

## 3/8 国際女性デーに向けて、働く女性と男性に調査を実施 男性と女性が互いに理解し合うことで働きやすい環境づくりへ

### 産婦人科医監修・女性が身体を休めるべきサインや男性に知ってほしいこと

帝人株式会社（本社：大阪市北区、社長：鈴木 純）は、ヘルスケア分野において「食」に関する事業展開を加速しています。このたび、3月8日の国際女性デー\*に向けて、働く女性の健康にフォーカスし、女性の身体の不調やデリケートゾーンの悩みについて調査しました。また働く女性の環境に関し、国内と海外での意識の差を比較するため、日本人男性と在日外国人男性への調査を実施し、女性の身体の不調に対する意識の違いが明らかになりました。

また、この調査結果を踏まえて、東京大学 医学部 産婦人科学教室 准教授 原田美由紀 先生にコメントをいただき、働く女性の身体との向き合い方についてアドバイスをいただきました。

帝人は今後も、「膣内フローラ」に着目した乳酸菌UREX※の展開をはじめ、女性の健康をサポートしてまいります。

※「UREX」はクリスチャン・ハンセン社の登録商標です。

#### \* 国際女性デー

女性の権利と政治的、経済的分野への参加を盛り立てていくために、1975年に国連が制定した記念日

#### 調査結果サマリー

##### 働く女性と生理について

**働く女性：**2人に1人が生理による体調不良で仕事や生活に影響を感じている一方で、約75%の女性が不調を感じても仕事を休んでおらず、生理休暇利用率は約4%

**働く男性：**生理中、心身が不調な女性に対して、「男性はもっと生理を理解するべき」「寄り添いたい」と思っている日本人男性が38%、外国人男性は42%  
生理休暇の利用に54%の日本人男性が賛成し、外国人男性より22%高い割合に

##### 働く女性とデリケートゾーン事情について

**働く女性：**約77%の女性が「仕事や生活に影響を与えないようにするためのフェムケアはしていない」と回答

##### 日本人男性と外国人男性の「フェムテック・フェムケア・膣ケア」への認知度

**働く男性：**日本人男性の80%が「知っているものはない」と回答し、外国人男性より低い認知度

#### 原田美由紀 先生プロフィール

東京大学 医学部 産婦人科学教室  
准教授 原田美由紀 先生

「女性のカラダに着目したプレコンセプションケア」をライフワークとして研究を行う。最近では特に、多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）の病態ならびに抗がん剤による卵巣毒性に焦点を当て、新規治療・予防戦略の開発を目指す。拳児努力と両立可能な、既存のホルモン療法によらないアプローチにひとつとして腸内細菌叢に着目している。



#### 【調査概要】

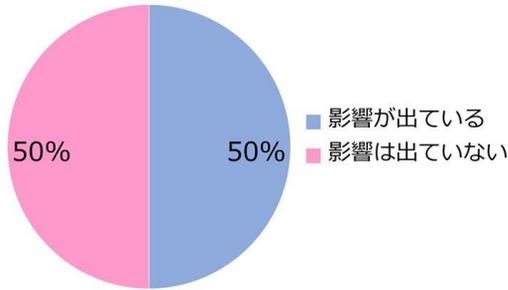
- ・調査方法：インターネット
  - ・調査時期：2022年2月実施
  - ・調査対象：20～40代働く女性300名  
20～50代働く日本人男性50名 20～50代日本で働く外国人男性50名
- 本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【帝人株式会社 調べ】とご明記ください。

## 働く女性と生理について

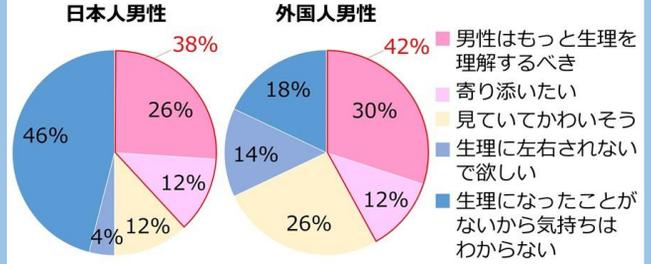
働く女性と、働く日本人男性及び在日外国人男性に女性の生理と生理休暇について調査。女性と男性の意識の違いが明らかになりました。（女性への調査結果：ピンク枠グラフ、男性への調査結果：水色枠グラフ）

### ■ 生理による体調不良について

Q.生理による体調不良で仕事や生活に影響がでたことはありますか？ [SA]



