

2019年3月、本学OGの平島利恵さんが立ち上げた株式会社Heulie（ユーリエ）のブランド『Rinenna（リネンナ）』とのコラボレーション企画「Rinenna×MWU Project」を発足しました。Rinennaが展開する布ナプキンのPR活動を軸に、平島さんと共にプロジェクトメンバー7名で、「**みんなの生理によるストレスを減らしたい**」「**生理の悩みを発信しやすい空気づくりをしたい**」という想いで約1年間取り組んできました。その集大成として武庫女スマイルフェスに参加しています！

私たちがプロジェクトにかける想い

みんなの生理によるストレスを減らしたい

疲れているときこそ、生理中のムレや生理痛でストレスが増幅していた。他にも生理によって悩まされている人が大勢いる。生理なんて煩わしいだけ！そんな思いを変えたい。

生理の重要性と負担を理解してもらいたい

身近にも薬を飲んでも生理痛がひどくて寝たきりになる人や、病院に通いピルで生理痛を抑える生活をしている人がいる。個人差がある生理の負担を分かってもらえず、つらい思いをする人を減らしたい。

自分の体の状態に関心をもってほしい

不規則で健康状態に無関心な生活を送っていたときに布ナプキンを使用し、経血の量を見て驚いた。自分の体への関心を高めるきっかけをつくりたい。

生理の悩みを発信しやすい空気づくりをしたい

自分自身生理の悩みを友人に伝えることに抵抗感があり、一人で悩んでいた。同じように一人で抱え込んでいる人にためにも、もっと生理について気軽に発言できる空気をつくっていききたい。

