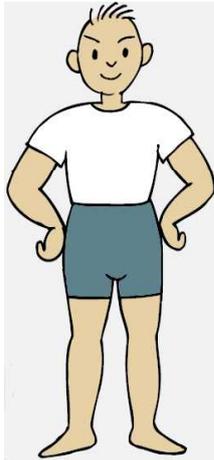
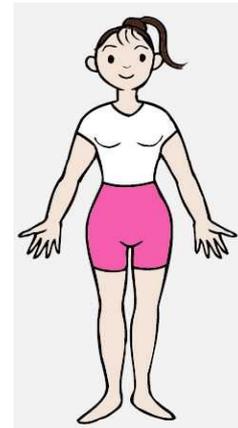


## 自分の体のしくみを知っていますか

### 生み育てる性としてしくみが違う女性の体



171 cm. 64 k g	身長・体重	158 cm. 51 k g
100	骨 格	80~70
体重の42%	筋 肉	体重の36%
体重の18%	皮下脂肪	体重の28%
狭く・閉鎖	骨盤・骨盤底	広く・開通
少ない	貧 血	多い
耐えやすい	高 温	耐えにくい
しにくい	疲 労	しやすい



女性の体は妊娠や分娩に適するようにできています。そのため、骨盤は広く、腹壁は伸縮しやすいようになっています。下半身が胸や背中より発達しているため、重心が男性より低いところにある、骨格も小さい、心臓や肺臓は小さいという特徴があります。尿道や膣が開いているため、腹圧に耐えにくい、子宮が下がりやすい体型になっています。重量物を扱ったり、立ち作業ばかりすると子宮の位置や形の変化をおこしやすくなります。とくに月経前や月経中は子宮や卵巣をつり上げている靭帯が充血し、やわらかくなっているため、この時期に激しい運動や作業をすると異常をおこしやすいといわれています。

女性は生まれた時から死ぬまで母性を持っています。女性が自分のからだを大切にするのは勿論、社会全体としても母性を損ね、害するものから母性を守る必要があります。

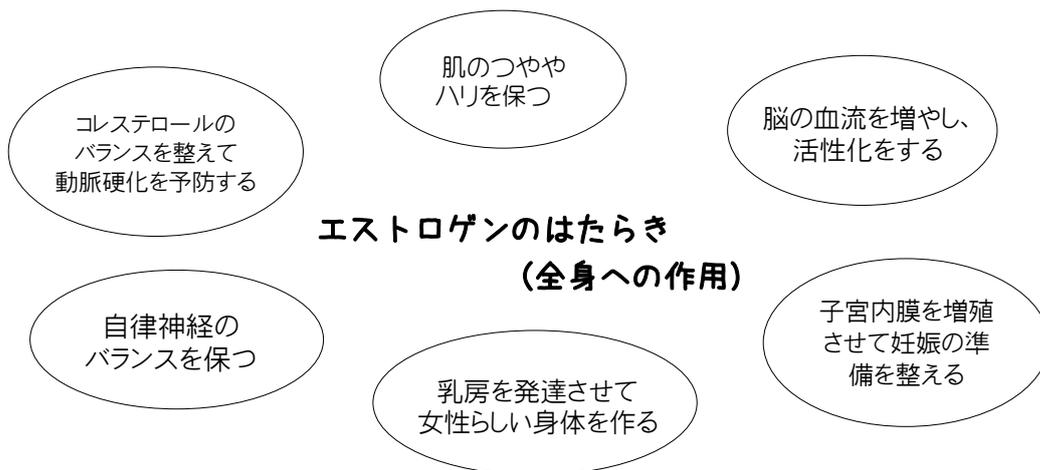
### 女性ホルモンって何？

#### (1) “女性ホルモン”は“いのちを守るホルモン”

- ◎女性ホルモンのおかげで、閉経までは大病から守られるので、男性より6歳も長生き。
- ◎女性ホルモンは、**月単位、ライフステージ単位で大きく変化**  
自律神経に関係し、体調を崩したり、気持ちが不安定になりやすい。
- ◎ホルモンの働きや特性を理解し、上手に付き合うことが、健康で快適に生きるコツ。