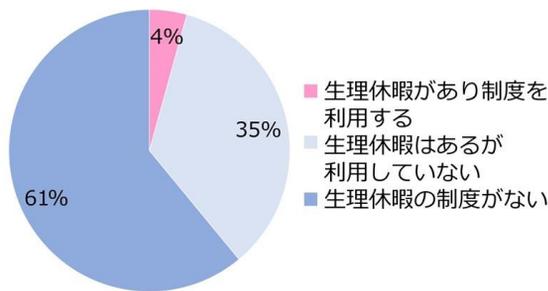
Q.生理中、心身が不調な状態となっている女性に対してどう思いますか？ [SA]



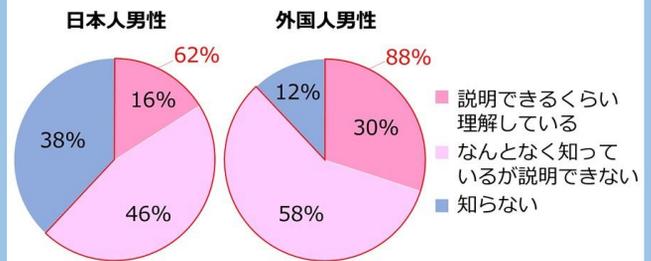
女性の2人に1人が生理による体調不良で仕事や生活に影響が出ていることが分かり、そんな女性に対して、「男性はもっと生理を理解するべき」「寄り添いたい」と思っている日本人男性が38%、外国人男性は42%を占めました。一方で、日本人男性の46%が「生理になったことがないから、気持ちはわからない」と回答し、外国人男性の18%という結果に比べて高い割合となりました。

### ■ 女性の生理休暇の利用や体調不良時の仕事への対処について

Q.在籍している会社では、生理休暇の制度がありますか？ [SA]

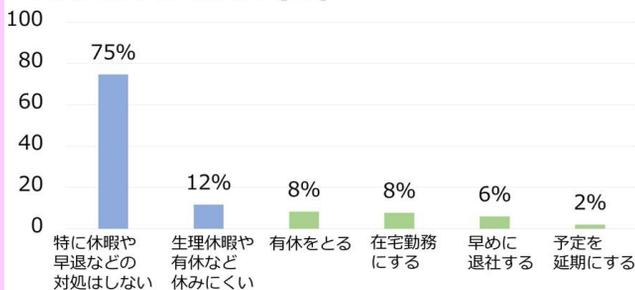


Q.あなたは生理休暇について知っていますか？ [SA]

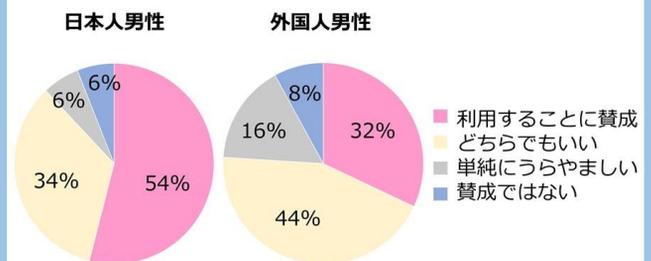


生理休暇の制度があり利用している女性は約4%でした。男性の生理休暇認知度は日本人男性62%、外国人男性88%と日本人男性の方が低い結果となりました。

Q.生理による体調不良やデリケートゾーンの不調を感じたとき、仕事はどうしていますか？ [MA]



Q.女性が生理休暇の制度を利用することをどう思いますか？ [SA]



生理による体調不良やデリケートゾーンの不調時に約75%の女性が「特に休暇や早退などの対処はしていない」と回答。また有休利用者は約8%、早退は6%でした。仕事を休む女性が少ない一方で、生理休暇利用に賛成している日本人男性は54%、外国人男性は32%と、日本人男性では半数以上が女性の生理での休暇に賛成の意思があることが分かりました。

## 生理による体調不良でも休みが取りづらい、働く女性からの声

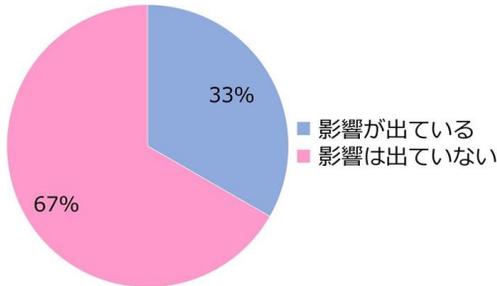
- 「女性だらけの会社だが、みんな不調があっても頑張っているから逆に休めない。」（30代女性）
- 「生理による体調不良を訴えようとしても男性社員が理解してくれず、仮病のように捉えられる。それ故に生理休暇を取得できる状況下にあったとしても申請しにくい。」（30代女性）
- 「生理休暇が無給なので、有給扱いになると良い。」（30代女性）
- 「男性が9割以上を占める会社で、生理という言葉を用いることがためられる。」（40代女性）