大事な日に後悔する人を少しでも減らしたい

就職活動のときに生理痛で集中できず不採用になり、悔しい思いをしたメンバーがいる。「あのとき生理になっていなければ…」そんな後悔をしてほしくない。

生理用品の選択肢を増やしたい

自分の気分や体調に合わせて生理用品を選択し、快適な生理期間を過ごしてほしい。そのために布ナプキンという選択肢を知ってほしい。

自分たち自身生理により苦しんだ経験があった。

平島さんの「多くの女性の生理の悩みを解決したい」という想いに共感！

Rinenna×MWU projectとして女子大生ならではの視点で、生理や布ナプキンについて発信！

活動内容

♡ ミーティング

毎月1回平島さんと共にミーティングを行い、企業のマーケティングやPR活動について意見交換をしながら学んでいます。

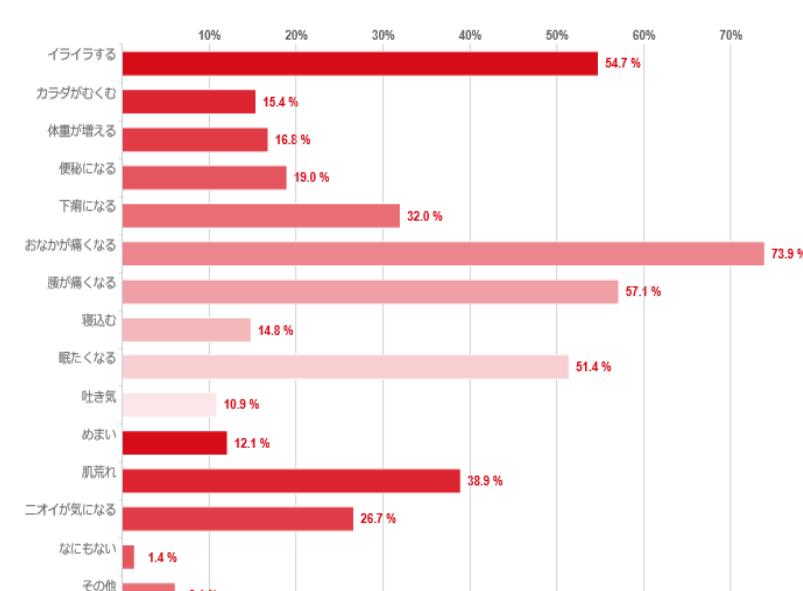


♡ 女子大生500人へのアンケート実施

♡ 学生モニタ体験者募集

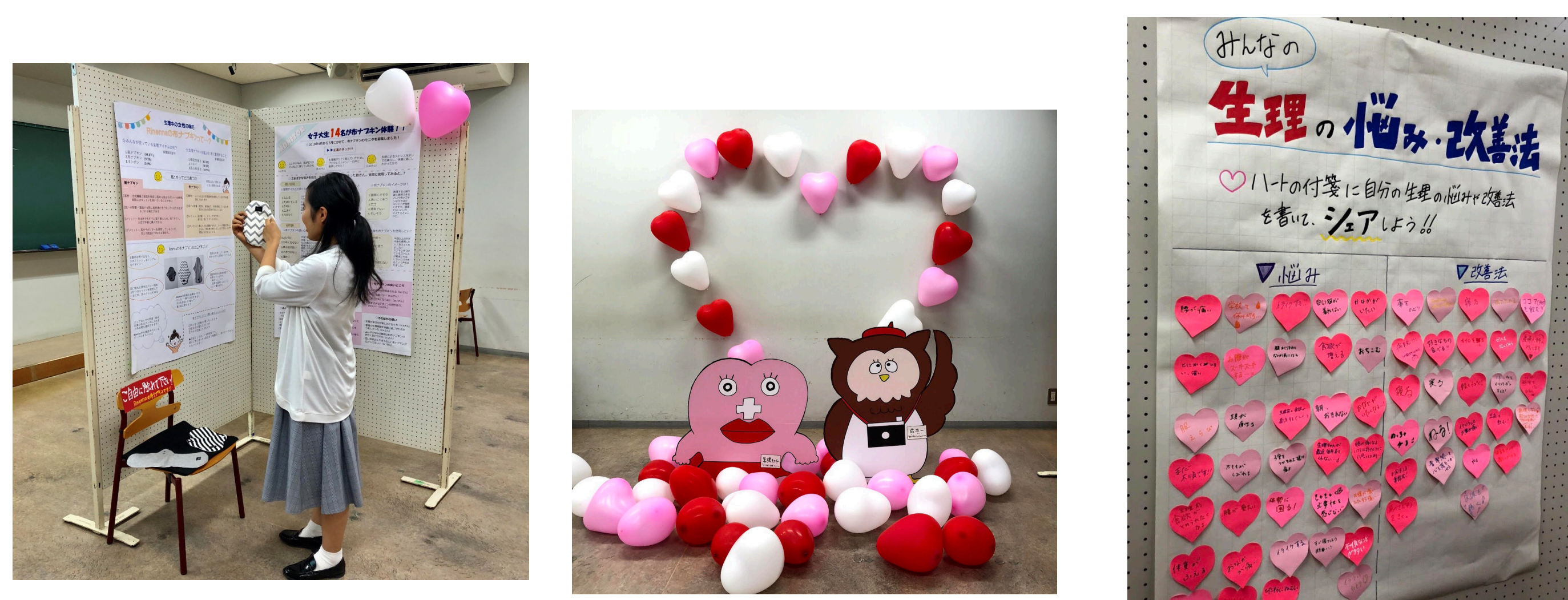
女子大生の生理についてのリアルな声や布ナプキンに対するイメージを知ることができました。

詳しくは、「**女子大生500人に聞いた！私が抱える生理の悩み**」・「**女子大生14名が布ナプキン体験！！**」パネルをCHECK!!



♡ 武庫女祭出展

2019年10月13日に行われた武庫女祭で「生理って不快なもの？みんなのホンネシェアしませんか？」という展示を行い、学内外問わず、多くの方に足を運んでいただきました。



♡ 神戸新聞掲載

メディア掲載を目標にプロジェクト発足当初から積極的にメディアへプレスリリースやテレフォンアポイントを行った結果、2019年10月9日の神戸新聞に活動内容が掲載されました！



