30歳・事務）
- 目の疲れ、運動不足。冷暖房による空調の悪さ（34歳・事務）
- ワープロの長時間使用。夜間勤務のため夕食が多い（34歳・団体職員）

12あなたは自分の健康のために何か行っていますか？

- ①している 9名
- ②特別なことはしていないが、バランスよく3食ちゃんと食べる、睡眠時間をしっかりとるなど日常生活で気をつけている。 10名
- ③ほとんど実行していない。不健康な生活を送っていると思う。 12名
- ④とくに意識せずに生活しているが、まあまあ健康な生活だと思う。 16名

<①している人。それは具体的にはどんなことですか？ 記述から>

- スポーツジムでエアロビクスとウォーキング、体操をしている。3食必ずC、P、Ca、V、

Fをとっている。なるべく手作り（19歳・学生）

●一人暮らしで食生活が不規則になりがちなので、手軽な野菜ジュースや牛乳などでビタミンやカルシウムを摂取するよう心掛けている（23歳・学生）

●自転車にのる（22歳・学生）

●定期的に鍼とマッサージに通っている（24歳・学生）

●テニス。食べ過ぎない（20歳・学生）

●カルシウム、ビタミンを錠剤で摂取。運動不足になりがちなので、スポーツをして体を動かすように意識している（23歳・CGデザイン）

●冬場のみスノーボード（26歳・編集）

●入浴法。アロマセラピー（25歳・事務）

●ジョギング、ストレッチ、ウォーキング、テニス（28歳・事務）

●ヨガ、フラメンコ。睡眠をしっかりとる。食事をできるだけきちんととる（34歳・団体職員）

●月に2度ほど水泳、ヨガ。呼吸法は意識している（35歳・団体職員）

*その他、ジャンクフードは食べない、散歩、スカッシュなど

13からだや健康に関する情報をどこから得ていますか？ 主なものを三つ選んでください
学生 社会人

①学校で	13名	0名
②会社で	0	6
③保健所・役所	1	1
④女性センターや女性会館など	0	4
⑤病院など医療機関	6	1
⑥薬局 ⑦書籍	0	0
⑧新聞	8	8
⑨雑誌	32	11
（その内わけは a 一般雑誌	5	2）
（b 女性誌	25	9）
（c 医療・健康専門誌	2	0）
（d その他	0	0）
⑩テレビ・ラジオ	18	7
⑪一般向けセミナーや講座に参加	0	0
⑫家族	14	4
⑬友人・知人	11	8
⑭その他（フィットネスクラブ）	1	1（子宮内膜症協会）

14その他、ご自分の健康に関して書きたいことがあったら自由に書いてください（記述）

●月経痛についての悩み（20歳・学生）

●友達によく顔色が悪いと指摘される。何かが不足している？（23歳・学生）

●アトピーのために肌が弱く、お化粧品はできないし、できるだけ露出しない服を着なければいけないということがストレスに感じるということがよくある（20歳・学生）

●膀胱炎がくせになって困っています（20代・学生）

●2週間、1日約1200kcalの食生活を続けた結果、イライラすることがあると過食気味になってしまった（22歳・学生）

●精神的なこと。怒りやすく、自分の失敗を人のせいにしたくなる（22歳・学生）

●最近、雑誌などで環境の悪化が婦人病を増加していると書かれていることが多い。自分だけ

でなく次世代にも怖い状況だと思う（30歳・事務）

[避妊について]

1 あなたが知っている「避妊法」に、すべてマルをつけてください（複数回答）

- | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|------------|
| ①基礎体温を測って妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法 | 学生 | 33名 | 80% | 社会人 | 19名 | 86% |
| ②月経周期から妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法 | 学生 | 24名 | 59% | 社会人 | 12名 | 55% |
| ③おりもの（頸管粘液）の変化から妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法 | 学生 | 5名 | 12% | 社会人 | 4名 | 18% |
| ④コンドーム | 学生 | 39名 | 95% | 社会人 | 22名 | 100% |
| ⑤ペッサリー | 学生 | 23名 | 56% | 社会人 | 14名 | 64% |
| ⑥殺精子剤 | 学生 | 29名 | 71% | 社会人 | 19名 | 86% |
| ⑦ピル | 学生 | 32名 | 78% | 社会人 | 17名 | 77% |
| ⑧IUD（リングなど子宮内避妊器具） | 学生 | 29名 | 71% | 社会人 | 16名 | 73% |
| ⑨膣外射精 | 学生 | 29名 | 71% | 社会人 | 18名 | 82% |
| ⑩その他 | | 0 | | 社会人 | 1名 | （埋め込み式避妊薬） |

2 あなたはセックスの経験がありますか？

- | | | | | | | |
|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ①ある | 学生 | 22名 | 54% | 社会人 | 21名 | 95% |
| ②ない | 学生 | 18名 | 44% | | 1名 | 5% |
| ③その他無回答 | 学生 | 1名 | | | | |

3 あなたは避妊を実行したことがありますか？

- | | | | | | | |
|-------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ①現在している | 学生 | 18名 | 44% | 社会人 | 13名 | 59% |
| ②過去にしたことがある | | 4名 | 10% | | 6名 | 27% |
| ③ない | | 12名 | 29% | | 3名 | 14% |
| 無回答 | | 7名 | | | | |

4 避妊経験のある人へ。用いたことのある避妊法すべてを選んでください。（複数回答）
（％は避妊経験者の中で使用している割合）

- | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|-----|------|-----|-----|------|
| ①基礎体温を測って妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法 | 学生 | 5名 | 23% | 社会人 | 7名 | 37% |
| ②月経周期から妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法 | 学生 | 6名 | 27% | 社会人 | 7名 | 37% |
| ③おりもの（頸管粘液）の変化から妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法 | 学生 | 1名 | 5% | 社会人 | 1名 | 5% |
| ④コンドーム | 学生 | 22名 | 100% | 社会人 | 19名 | 100% |
| ⑤ペッサリー | | 0 | | | 0 | |
| ⑥殺精子剤 | 学生 | 4名 | 18% | 社会人 | 5名 | 26% |
| ⑦ピル | 学生 | 1名 | 5% | 社会人 | 2名 | 11% |
| ⑧IUD（子宮内避妊器具） | | 0 | | | 0 | |
| ⑨膣外射精 | 学生 | 12名 | 55% | 社会人 | 12名 | 63% |
| ⑩その他 | | 0 | | | 0 | |

5上の中で、単独ではなく、同時に併用していた避妊法があればその組み合わせを書いてください。（複数回答）

	学生	社会人
①基礎体温と④コンドーム	2名	2名
①基礎体温と⑥殺精子剤（フィルムなど）		1
①基礎体温と⑨膈外射精	1	1
①基礎体温と④コンドームと⑨膈外射精	2	
②月経周期と④コンドーム	3	3
②月経周期と③おりものの変化と④コンドーム		1
②月経周期と⑨膈外射精	1	3
④コンドームと⑥殺精子剤	1	3
④コンドームと⑦ピル		1
④コンドームと⑨膈外射精		1
⑥殺精子剤と⑨膈外射精	2	

6一番多く用いていた方法はどんな方法ですか？ 単独なら単独で、複数併用の場合はその組み合わせを書いてください。

	学生	社会人
④コンドームのみ	10名	13名
⑨膈外射精のみ	1	2
⑥殺精子剤（フィルム）のみ		1
⑦ピルのみ	1	1
①基礎体温と④コンドーム	1	3
①基礎体温と⑨膈外射精	1	
④コンドームと⑨膈外射精	2	
①基礎体温と④コンドームと⑨膈外射精	1	
②月経周期とおりものの変化と④コンドーム		1
④コンドームと⑥殺精子剤	1	

7避妊はセックスする際には必ず実行していますか？

	学生	社会人
①はい	15名	14名
②したりしなかったり	7名	3名
③その他	1名	1名

<②したりしなかったりの人へ：それはなぜですか？ 記述>

- 相手がコンドームをきらう（21歳・学生）
- そのときのムードで（21歳・学生）
- 安全日だと気がゆるむ（23歳・学生）
- 生理の直後など絶対安全だと思う日はしないこともある。万が一妊娠しても困りはしないので（28歳・事務・既婚）
- 妊娠しにくい日がわかるので（30歳・事務）

8避妊の主導権は自分と相手と主にどちらが持っていますか？

	学生	社会人
①自分	4名	4名

②相手	4名	2名
③どちらも同じくらい	14名	13名

9 避妊したいのに言い出せず、または相手に押し切られて避妊せずにセックスしたことがありますか？（膣外射精は避妊に含みません）

	学生	社会人
①よくある	0	0
②ときどきある	8名	4名
③ない	14名	16名
④その他	0	0

●最初はコンドームをつけているが、気づいたら膣外射精されていた、ということがある。途中でとれてしまったこともあるが（19歳・学生）

10 避妊したくてもできない場合はどのような心理や状況、相手との関係が原因になっていると思いますか？ 思うことを書いてください。（記述）

●ふだんは対等なのに、どうして膣外射精じゃいや、とはっきり言えないのか自分でもわからない。「コンドームをつけないほうがずっと気持ちいい」と言われると困ってしまう（19歳・学生）

●男性優位（20歳・学生）

●言いなり。流れを遮って嫌われるのを避ける（23歳・学生）

●あまり強く言って嫌われると嫌だと思ってしまうから（21歳・学生）

●相手が自分を思うより、自分が相手を思う気持ちの方が強く、その関係が対等でない時、嫌われるのを恐れて言い出せないのではないかと思う（23歳・学生）

●久しぶりに会う際のセックスでは、その状況下ではなかなか避妊は口にできない。ムードを壊したくない（20歳・学生）

●男の人の無理解。盛り上がってしまうと言い出しにくい（21歳・学生）

●快楽に浸っているとき。相手に避妊してほしいと言うと嫌がられたりするのではないかと考えるとき（21歳・学生）

●セックスの最中にコンドームをつけてもらいたくても、「つけると感度が鈍る」と少し渋ったとき、セックスがしらけるのがいやで膣外射精でいいやということにしてしまった（22歳・学生）

●セックス中に言いづらい、言いそびれることがある。相手が「膣外射精」で大丈夫だというと、それを押し切れない。コンドームが外れる怖さを考えると、「膣外～」のほうが安心な気がする時がある（22歳・学生）