## ■原田先生コメント■

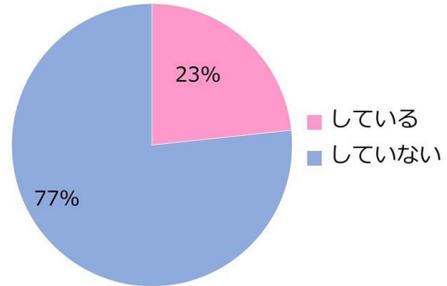
これまでの調査でも女性の生理休暇利用率の低さが指摘されてきましたが、今回の調査で改めて明らかになりました。生理休暇の制度がないとの回答も多く、また制度があっても利用しづらい環境、心理的状況も明らかになりました。一方で男性への調査では、積極的に生理を理解しようという方は多くはないものの、つらい症状に寄り添いたいと感じている方や、特に日本人男性では生理休暇の利用に賛成している方が半分以上という結果は、とても興味深い結果だと思えます。女性、男性ともに個人的には互いを気遣っているものの、それを伝え合うのが難しい職場環境が反映されているように感じました。

## 働く女性とデリケートゾーン事情について

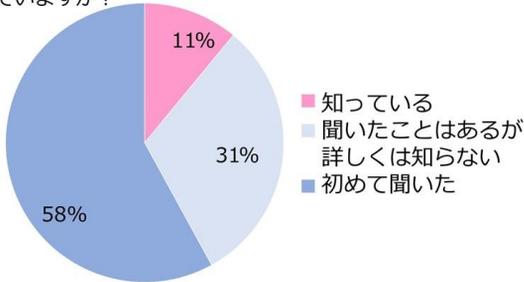
Q.デリケートゾーンの不調（かゆみ、におい、ムレなどで仕事や生活に影響がでたことはありますか？ [SA]



Q.仕事や生活に影響を与えないためにもフェムケア（デリケートゾーンのケア）はしていますか？ [SA]



Q.デリケートゾーンの不調は膣内フローラの乱れ(膣内にある乳酸菌の減少)が関係しており、膣内に乳酸菌が存在することを知っていますか？



3人に1人がデリケートゾーンの不調で仕事や生活に影響を受けていることが分かりました。仕事や生活に影響を与えないためにも「フェムケア（デリケートゾーンのケア）をしている」と回答した女性は約23%、「フェムケアをしていない」と回答した女性は約77%となりました。

また、デリケートゾーンの不調は膣内フローラの乱れ(膣内にある乳酸菌の減少)が関係していることについて、膣内に乳酸菌が存在することを知っている女性は11%でした。

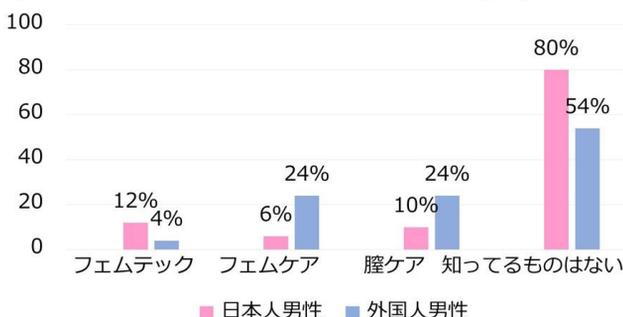
## ■原田先生コメント■

帝人が昨年5月に実施した調査\*で、デリケートゾーンの不調を感じたことがある方が9割近くいるという結果でしたが、今回の調査で、仕事や生活に支障が出るほどの不調を感じると回答した方が全体の3割もいることに個人的に驚いています。同時に、デリケートゾーンのケア、特にデリケートゾーンの状態と膣内フローラの関係などは比較的最近出てきた概念であり、認知度が低いことも明らかになりました。

正しい知識を身につけて、快適な毎日を過ごせるようにしたいですね。\*調査名:女性特有の悩みに関する調査(帝人(株))

## 日本人男性と外国人男性の「フェムテック・フェムケア・膣ケア」への認知度

Q.以下の言葉の中で知っている言葉はありますか？ [MA]



「フェムテック」「フェムケア」「膣ケア」というワードへの認知度については、日本人男性の80%が「知っているものはない」と回答し、外国人男性に比べると認知度が低い結果となりました。

## ■原田先生コメント■

フェムテックという言葉自体は、日本ではここ数年、目にする機会が増えてきたので、日本人男性の間でも知っている方が増えてきているのかな、という印象です。一方で、生理中の心身の不調に関する調査結果とも併せ、女性特有の体調については知らない男性が多いですが、これらは特に日本人男性が女性の身体の仕組みや体調について学ぶ機会が極端に少ない環境が浮き彫りになる結果であり、予想通りと感じています。最近ではフェムテックの概念が市民権を得つつある流れに伴って、女性特有の体調変化についての情報発信が増えていきます。男性も、そして女性同士も、互いに理解しあうことで、より働きやすい職場環境が作られることを期待しています。