実は今…

知ってる？

BOOM

第3次生理ブーム

なんです！

「なんじゃそりゃ」って思ってる？
ブームだから知ってて損はナイよ。
ちょっとだけ見ていって！



生理用品

できごと

第1次
生理ブーム

麻や布

1872

月経不浄視が廃止

「脱脂綿が体液吸収に向いている」と広まる

脱脂綿

1886

大震災

タンポン

1940

戦時期

震災により紙ナプキンが少なくなる
軍需品として脱脂綿は使えなくなる

さらし

高度経済成長期

第2次
生理ブーム

紙ナプキン

1961

アンネ株式会社より、
使い捨てナプキンが登場！

「アレ」と呼ばれていた生理が「アンネ」に！



月経カップ

2018

生理の映画がインドで公開 ← 男性主役
「パッドマン5億人の女性を救った男」



第3次
生理ブーム

2019

生理用品のパッケージをオシャレにして生理を
隠さず楽しむ方向へ
#NoBagForMe

生理中の女の子に注目したマンガ ← 男性作家
「生理ちゃん」が映画化！
二階堂ふみ主演



生理に関心を持つ男性が
増えてきている！

これからの**生理ブーム**が楽しみ♪

生理ちゃんの人気のヒミツとは？

～スタッフ1人が「ツキイチ！生理ちゃん」を読んだ感想についてまとめました～

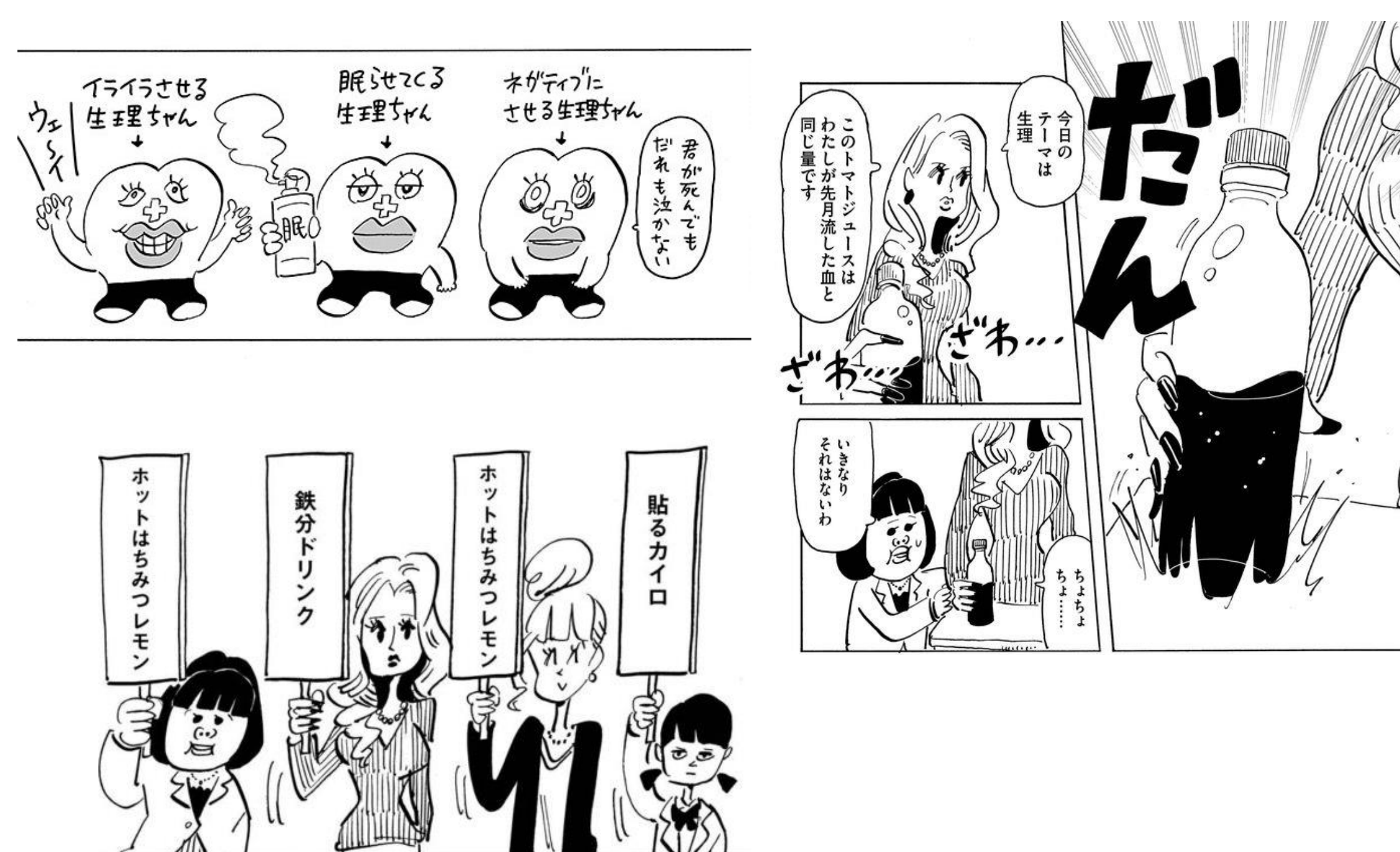
♡ 一見厄介者だけど、いつも守ってくれる良いやつ！

生理ちゃんは、女性を困らせる存在でありながら、困った女性を助ける存在。

男性が、生理に対する理解の無さを示したり、心ない言葉を使うと「お前も生理にしてやろうか！」「生理パンチ！」と女性の代わりに怒ったりします。

また、設定では生理ちゃんは困っている女の子のもとに時速320キロで駆けつけます。無理なダイエットをして半年生理が来なくなる女の子の話では、女の子が倒れたときに天井を突き破って現れ、病院まで運んでくれます。