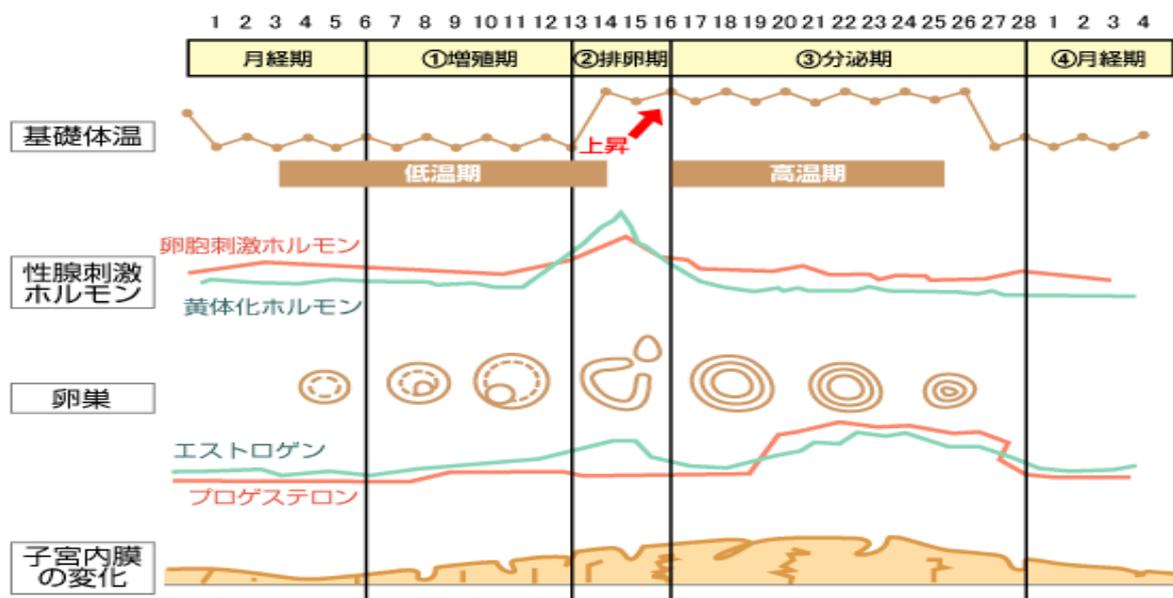
#### (2) 女性ホルモンは2種類

- ◎女性ホルモンは子宮からではなく、「卵巣」から分泌されています。
- ◎「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」という2種類の女性ホルモンの影響を大きく受けています。特にエストロゲンは“女性を創るホルモン”といわれ、女性の全身に大きく作用しています。



不規則な生活やストレスなどによってホルモンのバランスが崩れると、月経不順や無月経、不妊など、さまざまなトラブルのきっかけになります。また、更年期に起こりやすい心身の不調も、ホルモンのバランスが崩れることが大きな要因となります。

### 月経周期に対応して身体の中で何が起こっているの？



### ◎月経のしくみと妊娠

脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが出る。卵巣はこの指令で女性ホルモンを分泌、卵巣の中で卵子を育てます。

受精卵のベッドになる子宮内膜も、少しずつ厚くなり、やがて育った卵子は卵巣の外にポンと飛び出し(排卵)、ラッパのように開いた卵管の先でキャッチされます。このあたりで精子と出会えば、受精。受精卵は5~7日かけて細胞分裂をしながら卵管を移動して、子宮内膜にもぐりこみ(着床)、妊娠のスタート。着床がおきなければ、子宮内膜ははがれおち、膈から外に出てきます。これが月経です。

## ◎正常な月経「4か条」

- 第1条 月経周期は25～38日:月経初日から次回月経の前日までの日数
- 第2条 2～3時間に1回のナプキン交換で間に合う場合は正常
- 第3条 月経の持続日数は3～7日:8日以上ダラダラ続くのは要注意
- 第4条 鎮痛薬を内服すると痛みが治まるのならすぐの受診は必要ない

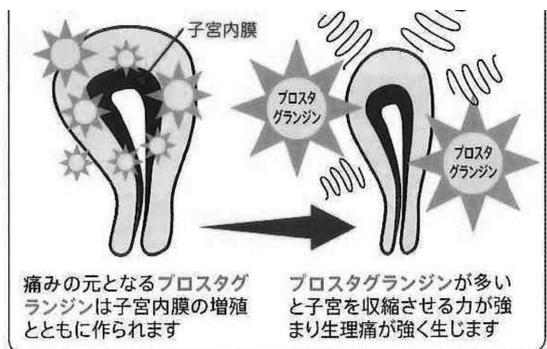
こんな症状があったら、我慢しないで医師に相談しましょう。

1. 月経周期が39日以上(希発月経)
2. 3ヶ月以上月経がない(無月経)
3. 月経量が多い(過多月経)←貧血の大きな要因
4. 月経痛が辛い(月経困難症)←子宮内膜症が原因

## ◎月経痛のメカニズム

プロスタグランジン(痛みの元となる物質)はホルモンに似た物質で、子宮を収縮させ、子宮への血流を減少させ、子宮内の神経を痛みに敏感にさせる作用があります。この量が過剰になると子宮が過剰に収縮するので、月経痛がひどくなります。