## 原田先生監修「我慢しないで！女性が気をつけるべきサイン」

以下のような症状がある時には、我慢をせずに受診をしましょう。

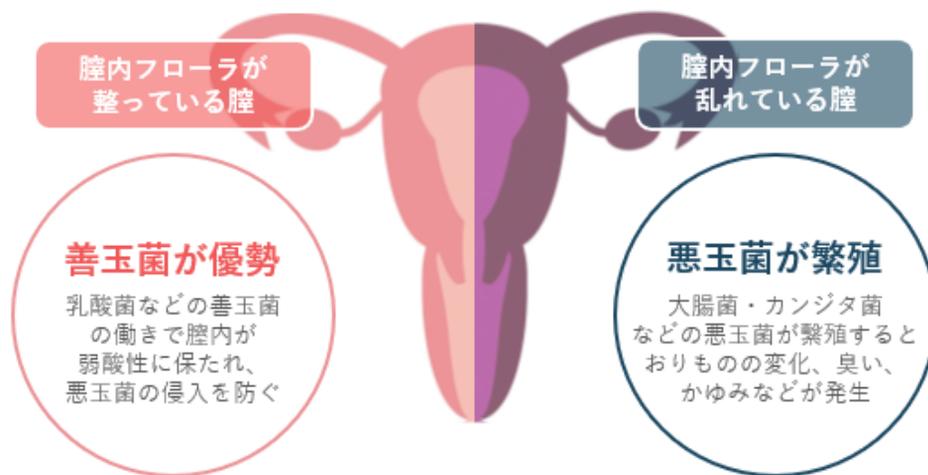
- ✓生理痛がひどく、痛み止めを使っても生活や仕事に支障がある。
- ✓経血の量が多く、夜用のナプキンが短時間ですぐにいっぱいになる、あるいは経血が漏れてきてしまう。
- ✓順調だった生理周期が不規則になってきた、あるいは妊娠していないのに生理が止まってしまった。  
(月経周期は25日～38日が正常とされています。)
- ✓生理が1週間以上続く。
- ✓おりものにおいや状態が通常時と異なる。  
(例. においが強い、灰色がかっている、白くぼろぼろとしている、黄緑色っぽい)
- ✓デリケートゾーンにかゆみや痛みがある。
- ✓生理の時期と関係なく、下腹部に持続する痛みがある。

## 女性の身体を理解するために知っておくとよい4つのこと

- ①女性の体の中では、生理のサイクルに応じてホルモンの状態が周期的に変化しています。これは女性と男性との大きな生物学的な違いです。
- ②この変化するホルモン状態により、特に生理前から生理中にかけて、健康な女性でも体調不良や気分の不調が起こりやすくなります。
- ③また、ホルモンバランスやデリケートゾーンの状態は、生理のサイクルのみならずストレスや生活環境の変化などの影響を受けやすく、中には仕事や生活に影響がでるほどの不調を感じる場合があります。
- ④女性特有の悩みは、他の体調不良などに比べて、本人が言い出しにくい場合があるため、普段から男女関わらず体調が悪そうな方には積極的な声かけができるような職場環境が望ましいです。

## デリケートゾーンの健康を左右する「膣内フローラ」

あまり知られていませんが、膣にも善玉菌と悪玉菌が存在します。女性の身体には、自分の力でこのバランスを正常にできる機能（自浄作用）を備えています。しかし、膣内はとてもデリケートなため、体調不良や過労・ストレスにより、膣内のフローラのバランスが乱れてしまいます。膣の過剰な洗浄、ストレス、ホルモンバランス、抗生物質の服用で乳酸菌が減少。善玉菌が減少すると悪玉菌が繁殖しやすい環境となり、不快な症状を引き起こすリスクがあります。



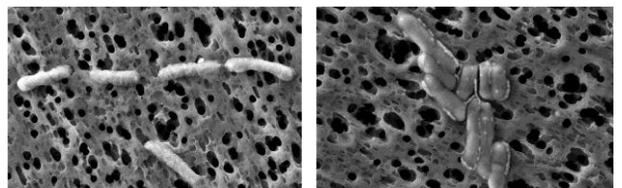
## 膣内フローラを正常化する乳酸菌UREX※

膣内フローラを正常化する乳酸菌として、**乳酸菌UREX※**（ユーレックス）があります。役割の異なる2種類の乳酸菌（乳酸菌, GR-1と乳酸菌, RC-14）をバランスよく配合した乳酸菌です。

乳酸菌UREX※は、**生きたまま膣まで届き、膣内フローラを正常に保つことができます。**

乳酸菌UREXについて：<https://teijin-probio.jp/>

※「UREX」はクリスチャン・ハンセン社の登録商標です。



写真左) *Lactobacillus rhamnosus*, GR-1  
写真右) *Lactobacillus reuteri*, RC-14