そんな、破天荒ながら常に女性の味方というギャップに愛着が湧き、読み終わった後は「生理ちゃんがいたら心強いな」と思えてしまいます。



♡ そう！生理ってまさにこんな感じ！！

女性特有の生理の悩みがうまく擬人化されていて、自分でも思わずうんうんとうなずきながら読んでいました！

作者が男性なのが本当に驚きです。生理に悩んでいる女性はもちろん、彼女や家庭を持つ男性にもぜひ一度読んでもらいたい作品です。

♡ コミカルで親しみやすい！！

コミカルなタッチで描かれる生理。玄関から生理ちゃんが礼儀正しくやってきたかと思えば、生理パンチで容赦なく人を攻撃する様子など、クスッと笑えるのが最高です！

生理の話題を公の場で行うのはやはり抵抗がある人が多く、どうしても1人で抱え込む人が多いと思います。

しかし生理ちゃんというキャラクターが誕生し、漫画という誰もが気軽に触れることができるコンテンツで発信されることで、男女問わず生理を身近なものとして知ることができるきっかけになると思いました！
私自身、生理ちゃんが来ていると思ったら毎月の生理もポジティブに捉えられるようになりました！



♡ 女性も男性も悩んでいる！

生理だけではなく、男性が抱える苦労も描かれていて、「女性も男性も結局みんな大変なんだな」ということを学ぶことができました。