●相手と意思疎通がうまくはかれない。相手がこちらの意見を聞こうとしない。相手の言いなりになるだけの関係（22歳・学生）

●相手に合わせようとするから。気分流されたり、いろいろと考えてしまうから。優位に経つというのではないが、女性の側の方が大変なので、きちんと理解されるべきだと思う（21歳・学生）

●相手との関係が対等でなく、自分の方が立場上弱いと思っているとき（21歳・無職）

●ムードを壊すのではないかという遠慮や気がね（28歳・編集）

●自分の気がゆるむ。相手に押し切られる（26歳・編集）

●男がわがまま。思いやりにかける（25歳・事務）

●人間としての理性が働かないような状態。もしくは交際の形が男に主導権がある場合（23歳・販売）

●その場の雰囲気であったり、私の場合は関係が対等ではなかった。あまり強く言って嫌われたくない、とってしまったたり（25歳・アルバイト）

●なんとなく根拠のない安心感。相手への遠慮（32歳・ソーシャルワーカー）

●男性は何もしないほうを好むのだと思うから。なんとなく言い出しにくい（30歳・事務）

11避妊の費用は主にどなたが負担していますか？（％は避妊実行者の中の割合）

	学生		社会人	
①自分	0名	0	2名	11%
②相手	13	59%	9	47%
③二人半々くらい	8	36%	7	37%
④その他（ホテルにあるのを使う）	1	5%	1（家計）	5%

12コンドームを使う人にお聞きします。どのように用いていますか？

（％は避妊実行者の中の割合）

	学生		社会人	
①コンドームはセックスの際には必ず使う	8名	36%	9名	47%
②使ったり使わなかったりする	12	55%	8	42%
（a危険日だけ使い、安全日と思う日は使わない	5		6	
（bなんとなくそのときの状況や気分で作ったり	4		3	
使わなかったりする				

13コンドームを使う理由は何ですか？ あてはまるものすべてにマルをつけてください（複数回答）

	学生	社会人
①簡単に買えるから	14名	12名
②使いやすい	16	13
③からだに害がないから	7	8
④確実だから	6	6
⑤エイズやSTDの予防のために	3	5
⑥避妊を相手任せにできるから	1	0
⑦その他	0	3

<⑦その他の記述>

●一般的だから●たまたまそこにあったから

●基礎体温は別にして、他の避妊の仕方をよく知らないし、ピルは副作用があると聞いたりして少し怖いと思ってしまうから（25歳・アルバイト）

14あなたはコンドームを正しく使っていますか？ a b どちらかを選んでください。

（数字は全体。％は避妊実行者中の割合）

- ① a 性交のはじめはコンドームをつけずに挿入し、射精の直前につける
11名 27%
- b 挿入する前から射精が終わるまでずっとつけている
25名 61%
- ② a 彼が一人でつけるので、正しくつけているかどうかよくわからない
16名 39%
- b つけるところを一緒に見て、正しくつけているかどうか自分も確認している

21名 51%

15コンドームを使わない人にお聞きします。なぜ使わないのですか？ あてはまるものすべてにマルをつけてください。（複数回答）

- ①ムードや性感を損ねるから 6名
- ②使いにくい 0
- ③確実性に乏しい 1名
- ④女性が避妊の主導権を握れないから 1名
- ⑤ゴムにかぶれるから 0
- ⑥その他 3名

<⑥その他の記述>

- めんどろ ●つけると女性の側が痛くなる ●相手が嫌う
- 以前使用したとき、体内に残ったことがあるのとかゆいような違和感がある（28歳・編集）

16膈外射精は多くの若い人が用いています。しかし実際には避妊法としての効果が非常に低いということを知っていますか？

- ①はい 44名
- ②知らなかった 4名

①の人へ：それでも使ってしまうという人へ。それはなぜですか？

- a 彼がコンドームを使うのをいやがるから 4名
- b そのとき他に方法がなく、私はイヤなのに相手に押し切られてしまう 2名
- c たぶん妊娠しないと楽観的に考えて 8名
- d その他 2名

<d その他の記述>

- コンドームをつけることで行為を中断したくないので、絶対安全日には用いることもある（28歳・事務）
- 周期がきちんとしていて今までの経験で特に問題ないので（30歳・アルバイト）

17ピルを使っている人へ。避妊方法としてピルを選んだのはなぜですか？ 主な理由を三つまで選んでください。（複数回答）

- ①確実に避妊できるから 2名
- ②他の避妊法で失敗したことがあるから
- ③彼が避妊に協力的でないから
- ④自分が主導権をとれる避妊法だから 1名
- ⑤薬を飲むだけでわずらわしさから解放されるから
- ⑥ムードや性感を損ねないから 1名
- ⑦その他 0

18あなたはどのようにピルを使っていますか？ あてはまるものを選んでください

- ①医師のもとで事前に検査を受け、飲み始めてからも定期的な検診（血液検査や尿検査、ガン検診などを含む）を受けながら使っている。 1名
- ②からだの検査はなく、薬だけ処方されている。 1名

19ピルを使っている人、使っていない人両方にお聞きします。世界ではホルモン量の少ない低容量ピルが避妊用に使用されていますが、現在日本では低容量ピルが避妊薬として認可されていないため、ホルモン量の高い治療用のピルが避妊用に転用されています。今後、低容量ピルが認可されたらあなたは使いたいと思いますか？

- ①使う 11名
- ②使わない 22名
- ③その他 2名

<①使う人。その理由は？ 記述>

- 確実に避妊でき、自分が主導権をとれて、わずらわしさがなく、ムードや性感を損ねないから (19歳・学生)
- 体のためにそのほうがいいから (22歳・学生)
- 安全性を知ったうえで使用したい。日本にピルがもっと普及すれば必ず使う。他の方法より安心 (22歳・学生)
- 避妊に効果的だから (21歳・学生)
- ピルは最も安全な避妊法だから。低用量ピルなら気軽に使えそう (21歳・学生)
- 相手任せでなく、自分から避妊できるという面で使いたい (20歳・学生)

<②使わない人。その理由は？ 記述>

- 肝臓に悪影響を与えるなどたとえ個人差があるにしろ副作用があるため (19歳・学生)
- 体への影響が心配 (22歳・学生)。この他副作用の心配をあげる人4名
- 薬は使いたくないから (20歳・学生)。この他薬への抵抗感をあげる人1名
- 副作用が心配。また避妊は二人とも責任を持つべき問題で、自分だけが薬を飲むのはおかしい (28歳・事務)
- 現在はコンドームで間に合っている。低用量ピルの費用がどれくらいかわからないが、現在のピルの費用と実際のセックス数を考えると割高 (32歳・ソーシャルワーカー)

20避妊に関する情報はどこから得ましたか？主なものを三つ選んでください。(複数回答)
学生 社会人

①学校教育	29名	7名
②保健所・役所	0	1
③女性センターや女性会館など	0	3
④家族計画クリニックなど専門機関	3	0
⑤病院など医療機関	0	1
⑥薬局	0	0
⑦書籍	11	8
⑧雑誌	30	13
その内訳 (a 一般雑誌	4	0)
(b 女性誌	21	10)
(c ティーン向け雑誌	16	2)
(d 漫画	1	0)
(e 芸能誌	0	0)
(f 医療・健康専門誌)	1	0)
⑨新聞	0	0

⑩テレビ・ラジオ	6	0
⑪親	1	0
⑫きょうだい	0	0
⑬友人・知人	15	6
⑭その他*	1	2

*●講演会●相手から●アメリカの学校教育で●

21現在日本では、避妊や人工妊娠中絶に関しての正しい情報を得たり、相談できる場所がありません。そういった場所をもっと必要だと思いますか？

①必要	56名
②必要ない	2名
無回答	5

<①必要と答えた人。その理由は？ 記述>

- 間違った知識を持った女性が自分も含めて非常に多いと思うので（23歳・学生）
- 知らないから望まない妊娠をしてしまったというのでは悲しいから（19歳・学生）
- 正しい知識を得るため（23歳・学生）
- 学校の保健の授業くらいしかこういった話題を扱うことはしないので（21歳・学生）
- 学校教育は詳しく説明されていない。知識・情報を何歳になっても気軽に知ることができるようにすべき（22歳・学生）
- いざそういう事態になったとき、相談できる場所があると安心（20歳・学生）
- 現在はそういう情報を知りたいと思っても、どこで聞いたらいいのかわからず不安だから（20歳・学生）
- 日本は避妊に関することがタブー視されることが多いと思う。もっとみんなが知るべき（21歳・学生）
- つらい思いをする人が少なくなるから（21歳・学生）
- たくさんあったほうが気軽に相談しやすくなりそうだから（22歳・学生）
- 望まない妊娠は親子双方にとって避けたいから（21歳・学生）
- 問題に直面したとき、案外身近な人、顔見知り頼れなかったりする。知らない人が親身になってくれると女性は安心すると思う（19歳・学生）
- セックス＝妊娠と考えないことは多いし、中絶を避けるためにも避妊を学ぶべきだから（22歳・学生）
- 正しい知識を多くの方がもっと知らなくてはいけないと思います（21歳・無職）
- そういう場所がないために中絶について余計な心配をしたり、避妊については憶測でしていることが多いと思う（28歳・編集）
- これらの問題を忌むべきものとしてでなく、身近な問題として皆が考えるため（28歳・事務）
- 情報を提供するの当然の行為である。生命の問題につながる（23歳・販売）
- いい加減な情報が多いし、誰にでも相談できるという問題ではないと思うので（25歳・アルバイト）
- 正確な情報こそ体を守り、人間関係を守り、将来にもプラスになるから（32歳・ソーシャルワーカー）

<②必要ないと答えた人。その理由は？記述>

- 私には必要ないと思うから。病院に行くと思うので（22歳・学生）
- あっても産婦人科同様、行きにくいところになると思うから（24歳・事務）

＜①必要と答えた人：それはどんな所にあつたらいいと思いますか？ 記述＞

- 学校など教育機関（小、中、高、大などすべて）の中 6名
- 大学など 2名
- 図書館 2名
- 大きなショッピングモールの角など気軽に入れる町中 6名
- デパートの婦人物売り場の一角
- 薬局や本屋さんの一部や女性だけが行く下着売り場など
- 女性クリニック
- エステの施設などの一角
- スポーツクラブ
- 駅
- 市役所や公的機関 2名
- 町の公共施設
- 市民センター
- コミュニティセンターなどの一角
- 女性センター 2名
- 保健所 3名
- 病院 5名
- 内科とか入りやすい病院
- 産婦人科など
- 学校や会社の保健室 2名
- 職場
- 病院などの医療機関以外で10代や若い人も気軽に入れる所
- 女の人が多い所
- 他の目的でも行くところ
- 他人の目を気にしなくてもいい所 2名
- 土日や夜間にも開いている所
- 遅い時間まで開いていると利用しやすい
- 学校や会社の近く
- 電話相談 3
- 電話や手紙で相談できる
- パソコンでアクセス
- 至るところ

