

「生理」をしらべよう

「生理」と聞いてどんなイメージがありますか？イライラする、憂鬱、仕事や勉強に集中できない…あまりポジティブなイメージを持ってない女性が多いのではないのでしょうか。少し前までは恥ずかしい、隠さなくてはならないものというイメージもありましたが、最近は「フェムテック（FemTech）」という言葉も耳にするようになりました。販売開始当時は高価だった「吸水ショーツ」も最近ではファストファッションブランドから手ごろな価格帯のものが販売されています。テクノロジーの進化で、生理期間を少しでも快適に過ごせるようになるのは嬉しいことですね。その一方、コロナ禍で「生理の貧困」が社会問題として関心を集めています。個人差はありますが、女性の人生の中で約40年もの付き合いになる「生理」について、改めて考えてみませんか？

※「フェムテック（FemTech）」…Female（女性）とTechnology（技術）を掛け合わせた造語。大枠で、女性の健康面を中心とした課題を、テクノロジーで解決する製品やサービスを意味する。（『現代用語の基礎知識2022』自由国民社より）

【キーワードで探す】

特定のテーマの情報を探す場合には、事前に調べたい事柄のキーワードを決めてから調査を始めると効率よく情報を集めることができます。

●キーワード●

生理、生理不順、月経周期、不正出血、更年期障害、PMS（月経前症候群）、PMDD（月経前不快気分障害）、フェムテック、吸水ショーツ、月経カップ、布ナプキン、生理の貧困、生理休暇、漢方、低用量ピル、女性ホルモン、ホルモン補充療法、セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ など

【テーマの書架に行って調べる】

図書館の資料はテーマごとに分類されて並べられています。請求記号（本の背ラベル上段の数字）の書架から資料を探することができます。それぞれの分類の書架には関係する資料が並べられています。

●請求記号●

367 女性問題 490.9 漢方医学 495 婦人科学 498.34 ヨガ

【検索機で調べる】

館内の検索機（OPAC）でさいたま市内の図書館の所蔵資料を調べるすることができます。正式な本のタイトルや著者名がわからない場合でも、調べたいキーワードがタイトルに含まれた本を探することができます。出版年月や所蔵館を絞り込むこともできます。使い方についてご不明な点は案内カウンターの職員にお尋ねください。

【本で調べる】

◎…与野図書館所蔵の資料 ○…与野図書館以外のさいたま市内の図書館所蔵の資料

予約および取り寄せができますので案内カウンターの職員にお声がけください。

【生理の歴史と現在について】生理が今まで社会の中でどのように扱われてきたのかを調べます。

○『生理用品の社会史』田中ひかる／著 KADOKAWA（2019年）B495.13 ㍿

○『生理休暇の誕生』田口亜紗／著 青弓社（2003年）366.36

○『#生理の貧困』#みんなの生理 他／著（2021年）495.13 ㍿

【生理の悩みについて】

- ◎『生理のはなし おとなも子どもも知っておきたい新常識』高橋怜奈／監修 主婦と生活社（2021 年）K495
- 『生理前あるある:PMDD<月経前不快気分障害>って何?』中安紀子／著 星和書店（2021 年）495.13 カ

【更年期障害について】

- 『いちばん親切な更年期の教科書』高尾美穂／著 世界文化ブックス（2021 年）495.13 効
- 『更年期ホルモンの変調を感じたら読む本』森裕紀子／著 法研（2020 年）493.18 刊

【生理期間を快適に過ごす方法について】

- ◎『50 歳からのついでヨガ』深堀真由美／著 大和書房（2019 年）498.34 効
- ◎『漢方嫁日記』ふかやかよこ／著 河出書房新社（2018 年）499.8 効
- ◎『布ナプキンのすべてがわかる本』田上玲子／著 地球丸（2015 年）495.13 効

【雑誌で調べる】

- ・雑誌『きょうの健康』（NHK 出版）
婦人科のトラブルや更年期世代の女性に多いトラブルについて紹介されています。
最新号は与野図書館館内で閲覧できます。バックナンバーは貸出および予約もできます。

【インターネットで調べる】

- ・内閣府男女共同参画局 <https://www.gender.go.jp/>
内閣府ホーム>男女共同参画局ホーム>主な政策>女性の活躍促進>生涯を通じた女性の健康支援>「生理の貧困」
経済的な理由などで生理用品を購入できない成人女性や女子学生がいることが「生理の貧困」として社会問題
となっています。地方公共団体における生理用品の防災備蓄や無料配布の取組などを紹介しています。
- ・厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>
ホーム>政策について>分野別の政策一覧>雇用・労働>雇用環境・均等>女性労働者の母性健康管理等について
「生理休暇」について紹介しています。
- ・公益社団法人 日本産科婦人科学会 <https://www.jsog.or.jp/>
ホーム>一般の皆様へ>産科・婦人科の病気>婦人科の病気
「月経前症候群」や「更年期障害」について紹介しています。

【電話で相談する】

- ・「こころの健康相談統一ダイヤル」0570-064-556（ナビダイヤル）
都道府県や政令指定都市の実施する、公的な相談先に接続する統一ダイヤルです。

※このパスファインダーはあくまでも調査の方法として資料や情報を提供するものです。

※図書館が特定の治療法、薬等を薦めるものではありません。

※病気の診断、治療、薬などの判断については、専門の医師や医療機関にご相談ください。

編集・発行 さいたま市立与野図書館 令和4年3月

さいたま市中央区下落合 5-11-11 電話 048-853-7816 FAX 048-857-1946

さいたま市図書館公式サイト <https://www.lib.city.saitama.jp>