女性に限らず男性にもぜひ読んでもらいたい！お互いのことを知って思いやりを持てたらステキですね♪

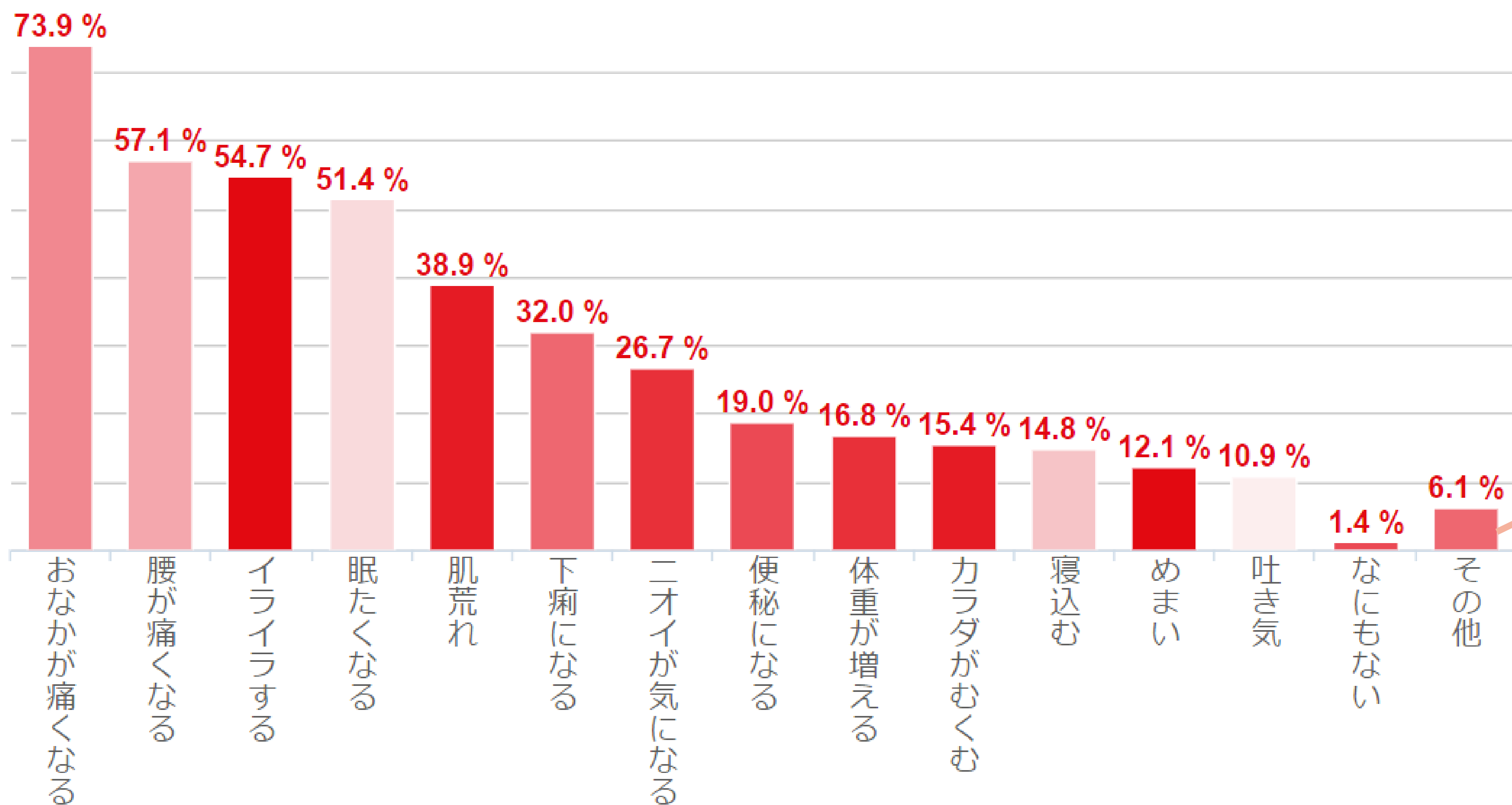


✕ 女子大生 500 人に聞いた！

✕ 私が抱える生理の悩み ✕

♡ 女子大生の「生理のホンネ」調査

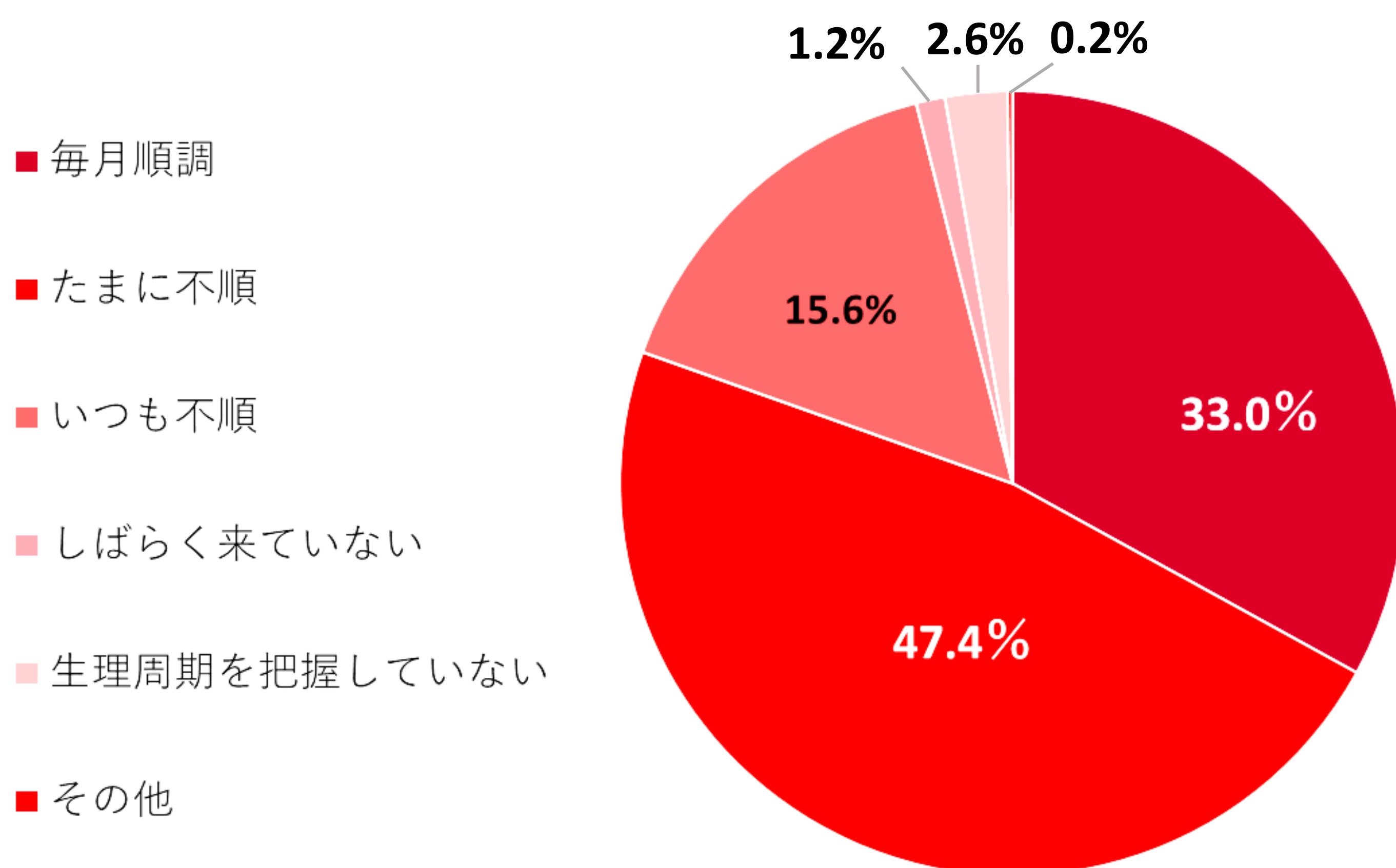
Q.生理のとき体調に変化はある？



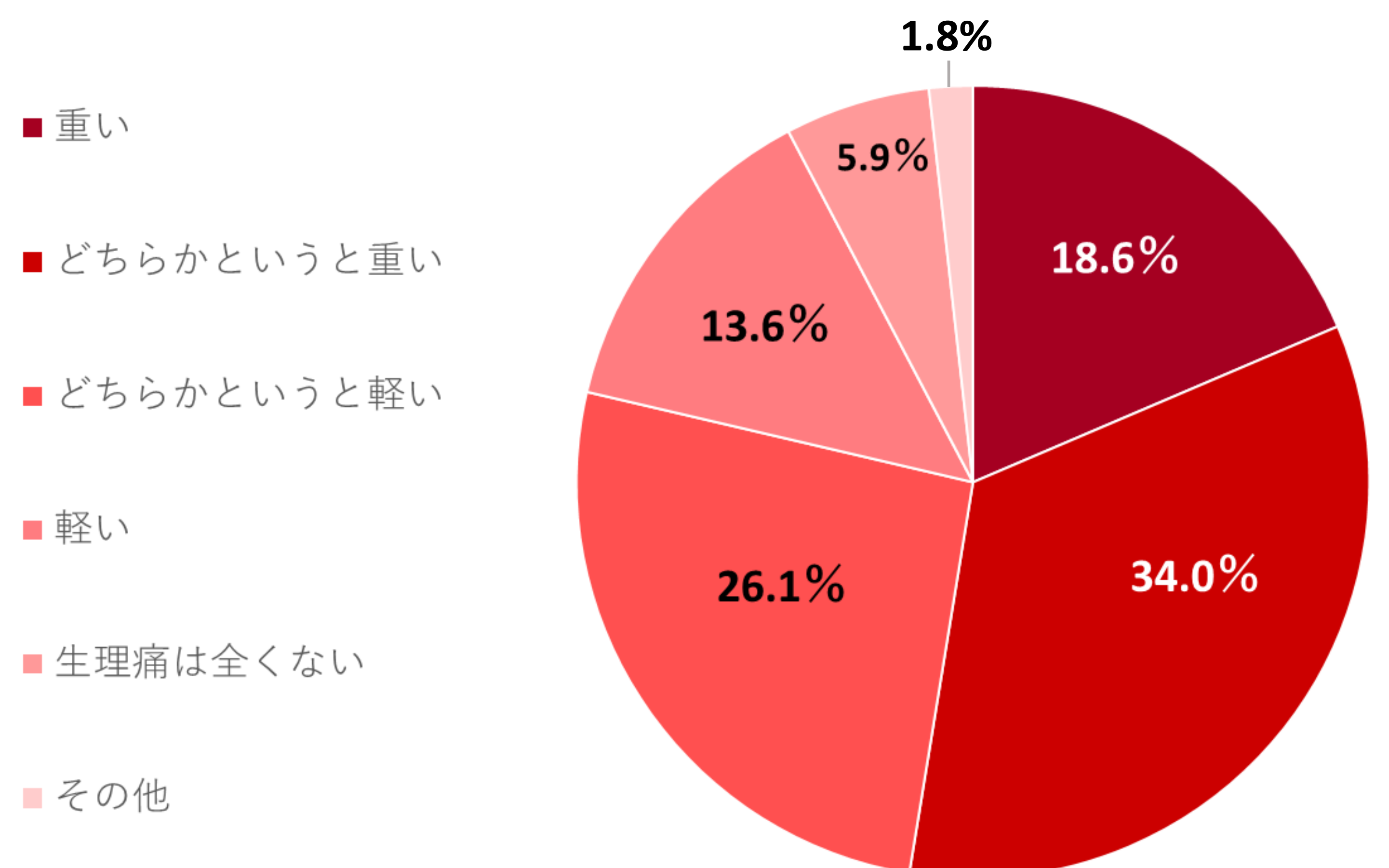
※回答数・・・506件
※調査機関・・・3月19日～3月26日
※調査方法・・・Googleフォーム
(SNSを使用し回答を呼びかけ)