22避妊に関する社会環境や施策、サービスなどについて望むことがあれば書いてください（記述）

●コンドームやマイルーラなど女性が気軽に見えようようにしてほしい。基礎体温を測る機械のようなのがあったんですが、もっと安いといいなあ（19歳・学生）

●男の人にもっと確かな避妊に関する知識を知ってほしい。彼がが情報を得る雑誌やビデオ等では絶対に不十分だと感じる。中学や高校などでもちゃんとした知識を教えた方がいい（20歳・大学生）

●若い人たちが正確な知識をいつでも得られる環境が必要。女性はもちろん、男性も知るべき。講演会等（医師による）を中・高・大・職場でもすべき。セックスをもっと語れる社会にしたい（22歳学生）

●TVのCMとかもっと大きなメディアでしょっちゅう呼びかける。常に目にも耳にも入っていれば意識も変わってくるはず（20歳・学生）

●男、女どちらの側からも気軽に利用できるサービスがほしい。例えば対象年齢がある一定のラインを越える雑誌には公的な施設の連絡先を載せるなど、知りたい時に信頼できる情報をすぐに得ることができる仕組みにしてほしい（22歳・学生）

●男にもっと教育すべき（22歳・学生）

●ピルを使ってみたい（22歳・学生）

●性に関することは何が恥ずかしいといったイメージがあって、特に避妊は重要なのにあまり正しい知識が得られないので、テレビ、雑誌などのメディアでもっと大きく取り上げてほしいです。“ティーンズ電話相談”とか気軽に電話などで相談できたらいいと思います（21歳・無職）

●カウンセリングが必要だと思う（26歳・編集）

●（中絶の場合など）良い病院を選ぶためのリストや病院で行う内容について知りたい（25歳・事務）

●墮胎罪がなくなればよいと思う。22週までしかおろせないが、それ以後も自由におろせばもっといいと思う。女の産婦人科医が増えてほしい（19歳・学生）

●教育現場で避妊や男女間のこと、生命の尊厳など現実問題と道徳を融合して話し合う時間を必ず設けるべきだと思う（23歳・販売）

●避妊は責任。基本的に自己管理・自己責任なので、正しい情報や教育を望む（32歳・ソーシャルワーカー）

●相手に対して避妊したい旨が堂々と言える雰囲気であってほしいと思います（言えない人が多い！）。避妊しなかった男性の責任ってどこで問われているのですか？（38歳・教師）

23その他、疑問や意見など書きたいことがあれば自由に書いてください。(記述)

●コンドームだけでは避妊は失敗する可能性があるということはよく知っています。では女性側はどんな避妊をすれば効果的なのでしょう。最近マイルーラを使うようにしていますが、できればピルを使いたいと思っています。どんな病院でピルについて相談できるのでしょうか。でも産婦人科に行くことには抵抗があるのです(19歳・学生)

●今までの学校で漠然とした避妊の仕方しか教えてもらっていない。親からも全くそういう教育を受けていない。またセックス関係の本や欲しくても買いにくく、確かな知識が欲しいのに、どうしていいのかわからない事がある。避妊に関して相手に言いたい事はいっぱいあるが、恥ずかしくて言いづらい、というのが現状。まだ妊娠に至った事はないが、少しでも月経が遅れると心配になる。ばかだ、ばかだ、と思いながらいまだに言い出せない自分が情けない(20歳・学生)

●私は大学に入ってから、北村先生の講演(性と避妊に関する)を2回聴いたので、これかかなりの知識を得ることができたと思います。けれど彼の方はこのような話を聴いたことがないので、私の方で説明してもあまり真剣にとってくれません。二人の健康や人生に大きな意味を持つこと、というよりセックスを避ける口実のようにとられてしまいがち。避妊に関する正確な情報を女性の知らすことももちろん重要ですが、男性もこのような情報をもっともっと知る機会があったらと思います。共学校で先生のお話を聴ける機会がもっとあったらいいのにと思います。

(21歳・学生)

●コンドームなどを買う場合、ただでさえ恥ずかしいのに、近くにいるオバサンとかに“いやあねえ〜”なんて言われるともっと恥ずかしい。避妊しないよりはいいんじゃない? って思うことがあります(21歳・無職)

IVインタビュー調査から

アンケートに答えてくれた人の中から20代の女性7人にインタビュー調査を行った。以下はその要点である。

1 ケース① F・Mさん 25歳 会社員・事務職 独身・親と同居

基礎体温は意味がよくわからず
2週間つけただけでやめた

Qあなたの月経は順調ですか?

A周期は順調ですが、強い腹痛と腰痛があります。高校生の頃は立てなかつたり、授業中におなかに何かを抱えていないといられないほどひどい痛みがありました。二十歳過ぎる頃からいくらか和らいできましたが、今でも月経前日から月経2日目くらいまでは痛みが強く、腰もどーんとだるくて鎮痛剤(セダス)を飲みます。痛みがひどいときは仕事どころではありません。

Q基礎体温はつけたことがありますか?

A以前に2週間くらいやってみたことがありますが、すぐやめました。避妊に役立つと聞いてつけてみようと思ったのですが、つけ方や読み方がよくわからなかったからです。高校の保健の時間に教わったような気もしますが、全然覚えていません。基礎体温グラフを持っていないくてノートに適当につけてたから良くなかったのかも。高温期とか低温期というものもわからずじまいでした。

Q 月経にどのようなイメージを持っていますか？

A 小学校の月経教育は女の子だけ集められて、手当ての方法だけを教わって印象は薄いのですがあまり明るい感じではありませんでした。家では初潮のときにお赤飯を炊いて親から「おめでとう」と言われたのを覚えています。「めでたいのかな」と思う反面、あってもなくてもいいものと思ってきました。

Q 産婦人科は行きやすい所ですか？

A 受診しにくい。結婚してればいいけれど、若い子がいくと白い目で見られるという感じがあります。病気で婦人科にかかったことはありますが、検診を受けに行ったりしたいとは思いません。病気は卵巣のう腫でしたが、最初は腹痛で盲腸だと思って内科に行きました。すぐ産婦人科に行こうという意識はなかった。

パソコン入力で頸腕症候群に
骨密度測定で骨年齢70歳台

Q 最近、体の不調がありますか？

A はい。勤めて3年になりますが、コンピュータ作業を主に担当していて、伝票の数字の入力を1日中、2年続けていたら頸腕症候群になってしまいました。最初は手首から痛みやしびれが始まって、どんどんそれが腕や肩まで上がってくるんですね。病院で診断書をもらったので、職場で配置転換してもらって1年くらい経ち、だいぶいいのですが、今でも手書きの書き仕事をするとうまくないことがあります。ときどき健康保険のきく接骨院でマッサージを受けています。

会社が零細企業でいま人手不足なため毎日9時10時まで残業するのはざら。けっこう疲れがたまります。食事不規則。こないだたまたま骨密度を測ったら、骨年齢が70歳台だと言われてびっくりし、牛乳は飲めないので一生涯懸命ヨーグルト食べたり、カルシウム剤を飲んだりしています。

主な避妊法は膣外射精

中絶は安くて目立たない病院に

Q どんな避妊法を主に用いていますか？

A 膣外射精と言うんですか。それが一番多いです。えっ、これって避妊にならないんですか？コンドーム使うのはラブホテルとかに行っただけで、そこにたまたまあったときくらい。男の人ってコンドームをつけてると気持ち良くないとか、感じが違うというので、それじゃ中で出さずに外で出してと。それならまあいいかなと思ってました。自分が気持ちいいかどうかは別にどうでもいいかなと。確かにタイミングはずしたり、中でもれてたりということはあるかなと思うけど、今まで妊娠しなかったから平気だろうと思ってました。

避妊の方法は学校や他の所でも教わったことがないから、友人とか彼氏からですね。彼氏が外で出せば大丈夫だと言えそうだろうと思ってました。どこか相談できる所があればいいですね。自分が妊娠した疑いがあるときに周りに相談できなかつたり、話せるような経験者がいない場合は困ってしまう。

中絶をする場合も、どこの病院に行ってもいいかわからない。とくに高校生だと近所の目が気になるから近くには行けないし、遠い病院だとどこへ行っていいかわからない。口コミで「あそこなら行けないよ」と聞いた病院に行く人が多いですね。お金も持ってないから大きな病院とか高いところには行けない。衛生的にどうか手術がどうという安全性より、さもない誰も知らないような、安くて目立たないところに行っていることが多いです。お金はバイトして何とかついで。中絶では彼が手術の日に来なくて、ああそういうヤツだったのかとわかる場合もある。親に

も言えないことだから、相談したり、病院を紹介してくれるところがあると若い子は助かると思います。

私の周りの友達も多い子で2～3回中絶してるし、1回くらいしてる人は多いですね。最近はこの年になると中絶という話はあまり聞きません。だいたい決まった彼氏がいるので、子どもができてしまったら結婚すればいいというのがあるんじゃないですか。

2 ケース② N・Eさん 28歳 団体職員・事務職 既婚・夫と二人暮らし

薬を使わないと月経が来ない
月経不順と10年以上つきあう

Q月経は順調ですか？

A私は14歳で生理が始まって、16～7歳くらいから現在までずっと生理不順です。母もそう
で、結婚しても8年くらい子どもができなかったそうです。私も産婦人科に通って治療を受けて
いますが、放っておけば半年、1年と生理が来ないんですね。

中学と大学でテニス部に入っていたので、生理がないほうが楽くらいに思っていました。なく
て困るとは思わなかったのですが、さすがに10か月くらい来なかったときは医者に行きました。
注射をすると2、3回は来るようになります。独身の頃は産婦人科に行きにくかったのですが、
結婚してからは堂々で行けるようになり、定期的に通っています。今は月に10日、排卵を起す
薬を服用しています。