忙しさやストレス、寝不足など生活上の問題、働く女性にはパワハラ セクハラなども月経痛となって現れることもあります。



あなたは生理(月経)時に苦痛を感じていますか？

生理が苦痛でどうしても休みたいと思うときがありますか？

生理時はいつも薬をのまないといられませんか？

## 女性労働者の労働実態及び男女平等・健康実態調査

国公労連女性協 集約分から

(全労連女性部:2015年4月実施)

- ★月経周期は・・・ときどき不順:常勤職員33.7%、非常勤職員28.3%
- ★ 不順:常勤職員13.5%、非常勤職員17.3%
- ★月経異常(過多月経・無月経)・・・常勤職員2.6%、非常勤職員5.2%
- ★鎮痛剤の使用・・・毎潮時:常勤職員15.6%、非常勤職員16.0%  
ときどき:常勤職員30.3%、非常勤職員40.8%
- ★生理休暇を取得している・・・毎潮時:常勤職員0.9% 非常勤職員0%  
ときどき:常勤職員11.4% 非常勤職員1.2%
- ★生理休暇が取れない理由は(常勤職員)・・・苦痛でない38.5%、  
はずかしい31.1%、仕事が多忙・職場の雰囲気を取りにくい27.7%
- ★生理休暇が取れない理由は(非常勤職員)・・・苦痛でない31.7%、  
無給のため26.9%、はずかしい26.9%



## 生理休暇は私たちが勝ち取った権利です！

### <生理休暇をはじめとする母性保護の歴史>

20世紀初め、母性保護要求は女性教師から始まり、1931年には日本最初の有給月経休暇が実現し、多くの女性労働者が生理休暇の要求を掲げました。しかし、第二次世界大戦へと進む日本の軍国主義が台頭する中でせっかく勝ち取った権利も取り上げられてしまいました。平和なくして、権利はありえないことを物語っています。

第二次世界大戦以降、各地で労働組合と婦人部が結成され、母性保護を要求する運動は、少しずつ広がり、出産休暇や生理休暇などが認められてきました。1947年に労働基準法が制定され、産前産後休暇や生理休暇などが盛り込まれました。国連の「女性に対するあらゆる形態の差別の撤廃に関する条約（1979年採択、1981年発効）」の批准にあわせ、雇用における男女平等を求める世論が高まると、政府・財界は、「母性は平等の妨げ」として労基法の改悪を押しつけてきました。私たちの先輩は「保護も平等も」というキャッチフレーズで全国的な反対運動を繰り広げました。国会は連日、署名を抱えた女性であふれましたが、1985年、「男女雇用機会均等法」の制定とひきかえに労基法の母性保護規定は大幅に緩和されました。

同年7月人事院は、労基法の改悪を受け人事院規則の母性保護規定の廃止（生休廃止、時間外労働などの制限撤廃等）を提案してきました。それは生理休暇を「特別休暇」から「病気休暇」に変えるものでした。国公労連婦人協は「生理は病気ではない」、変更により女性にのみ「病休取得に伴う不利益（30日超で勤勉手当減額される）」が生じることは問題、と追及し、「女性の問題は女性の力で」「今、たたかわなくていつたかかうの」を合言葉に全国の職場地域で反対のとりくみを繰り広げました。

「さざ波が怒濤となる」ような全国的なたたかいによって、人事院は「生理休暇を昇給等に影響しない病気休暇（別枠扱い）とし、深夜・時間外労働の制限の原則の存置」を認めざるを得ず、**生理休暇の現行（特別休暇）どおりの運用を人事院に約束させました**。各単組は、当局との交渉で「現行どおりの運用」を追及し、ふつうの病気と「区別」するため「生理のため」「人規10-7-2」「セ」等と記載することを確認しました。

### ◎生理休暇はどうしたらとれますか

病気休暇簿の理由欄に病気と区別するため「生理のため」「人規10-7」「セ」等と書きますが、職場の取り決めを労働組合に聞きましょう。休暇の最初の2暦日までは給与上の不利益はありません。当日に申し出もできます。1日はもちろん1時間または1分単位でもとれます。また月経前症候群等でも取得可能です。

「苦痛」「腹痛」「腰痛」などの具体的な症状を書く必要はありません。何か言われた場合は、労働組合に相談しましょう

### ◎生理が苦痛と感じないととれませんか

苦痛というのは、苦しい、痛いというだけでなく、だるさやイライラなど人によって様々ですし、月によっても異なります。職場環境に応じて休める権利を保障することが大事です。

### ◎生理休暇をとったら家で安静にしていけないといけませんか

病気ではないのですから、そのようなことはありません。ただ、過度の運動などは避け、ゆっくりとリラックスするように心がけましょう。

## 誰もが安心して休める職場にしましょう

### ◎人員不足で休暇をとるのがためられます。

生理がつらい時に身体を休めることは将来の自分自身の健康のためにも大切です。一人で悩まず組合に相談して、誰もが安心して制度が使える職場に変えていきましょう。