- ・月によって生理痛の差が激しい
- ・寒いときは腹痛がひどい
- ・集中力が低下する
- ・情緒不安定になる
- ・頭痛や貧血、発熱が起こる
- ・胸が張る
- ・歯が痛くなる
- ・足が痛くなる
- ・座れないほど腰が痛くなる
- ・握力がなくなる
- ・食欲が増す、甘いものを好む
- ・味覚が鈍る
- ・胃がむかむかする など

Q.生理の周期は順調？



Q.生理痛の重さはどれくらい？



♡ 生理中の「困った!」体験談

勝負のときに生理痛・・・

就職活動中、生理痛がひどく、希望していた企業の説明会とその後の選考に全く集中できず、不採用となったことがあります。そのときは本当に悔しく、「生理痛さえなければうまくいったかもしれないのに」と思ったほどでした。

生理は本来、子どもがちゃんと産める健康体だと証明するものですが、毎月「今回は痛いかな」と憂鬱になります。(N.Tさん)

男性に理解してもらえない・・・

私は生理中、薬を飲んでも痛みが引かず寝たきりになるほどひどい時期があります。妹は、毎月病院に通ってピルで生理の症状を抑えて...という生活。

対して弟は、特に健康に困る様子は見受けられず、どうして女性ばかりこんなに負担があるの...と感じます。

生理の重要性を知らない男性が多いと思うのでもっと知ってほしいです。(A.Iさん)

重なるストレスに弱りやすい・・・

生理痛のとき、薬を飲むと眠たくなり集中力が低下するので、できるだけ薬を飲まず痛みを我慢するようにしています。

また、敏感肌のため、ムレやかゆみにはとても悩まされます。

生理中の悩みは一つではないため、ストレスが重なり心も体も弱りやすいです。

(S.Mさん)

Rinennaの布ナプキンって...?

♡ みんなが使っている生理アイテムは何？

※複数回答可

- 1.紙ナプキン (94.8%)
- 2.布ナプキン (9.3%)
- 3.タンポン (0.9%)

♡ 生理ナプキンを選ぶときに重視すること

※複数回答可

- 1.吸収力の良さ (63.6%)
- 2.コスパ (30.9%)
- 3.肌心地の良さ (28.5%)



紙と布ってどう違うの？

紙ナプキン

- ①素材・・・合成繊維と経血を吸収し固める高分子ポリマーを使用。
ああああ 表面にはコットンを用いていることが多い
- ②肌への影響・・・製造する際に塩素漂白を行なっているため肌がかぶれる場合がある
- ③メリット・・・外出先でもすぐに取り替えられ、捨てやすい。
お店で手軽に購入できる
- ④デメリット・・・高分子ポリマーを使用していることが、
冷えの原因につながる場合も...

布ナプキン

- ①素材・・・コットンなどの天然素材を使用しているので体を
温め、冷えを防ぐ
- ②肌への影響・・・無漂白、無蛍光で、布を使用しているため
肌のかぶれの症状が出にくくなる
- ③メリット・・・肌に優しく、リラックスできる
繰り返し使えてゴミも出ない
- ④デメリット・・・購入できる店舗が少なく、ネット通販が中心
になる。外出先で捨てることができないので
荷物がかさばることも