こういう問題があるので基礎体温はここ10年くらいずっとつけており、からだのことは意
識的になっています。薬を飲まなければ低温が続き、薬や注射でやっと体温が上がって2相にな
るのです。学校時代は友達と話すとき生理不順の人がけっこう多かったですね。ダイエットや受験
勉強や激しい運動が原因となっている人もいましたが、あまり原因がわからない体質的なもの
という人のほうが多かったです。私も母がそうだという以外思いあたることはありません。ただ冷
え性で体が温まりにくいというのがありますね。生理のときは少し腰痛がするくらいで、つらい
ことはありません。

Q月経についてどんなふうに教わりましたか？

A中学・高校の保健で習いましたが、子どもをつくるためのもの、出産を前提とした話という感
じで、そんなのは遠い世界で自分のことだという気がしませんでした。まだ結婚するかどうかも
わからないのに、妊娠や出産のことを言われてもピンときませんよね。月経のメカニズムや卵子
がどこから出てくるかも教わったと思いますが、右から左で全く覚えていません。

大学が女子大だったためか、必修の保健の授業で排卵・月経のメカニズムや妊娠・出産に関し
ていろいろ取り上げられました。その頃はつきあっている人がいたり、具体的な自分の問題とし
て聞いて印象に残っています。避妊もざっとは教わったと思います。

とりにくい生理休暇
男の上司には言いにくい

Q健康のことで心配なことがありますか？

A生理不順以外はとくにないですね。今の職場は仕事もあまりきつくないので。前に勤めていた
会社では週に2回くらいは必ず10時くらいまで残業していました。男性は午前2時くらいまで
いるので、女性もなかなか帰れないんですね。輸出の通関関係でいつも張り詰めている部署で、
定期的に産婦人科に行く時間もなかなかとれませんでした。とても結婚して出産して続けていけ
るような職場じゃなくて、そのこともあって辞めました。

生理休暇があってもとても取りにくいんです。かなり生理痛がひどい人でも薬を飲んで我慢して働いている。這いつくばるくらいひどくないととれない雰囲気なのです。課によってはとりやすい課もあるのですが、私のいた所は女性も男性と同じように頑張るといふ雰囲気があつて、とりにくい所でした。

どうしても生理休暇が必要な同僚は、自分では男の上司に言いにくいので、産業医のいる保健室に行つて、そこの保健婦さんに相談して、その人が上司に話してもらつたそうです。生理休暇を取ると「生理休暇」と大きな文字のはんこが出勤簿に押されてしまうんですね。生理がもっとオープンに語れるような性教育があるといいと思うのですが、現状ではこういうシステムがプレッシャーをかけて生理休暇をとりにくくしていると思います。

女は子どもを産まなければ
ならないというプレッシャー

学生時代は大学に週1回専門のカウンセラーが来て、相談できる場があつたのですが、会社や地域にも相談できる場所があるといいと思います。いきなり産婦人科の門をたたく前に避妊のことなども相談できるような人がいたらいい。産婦人科は未婚だと行きにくいし、妊娠・出産のために行くところというイメージがあるから、妊婦じゃない自分がそこにいるのは居心地が悪い感じがするのです。

私がかかっている産婦人科も年配の男の医師が威圧的ですごく固定観念があるんですね。生理が来ないことをまるで罪悪のように責められる。女は産めて当たり前、産めない女は一人前じゃないし、産めるように努力しなければならない、という考え方なんです。こちらは仕事を持っているので、次何日に来なさい、といわれても都合がつかないことがある。すると、「仕事と子どもとどっちが大切なの。会社を休んでも来なさい」と許さない雰囲気です。若い女性医師にはそんなことは言われませんが、こちらは自分は普通じゃないという負い目を持っているのですから、ちょっとした言葉でも反応してしまい、傷ついてしまいます。

3 ケース③ K・Mさん 26歳 団体職員・アルバイト 独身・一人暮らし

排卵・月経のメカニズムは
子宮だけで起こると思つてた

Q 月経は順調ですか？

A はい。まあまあ。あまり意識したことはありません。初潮が中3くらいで遅く、やっとな人の仲間入りという感じでした。月経のメカニズムなどは学校で教つたんですが、覚えていませんね。子宮の壁の内側が落ちてくるというイメージはありますが、それはおなかの所だけのことで、脳からの指令やホルモンが関係あるとは知りませんでした。私にとって月経はあつてもなくてもいいもの。当分子どもを産む予定がないので、なくても困りませんが、わずらわしいという感じもない。それは月経痛でつらいということがないからだだと思います。PMS（月経前症候群）も知りませんでした。そういう症状は自覚して、生理と関係あるんだろうと思つていました。

基礎体温は測つたことはありません。測る必要性を感じないので。おりものの変化は感じてはいますが、最近はおりものシートを使用しているので、わかりにくくなりました。

Q 健康について心配なことはありますか？

A とくにありません。以前の職場では仕事が激しかったので疲れがたまつていましたが、今はそんなことはありません。ただ牛乳を飲まないで、カルシウム剤をとっています。

膣外射精のリスクを知って
いてもノーというのは難しい

Q 避妊についての知識はどうやって手にいれましたか？

A 女性全般について書かれているフェミニズム関係の本に実際的な情報が載っていて、それを読んでいろいろな方法があることを知りました。ピルなどは外国の映画の中にはよく出てきますよね。自分ではコンドームと膣外射精しか経験がありませんが。基本的にはコンドームで、過去になりゆきで膣外射精もあったかな、というところですよ。

Q 膣外射精になってしまうのはどういうときだと思いますか？

A コンドームがないから膣外射精で済ませるとするのは絶対イヤですが、ノーとはっきり言えるかという点も難しいかもしれません。他のことでは男女平等だと思っても、そういうところだけは急にかわいくなってしまう、という所があるかもしれない。自分の中にもそういう面はあります。相手との関係にもよるけど、大丈夫だから、と言われると、それでも主張するのは相手のテクニックを信じていないみたいになってしまう。ムードを壊さないように言ってみるけれど、結局、膣外射精になってしまうことはあると思いますね。学生時代の友達でかなりはっきり物を言う女性でも、彼がコンドームを使いたくないと言っているからとか、買いにくいのが恥ずかしいと言っているから、ということで押し切られているケースが多い。私もそうかもしれないと思います。

Q リスクを知っていても言えない？

A 膣外射精がリスクがある、ということは皆知っていると思います。でも最終的に拒否しきれない、受け入れてしまうという心理が働くと思う。最後までノーと言える人はすごく少ないと思う。どんなに気の強い人でも“お願い”はするけど、拒否はしないのではないかと思います。ただ避妊の情報は、学生の頃はほとんど友達同士の口コミだったから、もっときちんとした知識を持っていればまた違うのかな、という気もします。どちらにしろ男がちゃんと知っていてほしいですね。

4 ケース④ N・Yさん 28歳 団体職員・編集 既婚・夫と二人暮らし

基礎体温を測って女性の
からだの仕組みが頭に入った

Q アンケートを記入してみてどう感じましたか？

A 月経などに関する知識はまああるかなという感じでした。それは、以前に基礎体温を測っていたことがあるからだだと思います。医学百科事典などを読んで女性のからだのことを勉強して、実際に測ってみるとリズムがわかるので、自分のからだのメカニズムがかなり頭に入りました。基礎体温を測ったのは、初潮の頃から母に測るといいと言われていたのですが、その頃は面倒でやらず、月経が安定してきて、避妊の必要が出てきたので測ってみようかなと思ったんですね。基礎体温グラフが本の通りになるのであるほどなという感じでした。

Q 月経に対するイメージはどんなものでしたか？

A 小学校から高校まで女子校で保健体育の授業で月経について教わったと思います。月経が始まったからといってお母さんになれる、という実感はわきませんでしたね。体操部にいたので、月経時は練習もしんどいし、集中力も落ちるし、いつもより調子が落ちて、わずらわしいと思っていました。将来子どもが産めることより、いま現在のことのほうが優先ですから、なければなら

ほうが良いと思ってましたね。忌まわしいとは思わなかったけれど、めんどくさい。月経が現在の自分の健康の問題、という教え方をされれば受け取り方も違うと思いますが。

Q健康上心配なことがありますか？

A月経に関してはあまり問題がありません。以前4年ほどメーカーの広報室で社内報を作る仕事をしていて、月の半分くらいは定時に帰れたので比較的楽でした。生理休暇は取ったことがありません。同じ職場の女性で取っている人はいませんでした。上司が男だと取りにくい、というのがあると思います。

同じ編集の仕事でも現在のほうが時間的には長く働いて大変です。冷え性で血行が良くないので、月経のときに血の気がひいて立ってられないくらいつらかったことが2~3回ありますが、ふだんは何でもないので受診はしていません。最近、排卵期あたりにすごくおなかが痛むことがあり、友人で子宮内膜症になった人がいるので、私も一度お医者さんに行ったほうがいいのかなどは思っています。婦人科検診も受けたことがないので。

Qどんな避妊法を用いていますか？

A基礎体温、フィルム、コンドームです。膈外射精は経験がありません。二人ともまだ子どもがほしいと思ってないので、避妊には積極的です。以前にピルを処方してもらったことがありますが、生理が重くなった感じがしたのと、不自然な出血があったため1回でやめてしまいました。やはりホルモンに作用する薬はいいとは思えないし、低用量ピルが認可されていないので、あまりいいとは思えません。

子どもについては、環境の悪さや時代を考えると生まれてくるのが幸せなんだろうかと考えて、あまりほしいとは思えないですね。また、夫がどう協力しようが10か月おなかに抱えるのは私で負担が大きいのは目に見えています。それでもなおかつ欲しいと思う時期がくれば産むかもしれませんが。出生率低下の問題が言われていますけど、地球のエネルギーを大量に消費する先進国では出生率が落ちたほうがむしろいいんじゃないかと思えますね。

5 ケース⑤ S・Iさん 26歳 会社員・編集 独身・一人暮らし

高校生の頃、ダイエットで
10キロ減量して月経が止まった

Q月経は順調ですか？

A順調ですが、2~3か月に1回くらい重い周期があって、鎮痛剤を飲まないでだめ。飲んででも1日くらいですが。学生の頃は生理がすごく軽くて、痛いなんて思ったことはなく、生理中にスキューバダイビングで海に潜っても平気だったのですが、働き始めてから月経痛とか、生理前に体がむくんで指輪が入らないとかを感じるようになりました。

Q生理休暇は取っていますか？

A会社で生理休暇は連続2日認められているので、毎月1日は取っています。事前に断る必要はなく、月末の勤務報告書を書くときに特別休暇の欄に生理休暇の欄があってそこに自分で丸をつけるんですね。有給ではなく、日給の3分の1は引かれてしまいますが。なかには、男の上司に報告書を見せるため生理休暇に丸をつけるのがいやで、普通の有休を使ってしまう女性もいますが、私は別に気にしないので堂々と丸つけてます。残業も多いし、休日出勤があったり、体が疲れて有休をすぐ消化してしまうので、生理がとくにつらくない月でも生理休暇を取ります。有休が少ないのだから当然だと思って。同僚には生理のときに布団の中でのたうちまわって起きられないほど痛い人がいます。彼女は必ず2日取っていますね。

Q ダイエットしたことはありますか？

A 高校の頃はしょっちゅうしていました。17歳のときにヨーグルトばかり食べて食事をとらないで夏に10キロ減量。そのときは生理が止まりました。また普通に食べ始めたら2、3か月で戻りましたが、体重も冬には元に戻ってしまいました。

もともとやせているので、太るとこれは本当の自分じゃない、許せない、と思うんですね。164センチで60キロになると体が重くてイヤ。ダイエットしてやせても食べると体重が戻るんですが、またダイエットすればいいやと、何回もしていました。リバウンドしてしまうのはお金をかけないからだと思って、大学生のときには耳のツボダイエットというのを30回コースで8万2千円かけて3か月で52キロまでやせました。食べたものの記録をとり、耳のツボを刺激する針みたいなのをつけておき、おなかをパイプレーターでマッサージしたりするのです。その他、外食しないとか主食を食べない、肉を食べず食べても魚だけにするとか、おなかすいたらカチワリ氷を食べるとか、食事を制限するのもしょっちゅうやりました。ダイエットするときはそれだけに頭がいていて、イライラすると良くないので、雑誌で読んでカルシウムの錠剤をたくさん飲んで、食べずに錠剤を飲んで安心してました。これを飲めばやせていくという気がして。

社会人になった頃も60キロくらいあったのですが、今度は仕事と人間関係のストレスなのか何もしなくてもどんどんやせて現在は54キロでずっと落ち着いています。

夕食はほとんどコンビニの
お惣菜とカップラーメン

Q 健康のことで心配なことはありますか？

A 私は甲状腺機能亢進症の持病があって、17歳の頃から現在も専門病院に通院して薬を飲んでます。薬をやめると目が出てきたり、指先がふるえなどの症状が出てくるのでずっと飲んでます。

Q 食事はちゃんととっていますか？

A 全然ちゃんとしてない。ひどい食生活だと思いますね。朝食を食べずに出勤して昼までにブラックコーヒーを2、3杯。お昼に食べるお弁当が唯一まともな食事で、夜は早く帰れるときでも家につくと8時くらいになってしまうので、コンビニでパックのおかずを買って帰り、ビール1缶とおかずとカップラーメンで済ませます。9時すぎまで仕事してから帰るときは、家で11時くらいにカップラーメンを食べて終り。外食するより早く家に帰ってゆっくりしたいんです。お昼のお弁当とか、コンビニのお惣菜は野菜いためとか八宝菜とかなるべく野菜ものを食べるようにしてますけど、いわゆるまともな夕食というのは月に1回友達の家に行くときくらい。ヨーグルトは好きなので毎日食べてます。夜飲みについて外で食べるのは週1回くらいで、そのときは飲むのが主であまり食べ物は食べません。

彼氏との避妊は膈外射精
遊びの相手とはコンドーム

Q どんな避妊法を用いていますか？

A 今は彼氏がいらないんですが、いた頃はほとんど膈外射精でした。決まった彼氏がいなくて、行きずりの人とか、遊びの関係の人との場合はコンドーム。やはりエイズとかが怖いですからね。彼氏だと信用するしかないかなと思う。ラブホテルとかでコンドームがそこに置いてあるとき以外、お互いの家では買わない限りないから使わないですね。彼がつけられない方がいいと言えば、彼のことが好きだからしょうがないかなと思ってしまう。幸い、タイミングをはずして中出し

たということはないですね。彼も若いから、妊娠されたら大変だと思って気をつけていたと思う。

今考えれば怖いですが、妊娠するかもしれないとはまったく思っていませんでした。別に根拠はないんだけど、今まで妊娠しなかったのだから大丈夫だろうと。正直行って妊娠しちゃってもいいかなという気持ちはどこかにあったと思う。いやだけど妊娠しちゃったらおろすしかないかなと思いつつ、なったらなったで考えようと。あまり実感がなかったんですね。ならないという変な自信もありました。彼氏以外の人と、相手に押し切られてコンドームをしないでセックスしてしまったということもありました。妊娠よりエイズが怖いと思いました。

彼氏とのセックスではいわゆるオーガズムというものになったことはないですね。彼としていることが嬉しかったからあまり不満ではありませんでしたし、相手に要求することもなかった。好きじゃない相手とするときのほうはいろいろいやしくて、満足を得たこともあります。やはり私はセックスに関してどこか自分のなかで不安があったり、自分を肯定できないというか解放されていない所があるのではないかと思います。

6 ケース⑥ S・Rさん 23歳 会社員・CGデザイン 独身・親と同居

コンピュータの仕事で

ひどい肩こり、腰痛、冷え性に

Q健康上心配なことはありますか？

A生理痛はけっこうきついですね。コンピュータ・グラフィックスは好きな仕事ではあるのですが、1日中座りっぱなしで画面を見つめているので、慢性的に肩こりがひどく、腰痛もあります。オフィスにいると体がすごく冷えて、足をお湯につけたいと思うくらい。専門学校を出て勤め始めて1年ですが、肩こり・腰痛・冷え性が持病のようになってしまいました。コンピュータ作業といっても単調な入力作業でなくて、デザインを考える仕事で面白いし、フレックスタイムである程度時間の自由がききます。でも納期近くなると深夜まで残業する日が増えて、月に18日くらい夜遅くまで会社で仕事しています。夜はほとんど外食です。お酒はあまり飲めないのですが、お金がかかってもおいしいものを食べるのがストレス解消になっています。

最近の一番の悩みは、うつ状態。気分の落ち込みが続いてうつうつとして気が晴れないんです。学生の頃もそういうのがあって、一時期は自分が嫌いで鏡を見るのもイヤでした。いったんは治ったのですが、またこのところ復活してきて、鏡は見れますが、うつ状態は治りませんね。

中学高校の保健体育で避妊を教わる

でも必要な時の口コミが一番耳に残った

Q避妊に関して主にどこで情報を得ましたか？

A私は中学と高校の保健体育の授業で避妊のことも教わりました。中学は3年のときに女子だけ集められてスライドでいろいろ見せてもらいました。男子はその時間体育。基礎体温の測り方とか、膣外射精は失敗して妊娠する人が多いとか、コンドームは良い方法だが100%ではないとか、ピルは病院で医師からしかもらえないとか。32歳くらいの女の先生でしたが、コンドームとフィルムは実物を持ってきてみせたりして教えてくれました。教科書にもどうやって妊娠するとか、避妊のことが書いてあって、テストもあって80点くらいとった記憶があります。

高校では男女一緒の授業で、コンドームの付け方も試験官にかぶせて実演してくれた。なんか笑ってしまうくらい理屈っぽかったですね。中学でも高校でもすでに性経験のある人もいたので、教わったのは良かったけど、私は自分がそうじゃなかったんで、あまり興味がなく、真剣に聞いてなかった気がします。テストの勉強はしたけど。私の経験では、避妊のことは、自分が必要に

なってから友達から聞くことのほうが耳に残りますね。それが間違っていると困るけど、だいたい間違ってたなかつたと思います。

Qどんな避妊をしていますか？

Aコンドームか膣外射精ですね。どちらかは必ずしています。基礎体温はめんどくさく測ったことがありませんが、生理は手帖に記録しているので、生理中とか生理の直前など安全日はわかります。そういうときは膣外射精。たしかに学校で危ない方法だって言われたけど、なぜ危ないかという理由を、つまり射精前に精子が出ているというのを聞いたのは学生のときに友達からでした。でもこの方法なら大丈夫だと思ってますけど。エイズやSTDについては彼としかセックスしないから全く心配していません。

彼は私が言わなくても避妊をちゃんとしてくれるし、コンドームつけるのでも暗闇でゴソゴソという感じじゃなくて、オープンに一緒に見ているし、言いたいことをちゃんと言わないと逆に怒られるので、避妊に関してはあまり問題を感じていません。失敗したこともないですね。学生のときは絶対妊娠したら困ると思っていたからコンドームを必ず使っていたけど、今は妊娠したら結婚するつもりだから楽観的になっています。

私の周りにも中絶してる人はいますね。聞くと完全に中を出して、全く避妊してなかったみたい。それまで妊娠したことがなかったからと安心してみたいみたいです。

7 ケース⑦ K・Cさん 21歳 無職・アルバイト 独身・親と同居

生理は痛くて当然と思っていたが
19歳で子宮内膜症とわかる

Q健康状態で心配なことがありますか？

A私は子宮内膜症で、ひどい月経痛というか生理以外的时候でも日常的に下腹痛があり、痛みと共に生活しているという感じです。子宮内膜症と診断されたのは19歳のときですが、もっとずっと前から月経痛が強かったんですね。12歳で初潮になって13~14歳頃から生理がきつく、寒気はする、血の気はひく、下腹部が収縮するような強い痛みがあって、鎮痛剤を常用していました。友達にも生理が重い人が何人もいて、お互いに鎮痛剤を交換しあってセデスやバファリンをちゃんぽんに飲んでいる感じでした。

鎮痛剤をもらいに保健室に行っても、おばさんみたいな先生が「生理は病気じゃないのだから痛くて当たり前。若い女の子は我慢がないんだから」と言って薬をくれないのです。だから自分たちで持ってきて、お互いにあげたりもらったりしていたのです。この「生理は痛くて当たり前」という言葉がインプットされてしまい、生理が痛いのは病気かもしれないという発想がなかったために、本当にひどい痛みなのに医者にかずに我慢してしまい、それが病気を悪化させた最初の原因だと思っています。

小学校と高校で月経教育がありましたが、生理のしくみとこれで子どもを産めるようになるということだけ教わって、痛いのは個人差だとしか教わりませんでした。こういう症状があったら病気や異常があるかもしれないから一度診てもらったほうがいいよ、という教え方をされていればもっと自分の体のことをいたわったり、健康に気をつけるようになっていたと思うのですが。

月経に対するイメージも、実際に痛くてつらいので、ゆううつ、苦しい、暗い、気持ち悪い、というイメージしかもてなかった。子どもを産める、と聞いても、なぜこんな思いをするの、とネガティブなイメージになるんですね。月経が女性の健康のバロメーターという意識はありませんでした。誰もそういうふうには教えてくれなかったから。むしろ病気になってから月経や自分のからだや健康のことを勉強しましたね。

Q子宮内膜症とわかったきっかけは？

A 18歳を過ぎる頃になると、痛みが普通じゃなくなって、月経中以外でも痛くなってきたんです。痛みで動けなくなった段階で初めて近所のクリニックに行き、「卵巣のう腫ですぐ切らないと大変ですよ」と言われました。こちらも動転してしまって、言われるままに翌日手術を受けました。すると手術がへただったのかに「膿がたまってしまった」ということで10日後にまた開腹手術をされたんですね。

退院してから痛みはさらにひどくなり、座るだけでも激痛がするようになったので別の病院に行ったんです。そしてまた、「卵巣が腫れてる」と言われて3回目の手術を受けました。卵管がねじれていて癒着がひどく、それをはがす手術でした。そのとき初めて子宮内膜症と診断されました。あのひどい月経痛はこれだったのかとやっとわかったんです。治療はリユープリンというホルモン剤で生理を半年止めましたが、それ以上は使えないので今は薬を休んで半年くらいたちます。どうも再発してきたようでまた痛みがひどくなり、月経中はもちろん、それ以外もほとんど常に痛みがある状態です。エコーをとったらやはり卵巣が腫れていて、また手術が必要かもしれないと言われています。

ホルモン治療直後は卵巣機能が低下しているので月経の量が減っていたのですが、また増えてきて、今では日中でもナイト用のナプキンでないと間に合わないし、月経血にレバー状の固まりが混じっています。月経中は鎮痛剤のボルタレンを使わないと起きていることもできないし、痛みで下半身がしびれて血の気がひき、救急車を呼ぼうと思うこともあります。

子どもは産めないかもしれないが
簡単に子宮を取ることはできない

Q日常生活でつらいことはどんなことですか？

A子宮内膜症のために受験もうまくゆかず、専門学校に入るには入ったのですが、学校に行くこともできなくなりました。いまは時々アルバイトをしながら行政書士の資格をとる勉強をしています。立ち仕事はもちろん、毎日勤務するのも不安があるので、普通の会社で正社員として働くのはまず無理ですね。痛みだけじゃなくて、体の冷えがひどく、夏でも長い靴下やスカートの下にスパッツを短くして履いています。はやりのへそ出しルックとかしたいけどとてもできない。それに体を冷やすことはこのような病気の原因にもなるんじゃないかと思うので、今元気な人には、冷やさないほうがいいよ、と言いたいですね。医師からは癒着が激しいので妊娠・出産は恐らく無理だろうと言われていています。それを聞いたときはショックで、じゃあ今までの生理は何だったの？と思いました。子どもを産めないのに、月経のたびにこんな痛いに思いに耐えなければならぬなんてどういうことだろうと。子宮なんかいらぬ、取ってくれと思うこともあります。やはりこの年齢で取るとは医師も勧めないし、妊娠の可能性がゼロではないし、子宮・卵巣を全摘して今から更年期の状態になってしまったら、今度は骨粗鬆症や別の問題がいろいろ起きてくるのですから、そう簡単に手術することもできません。

また、妊娠のことばかりでなく、恋愛や恋人との関係にもこの病気はすごく影響してしまうんです。前につきあっていた人には病気のことを話したら、「それってうつるの？」と言われてすごく傷ついたことがあります。また性交痛があるのもつらい問題です。この病気のことや、そのために起こるいろいろなことをオープンに話せて、それを理解してくれるような人でないと交際したり、まして結婚するのは難しいと思います。私は何でも話してしまう思うほうなので、その後は恋人にもちゃんと説明して、病気のことばかりじゃなくて避妊のことも何でもオープンに話すようにして良かったと思っています。

強い“子宮の病気”に対する偏見
月経や婦人病について男性も理解して

Q病気のことを誰かに相談していますか？

A他人には女性であってもなかなか話せませんね。この病気について世間の人ほとんど無理解だから、子宮の病気だというと「何か悪いこと（性的に）でもしたんじゃないの」「遊びすぎじゃないの」というような無神経な言葉が返ってきたりする。同性でも生理が軽い人には月経痛のつらさはわかってもらえない。「日本子宮内膜症協会」という患者の会に入ってからやっと自分の悩みを話せるようになりました。20代で同じ病気を持っている人もたくさんいて、同じ悩みを持つ人と話すことは心の支えになるし、そこから得た情報は生活面や医療を受ける際にもとても参考になります。病気にならなければ、体や医療のことをこんなに勉強したり、こういう人間関係もできなかつたし、いろいろなことを深く考えなかつたかもしれません。

月経教育に対して言いたいのは、痛い月経は当たり前ではない、異常がある場合は病気の可能性があることをちゃんと教えてほしいこと。月経痛を「生理くらいで」と軽く見ないでほしいと思います。一般の人にもこのような長く抱えなければならぬ病気があって、若い女性にも増えている、どのようなつらさや日常の問題があるかということを知ってほしい。“子宮の病気”に対する偏見をなくしてほしいと思います。それから男性は避妊のことも当然ですが、女性の病気について正しい知識を持って、パートナーがもし病気になったら理解していただけるようになってほしいと思います。

V アンケートおよびインタビュー調査の分析

アンケート調査およびインタビュー調査から、現代に生きる若い女性のリプロダクティブ・ヘルス（性と生殖にかかわる健康）の実態を知ることができる。以下、指標とした「月経の状態と月経に対する意識や知識」「日常の健康状態」「避妊の実情と避妊に対する意識や知識」をそれぞれの項目に分けてみていくことにしよう。

1 月経について

(1) 自分の体のリズム（排卵・月経周期）に対する意識の低さ

女性が自らの健康を管理するための基本は、まず分の月経について正しく把握することだといえよう。女性の体が男性と異なる健康課題を持つのは、女性が排卵・月経のリズムを持つからであり、それが一生を通じてさまざまな不調や女性の病気とも関連し、ある時期には妊娠・出産にもつながる。月経リズムを把握することは避妊の基礎でもあり、妊娠を希望する際にも不可欠だ。つまり月経はリプロダクティブ・ヘルスを考えるうえでの土台であり、産む産まないに拘らず、女性自身の健康問題としてとらえられなければならない問題である。

しかしアンケートの結果をみると、若い女性たちの月経に対する意識が非常に低いことがわかる。月経周期の正しい数え方（問1）すら24%の人が知らない。前回の月経がいつからいつまでだったか把握している人（問2）も24%。22%の人は記録をつけていない。排卵や月経がどんなホルモンのメカニズムによって起こるかの知識（問22）については、「知っている」と答えた人がわずか11%。多くは「漠然と知っているつもり」（70%）であるが、他の問いやインタビューの答えなどから察すると、この答の内実は「よく知らない」（19%）に近いことが推測できる。

自分の排卵・月経リズムを把握するためには基礎体温を測ることが不可欠であるが、基礎体温を測定・記録したことが一度もないという人は65%にもものぼった（問23）。さすがに社会人では基礎体温記録の経験者のほうが多いが、それでも経験のない人が41%もいる。学生では8割近くが（78%）記録したことがない。現在、基礎体温を測定・記録している人は全体の10%にすぎない。しかも過去に測定した経験のある人でも、その期間が2週間とか「1か月」

という短期間の人も含まれている。

基礎体温を測るようになった動機で最も多いのは「避妊のため」だが、社会人で95%、学生で54%がセックスの経験があるにもかかわらず、避妊の基本である基礎体温記録をしていない、つまり自分のリズムを確認したことがない人のほうが圧倒的に多いということは驚きである。基礎体温の測定経験がない人は、問22の月経のメカニズムについても「よく知らない」群に入ると考えていい。事実、基礎体温がホルモンの作用で高温期と低温期に分かれることを知っている人(問25)は全体の半分以下(49%)だった。

月経リズムに対する無自覚は自らの体に対する無自覚にも直結している。おりものの形状の周期的な変化を意識している人は44%と半数以下(学生だけだと37%とさらに少ない)だった。おりものに触ったり、膣に指を入れたりして観察したことがある人は(問27)37%。全体の62%、学生のみでは71%の人がおりものを触ったこともなく、自分の外性器を観察したことがない人(問28)が半分近く(44%)にもものぼった。また、自分の子宮や卵巣の位置や大きさを把握しているかどうか(問29)についても「知っている」がわずか3%、「だいたい知っている」(46%)と合わせても半数にすぎず、「知らない」が過半数(51%)を占めた。

(2) 月経痛が強い人が増えている？

では実際の月経の状態はどうだろうか？ 月経が順調な人が79%、不順な人は21%(問4)。「不順」な人は具体的には、「2年間無月経」、「放っておくと半年～1年来ない」、「6か月に1回『または「3～4か月に1回」というものだった。

月経痛については、「かなりある」「ある」が合わせて半数(51%)を超えていた(問5)。その内容は記述にみられるように、「起きていられないくらい」「鎮痛剤を使用しないと耐えられない」「鎮痛剤が効かない」というようなもの。月経時以外も痛みがあるという人(問6)は3割近く(29%)いた。痛みは感じ方に個人差があり、月経がある程度痛いと感じる人が多いのは当然かもしれないが、その痛みが正常の範囲を超えるものだったり、インタビューでも語られるように「月経痛がだんだんひどくなっている」または「働き始めてから痛みが強くなった」というものも少なくない。病気が隠れている可能性も考えられるが、月経痛のために実際に産婦人科を受診する人は少ない。月経不順も含めて、月経の問題で産婦人科を受診したことがある人は22%だった。

働く女性にとって生理休暇は必要？(問16)という問いに対してはほとんどの93%の人が「必要」と答えている。その理由に「立ってられないほど月経痛がひどい人もいる」など自分または周囲の女性の月経痛のつらさが数多く記述されていた。生理休暇の根拠としては「女性の体は男性とは異なるのだから、生理休暇を認めるのが本当の“男女平等”である」というものが代表的な意見だった。

今回は働いている女性のアンケート回答が多くは回収できなかったため、月経痛や月経不順と労働との因果関係がそれほど明確に現れなかったが、次の項目の「日常の健康状態」を聞くなかで、長時間労働や不規則な生活、アンバランスな食事、運動不足や冷え、コンピュータ労働と体の不調などの問題が現れており、月経痛や月経不順がそれらと密接に関わり合っていることが推測できる。

以上のような結果からは、月経に関する意識の低さとともに、月経の状態があまり良好ではないのにそれが個人の中で問題としてきちんと認識されていない実態が浮かび上がってくる。「月経に関する教育」(問30)は100%が受けた経験があるにもかかわらずこのような結果になったのは、その内容の問題であろう。月経教育では「月経が始まると子どもを産めるようになる」という側面だけが強調される場合が多く(問30)、「月経は自分自身の健康のために大切」ということがあまり伝わっていない。そのことは結果として女性のリプロダクティブ・ヘルスを低下させている。今後の小・中学校の月経教育のあり方や、大人の女性たちが必要な情報を得て月経に対する認識を高め、自己管理できるような機会をどうつくるかが課題となろう。

2 日常の健康状態について

(1) 長時間労働やコンピュータによる不調の訴え

「あなたは自分の健康状態についてどう思いますか？」(問1)に対して、全体の回答では「とても良好」「まあまあ良好」が合わせて87%なのが、社会人だけだと78%に落ち、「やや悪い」「悪い」が合わせて13%から22%に増加する。働いている女性のほうが健康状態が悪いという自覚を持っているのは当然のことであろう。しかし、いずれにしても8割前後がほぼ「良好」と答えているのだから問題ないのではないかと思うと、「健康上心配なことがありますか？」(問2)の質問について、挙げた20項目に対して、学生・社会人を問わずたくさんの項目に丸をつけている人が多いことに驚く。

とくに社会人をみると、68%の人があげている「運動不足」に続き、以下「頭痛や肩こり、腰痛などよく起こる症状がある」64%、「仕事や人間関係のストレス」45%、「疲労感がとれない」41%、「手足や体全体が冷える」41%、「食生活が悪い」32%、「睡眠不足」27%、「残業が多いなど過労状態」23%、「便秘」23%……などがあげられている。「うつや気分の落ち込み、不安感が強い」とい精神症状を訴える人も18%いる。これは若い女性に「軽症うつ」が増えているという一般情報と一致している。働いている人に仕事の状態を聞くと(問9)、最も多いのは「一日中座りっぱなしの仕事」で、それは主にコンピュータのVDT作業であることがわかる。「仕事でとくに健康状態を悪くする原因」についての記述で「コンピュータ作業による目の疲れや肩こり、腕の疲れ、足のむくみ、体の冷え」をあげる人が多いからだ。2~3割の人は長時間労働や残業をあげており、その内容は1日平均10~11時間労働で月の残業が20時間~50時間というもの。仕事の状態が「かなりきつく負担」は14%、「ときどき負担」が45%となっている。

インタビューでも出てきたことだが、男性の労働時間が長い職場では、女性もそれにひきずられて長くなる。自分の仕事が終わっても帰りにくい雰囲気なのだ。また生理休暇が制度として存在しても実際には取りにくい場合が多い。生理休暇を必要と思う人が92%(「月経」の問16)なのに、実際に利用したことのある人(「月経」の問15)は「よくある」「たまにある」合わせて14%にすぎない。働く女性のこのような状態が月経痛や月経不順、あるいは子宮内膜症をはじめとする婦人病、さらにそのようなことからくる不妊状態などどのように関連しているかの研究・調査が必要であろう。

(2) 若い独身女性が受診しにくい産婦人科

若い女性にとってごく当たり前のことになっている「やせたい願望」とダイエットは月経停止や不順、ホルモンバランスの乱れ、骨量低下、過食症・拒食症など健康状態に大きく影響を与えることが指摘されている。ダイエットに関する質問に対しては、ダイエット経験者は全体の57%(問3)で、現在も「頻繁にする」「ときどきする」と答えている人は27%だった。

1回のダイエットでの減量の度合いは、急激なもので1日1キロとか1週間に3キロ、1か月で7~8キロなど。1回のダイエットで2か月くらいで10キロ減らしたケースでは月経が止まっている(インタビューより)。ダイエットの方法としてはダイエット食品からリングやヨーグルトダイエット、水を飲む、耳のツボダイエットなどさまざまな種類のダイエット法が記述されている。月経のメカニズムや、ダイエットが体にどういう影響を与えるかについての知識なく、やせたい一心で無謀なダイエットに走る女性は少なくない。過・拒食症など女性特有の社会的背景を持つ精神科領域の問題ともつながるダイエットの問題をリプロダクティブ・ヘルスの問題として位置づけ、情報を出していく必要があると思われる。

婦人科系の病気やSTDで受診経験がある人は9人と少数ではあったが、その中では性器ヘルペスやクラミジアが目立ち、クラミジアによる卵管炎と思われるケースもみられた(問6)。1

9歳で子宮内膜症の診断を受けた人（インタビュー参照）もいた。こうした病気の不安がありながらも、産婦人科を受診するには逡巡があり、よほどのことでなければ受診しない（問7 63%）という人が多い。また、欧米などでは20代から婦人科のホームドクターを持ち、定期的に検診を受ける人も多いのに対して、「定期的に検診を受けている」（問7）という人は4名（6%）にすぎない

受診をためらう理由には、「若い学生や独身女性が産婦人科に行くに変な目で見られるのではないか」「内診に抵抗がある。とくに男性医師に見せたくない」というメンタルな問題をあげる記述が多かった。「望まない妊娠やSTDや婦人科病で受診するのに、お産の人と一緒にするのはつらい」と病院の配慮のなさを指摘する声も多い。産婦人科はまさに性に関わる健康を扱う科であるが、そこでの医師の患者に対する「性や生殖にまつわる価値観の押しつけ」に抵抗を感じる人も少なくない。若い女性・独身女性を含めた女性全般の健康を守る、リプロダクティブ・ヘルスを扱う科としての産婦人科の脱皮が望まれるところである。

3 避妊について

（1）避妊法についての知識と実際

避妊法に関する知識と実際を質問したが、日本で入手できる避妊法の大部分は名前を知っている人が多かった。

自分の月経リズムを把握して妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法に関して従来は「オギノ式」と呼ばれることが多かったが、大方の人はこの名称を非常におおざっぱな意味で使っていたので、ここでは「オギノ式」という言葉は使わず具体的な方法で示した。まず「基礎体温を測定して妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法（基礎体温法）」は8割以上、「月経周期から妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法（リズム法。従来オギノ式と呼ばれていた方法）」は6割近くの人を知っていた。ただ「おりもの変化から妊娠しやすい日、しにくい日を推測する方法（頸管粘液法）」を認識していたのは15%と低く、これは、おりもの状態が周期的に変化することを知っている（「月経」の間26）人が半数弱で、自分のおりもの状態を観察したことがある人が4割に満たない（「月経」の間27）こととつながる。

基礎体温法やリズム法、頸管粘液法だけで確実に避妊できるわけではなくても、これらは自分の体からの情報をキャッチする手段であり、自分のリズムを把握することは避妊の基本である。これらの方法がある程度使いこなせるくらい自分の体に自覚的な人は、避妊に対する姿勢もしっかりしていることが多い。しかし今回のアンケート結果では、基礎体温そのものを測ったことがない人が65%もあり（「月経」の間23）、このような方法は実際にはあまり試みられていないことがわかる。基礎体温法の実行経験者は全体で30%、リズム法は32%、頸管粘液法は5%であった。

ピルに関しては、使用者が3名と少なかったのは、日本でピルが避妊法として正式に認可されていないことから社会的に認知されていないことを反映している。「低用量ピルが認可されたら使うかどうか」（問19）という質問に対しては、「使う」が11名に対して「使わないが」22名と多く、その理由に「副作用の心配」をあげる声が多かった。ただ、この判断は現在の日本で一般的に何となく浸透している情報によるものであり、アンケートの配布対象の中で、大学の授業でピルも含めた避妊法のメリット・デメリットに関する情報を聞いている群（東京の4年生私立女子大生）の中には「安全性を知ったうえで使用したい」「低用量ピルなら使う」「自分が主導権を持つ方法として使いたい」と答えている人たちが少なくなく、避妊に関する情報をもっと幅広く十分に提供され、選択肢の中に低用量ピルが正しい用い方で含まれる場合、ピルを選ぶ人はもっと増えることが予想される。

（2）コンドームの次に多い膈外射精

使用経験が最も多いのは避妊経験者の100%が用いたことがあるコンドームである。次に多いのは膣外射精。これは非常にリスクが高く、専門家の間では避妊法に入れられていないが、この方法を用いる人はいまだに数多く、6割近くの人を使用していた。

避妊法は単独で使用する場合と複数併用する場合があるが、併用のケースでは、リズム法や基礎体温法とコンドームの併用（妊娠しやすいと思われる日のみコンドームを使う）、基礎体温法とコンドームと膣外射精の併用（妊娠しやすいと思われる日はコンドームを使い、妊娠しにくい日は膣外射精を使う）、リズム法や基礎体温法と膣外射精の併用（妊娠しやすいと思われる日だけは膣外射精を使い、その他は避妊しない）、殺精子剤と膣外射精の併用（フィルムなどを使いながら膣外射精する。または妊娠しやすい日のみフィルムを単独で使い、その他の日は避妊しない）……などさまざまな組み合わせのバリエーションがあることがわかる。しかし、自分のリズムを正確につかんでいる人が少ないと思われるなかで、このような併用は「妊娠しにくい日」をどう把握しているのか、という点で非常に疑問がある。

さらに言うとも日本には「コンドームが避妊法の主流であるためにエイズ・HIV感染が低い」とか「ピルを認可してコンドームを使う人が減るとエイズが蔓延する」という“俗説”があるが、このアンケート結果からは、この説が“迷信”であったことが明らかになる。避妊実行者でコンドームを使用する人の中でも、「安全日」かどうかで使ったり使わなかったりするものが約半数（49%）にもものほり（問12）、また「必ず使う」という人（41%）の中にも、「性交のはじめはつけずに挿入し、射精の直前につける」（問14）という誤った使い方をしている人（27%）や、「彼が一人でつけているので正しくつけているかどうかよくわからない」（32%）というケースが含まれているからだ。

また、膣外射精に対する依存度が想像以上に高いことにはショックを受けた。膣外射精は単独使用でもコンドームの次に使われている。すでに射精前に精子が出ているという事実を考えれば、単独であろうが併用であろうが膣外射精を組み込んだ避妊法は非常にリスクが大きく、ということは今回のアンケートでは大部分の人の避妊法が確実性が低い、危うい避妊法ということになる。

しかも、「膣外射精が避妊法としての効果が非常に低いということを知っていますか?」（問16）という質問に対して避妊実行者の9割が「はい」と答えている。危険を知っていながら膣外射精に頼る、という心理はどういうことなのだろうか。

その理由を問う質問に対しては、「たぶん妊娠しないと楽観的に考えて」「彼がコンドームを使うのをいやがるから」「相手に押し切られてしまう」という答えが返ってきた。インタビューでも、相手の男性の快感を自分の体のリスクよりも優先してしまう「心やさしい?」女性たち、ノーと言えない女性たち、私の体は私のものという身体感覚や自分の体を大事にしたいという主体性が欠落している女性像が浮かび上がってくる。彼女たちは生活のすべてにおいて自己主張が弱い、というわけでもない。仕事の上では男性と対等に働き、それなりの主体性をもって生活している。それがなぜかセックスの場面では主体性が薄弱になってしまう。

（3）女性が避妊を口にだせない背景

この背景にあるものは何か。まず、長いあいだに培われてきた「女性が性に関して積極的だったり知識があるのは可愛くない」「セックスや避妊について口に出す女は遊んでいる女」という社会通念の刷り込みはいまだに大きく尾をひいているのだろう。性行動が自由で活発になっているように見える現代においても、女性は本当の意味で解放されておらず、男女が対等に関わり合っていないことがわかる。それが特に性的な偏見や非難のまなざしを向けられやすい若い未婚の女性に強く現れているといえる。

二つには性教育の欠陥である。性教育を実施する学校が増えていることは良い傾向であるが、「生命の誕生」「産む」ということだけに重点をおき、避妊を同じ重さで語らない性教育が多く見受けられる。またアンケートやインタビューでもわかるように、避妊法を教える学校も増えてきているようだが、女生徒だけを集めて教えたり、男女一緒でも方法のみ教えて、避妊を有効に

する男女の関係性まで語らない。男女の対等な関係性を基本に性や避妊がオープンに話されたり、女性がセックスや避妊に能動的にふるまうことがポジティブに評価されるような性教育がなされ、その意識が一般化していくことが重要である。また、性教育が中学や高校の1回しか行われなければ、その時点で避妊に切実性のない者は聞いてもすぐ忘れてしまう。学校で教わっても、結局友だちからの口コミで情報を得ている人が多いのはそういう理由による。中学や高校だけでなく、性行動が活発化して避妊の情報がより切実に必要になる二十歳前後以降に、もっと教育や情報を得るチャンスが増えることが望ましい。必要になったときにいつでも情報を得られる場所が必要である。

(4) 男性に対する性教育の必要性

それからもう一つの大きな問題は、男性の避妊および女性の体や妊娠のメカニズムなどに対する無知・無理解である。これが実は最も大きな避妊のネックになっていることがアンケートやインタビューからわかる。「避妊したくてもできない場合の心理や状況、相手との関係」を聞いた質問(問10)について非常にたくさんの記述が寄せられている。「彼が膈外射精で大丈夫と譲らない」「こちらの意見を聞こうとしない」「コンドームをつけると感度が鈍ると渋る」……等々。そこからは、女性が「愛情」ゆえに譲歩してしまっているのとは逆に、そのような女性の心理の上にあぐらをかいている、わがままで思いやりのない、甘ったれた男性の姿が浮かび上がってくる。

これは実は10代20代の若い男性ばかりではない。全年齢層の男性にみられる傾向である。これから大人になっていく10代の若者に対する性教育だけでは追いつかず、社会的なキャンペーンが必要であろう。「男性がもっと知るべき」という意見は記述にも多くみられた。これはセクシュアル・ハラスメントや性暴力にも密接に関連する問題である。女性が性行動において避妊において主体性を発揮できるような意識を育てサポートすると同時に、男性が女性ときちんと関わられるような社会的教育があらゆる場面で行われる必要がある。そういう意味で避妊の問題は実に奥が深いといえる。

(5) 性や避妊や中絶について相談できる場所の必要性

避妊に関する情報をどこから得たかを聞くと、一に雑誌(女性誌、ティーンズ雑誌)、二に学校教育、三に友人・知人、四に書籍……という回答であった。「学校教育」が徐々に増えてきているのは時代を現しているが、雑誌が一番の情報源というのは昔とあまり変わらない。ただ雑誌といってもいろいろあり、その内容は玉石混交であり、ときに間違った情報を流しているものもある。しかも情報が一方通行で、全体的な知識は入っても、質問したり、自分のケースについての具体的な相談はできない。

そこで多くの人々が希望しているのが、性や避妊や中絶に関する情報を得たり、相談する場所である。そういった場所が「必要」(問21)と答えた人はほぼ90%にのぼった。これに関する記述も数多く寄せられており、「正確な情報を知って自分の体を守り、人間関係を守りたい」「よけいな心配やつらい思いをしたくない」という声がとても多い。

また相談機関がどういう所にあったら良いかという問いに対しても、「ショッピングモールの一角」「デパートの婦人物売り場の一角」「エステやスポーツクラブ」「土日や遅くまで開いている所」「パソコンでアクセスできるように」……等々、斬新なアイデアを寄せている。

「避妊に関する社会環境や施策、サービスなどに望むこと」(問22)でも、「男女ともに気軽に利用できるサービス機関やシステム」「大きなメディアでのキャンペーン」「避妊や性について堂々と話せる雰囲気社会に」……などの記述が寄せられており、この問題に対して社会がもっと力を入れて取り組むこと、それによってタブーや隠微な雰囲気が払拭されて、日常的問題としてオープンに気軽に語りあい、実行できるようになることを女性たちが強く願っていることがうかがえる。それこそまさに女性の性と生殖の健康、セクシュアル・リプロダクティブ・

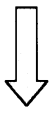
ライツ&ヘルスの確立への道だということがいえよう。

まとめ・今後の課題

今回のアンケート&インタビューはあくまでも予備的な調査である。回収できた数も多くはなく、とくに一番実態調査のない20代~30代の働く女性の回答がもっと欲しいところであった。しかしこの調査でも、まさに生殖年齢にあつて性活動が最も活発で、社会のひずみを健康問題としてモロに受けやすい若い女性たちが抱えている問題の傾向を知ることができた。ある程度予測はしていても、改めて驚いたり納得できるところも多かった。この予備調査をベースに、質問事項を練り直し、調査項目を追加したり取捨選択して、もっと対象人数を増やした調査を行うことが望まれる。

その際には、今回の調査ではカバーしきれなかった人工妊娠中絶や不妊の問題を入れていく必要がある。最もタブーに触れる領域であり、女性の視点に立った調査がほとんど（とくに人工妊娠中絶）行われていないからだ。しかしこの実態をきちんと明らかにしなければ、リプロダクティブ・ヘルスについての有効な施策をつくりだすことは難しい。

また、労働関連法の改正に関連して、女性の深夜労働の解禁や生理休暇の廃止などが取り沙汰されているが、この問題に関しても男女平等な労働権と女性の健康権の両立、すなわちリプロダクティブ・ライツ&ヘルスの視点からの社会的な論議が必要だと考える。省庁の枠を超えて、クロスオーバーした施策が必要であり、それを探るためにも働く女性の健康に関する実態調査が必要である。それによって、何より当事者の女性たちの声をどんどんすくい上げ、施策に反映させることが不可欠であろう。



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約

女性のからだは、その性と生殖機能のゆえに男性とは異なる特有の健康課題とヘルス・ケアの必要性を持っている。従来は社会的な施策において女性の健康は、子どもを産むための「母性」の枠組みの中だけでとらえられてきたが、近年では女性の性と生殖に関わる健康は「リプロダクティブ・ヘルス」という幅広い概念でとらえられるようになってきた。

女性が産む産まないを含めた自身の健康について主体者として自己管理・自己決定するためにどのような社会環境や施策が必要かを探るためには、女性を「母性」の枠組みでのみとらえるのではなく、産む・産まない・産めないに拘らず生涯を通じてその性と生殖機能による影響を受けながら生き、社会生活を営む一個のトータルな存在としてとらえる必要がある。女性は「産む」存在としてのみ生きているのではなく、日常的に「産まない」選択をしている存在でもある。多くの女性は、生涯に0~数回妊娠・出産する以外のほとんどの人生の時間を「産まない」選択をして過ごすのである。その「産まない」選択の方法である避妊や中絶、そして最近増えていると言われる「不妊」の問題は、わが国では「女性の健康問題」という認識がなされてこなかった。リプロダクティブ・ヘルスを考える上で、避妊や中絶を健康問題として社会の中に位置づけ、ヘルス・ケアの対象としていくことは重要であり、不可欠である。

今回の研究では、これから妊娠・出産を迎えようとする年代の若い女性を中心に、どんなヘルス・ニーズがあるのかを探ろうとした。最近、若い女性の健康状態の悪さが各方面で話題になっている。それらは激しい月経痛や月経不順、月経前症候群、子宮内膜症や子宮筋腫など婦人病の増加と若年化またはその徴候、不妊状態、偏った食生活(ダイエットを含む)、低い骨量、性感染症、VDT 労働や長時間労働による過労、全身の健康状態(肉体的・精神的)の悪化や不定愁訴などである。

女性が働き続けながら子どもを産み育て、一人の社会的な存在としての自己実現を目指すのが当たり前になっているにも拘らず、社会がそれに十分対応できていないことや、根強く残る女性差別的な環境によってさまざまなひずみが女性の健康状態に影を投げ掛けていることが予測できる。これらの個別の健康問題を、一人の女性の中に関連して起こる問題としてトータルにとらえた調査が必要である。その予備調査として行ったのが今回の研究である。