状況に応じて
使い分けると
便利だね♪



Rinennaの布ナプキンはこちらがすごい！

定番の花柄ではなく、
スタイリッシュ＆シンプル
なデザイン！



前部分を長くしているので、
前からのモレ対策もバッチリ♪

肌に触れる部分はベビー用布
おむつのコットンを使用し
ているため、肌ストレスゼロ☆

透湿性防水布を4枚構造で
使用しているので、
・横モレしにくい
・湿度を逃がしムレにくい
という優れもの♡



Rinennaの布ナプキンは
こちらからご覧いただけます！

Rinennaの洗剤とお湯をバケツ
に入れ、一晩つけおきすると、
汚れもきれいに落ちて、
繰り返し使える！

布ナプキンっていつ買い替えたらいいの？

- ①何となく肌触りが悪くなったとき
- ②吸水力が落ちてきたとき
- ③汚れが沈着してきたとき

♡目安としては、3～5年程度です。
替えどきに迷ったら新品を1枚購入し、使い比べてみる
のもアリです！！

ジップロックや防臭・防水
効果のあるポーチに入れる
と外出時も使用できます！

Rinennaから発売されている
ポーチもオススメ♪



女子大生14人が布ナプキン体験！！

☑ 2019年4月から7月にかけて、布ナプキンのモニタを募集しました！

▶▶ 応募のきっかけ



ムレやかゆみ、肌が荒れることなどに困っていたから

(A.Iさん)



生理痛がひどく悩んでいたため。プロジェクトメンバーの声に後押しされた！

(R.Aさん)



生理によるストレスを少しでも減らし、快適に過ごしたかったから

(S.Wさん)

☑ さまざまな悩みを抱え、モニタに応募してくださった皆さん。実際に使用してみると...？

BEFORE

♡ 生理アイテムで困っていること

- 1.ムレる
- 2.たまにモレる
- 3.かゆい
- 4.ニオイ
- 5.ベタつく

ムレやかゆみ、ベタつきなど肌にストレスや不快感を感じている方が多い！
毎回生理が憂鬱になりますよね...

♡ 生理の悩みで改善したいこと

- 1.生理痛
- 2.イライラ
- 3.腰の痛み
- 4.経血の量を少なくしたい
- 5.ムレ

圧倒的に多い悩みが生理痛。
その中でも半数以上の方が重めの生理痛を感じています。

♡ 布ナプキンのイメージは？

- 1.面倒くさそう
- 2.洗いにくそう
- 3.エコ
- 4.清潔でない
- 5.モレそう

洗濯すると繰り返し使用できるという布ナプキンならではのメリットが面倒くさそう、清潔でないというマイナスイメージに...

AFTER

♡ 布ナプキンの使い心地

- 1.ムレない
- 2.かゆくならない
- 3.肌心地が良い
- 4.ベタつかない
- 5.温かい

やはり皆さんが驚くのは、ムレやかゆみなどの肌ストレスが軽減されること！
表面には布おむつと同じコットンを使用しているので、肌触り抜群♪

♡ 改善された生理の悩み

- 1.ムレ
- 2.かゆみ
- 2.ニオイ
- 4.肌の荒れ
- 5.生理痛

肌の悩みの次にニオイの改善がランクイン！
普段感じている生理独特のニオイ...実は、経血自体のニオイではなく、紙ナプキンによるものなんです。

♡ 今後も布ナプキンを使用したい？

- 1.やや思う (40%)
- 2.非常に思う (33.3%)
- 3.思う (20%)
- 4.あまり思わない (6.7%)

半数以上の方が今後も使用したいと答えてくれました！
ナプキンをつけているストレスが軽減される、リラックスできるという声もありました。

▶▶ みんなの声

▽ 布ナプキンのイメージの変化

- ・身近なものというイメージが変わった (H.Kさん)
- ・想像以上に吸水力があつた (F.Nさん)
- ・初めは抵抗感があつたが肌心地の良さに驚いた (S.Tさん)
- ・洗濯の手間以上のメリットがあつた。(H.Kさん)

▽ こんなときに使いたい！

- ・家にいるとき (R.Sさん)
- ・休日リラックスしたいとき (C.Nさん)
- ・おりものが気になるとき (M.Yさん)
- ・夏場の暑くてムレやすい時期 (A.Iさん)
- ・冷房がきつく寒いとき (N.Tさん)

▽ 布ナプキンの良いところ

- ・ムレやかゆみが軽減される (N.Tさん)
- ・擦れても痛くない (R.Aさん)
- ・ニオイが気にならない (M.Fさん)
- ・さまざまなデザインの柄があり、かわいい (H.Kさん)

◇ みんなにも使ってほしい！

- ・布ナプキンの感動を感じてほしい (R.Aさん)
- ・経血がベタつかず快適！ (Y.Yさん)
- ・ナプキンを付けているストレスが軽減される (M.Fさん)
- ・思っていたよりも洗濯が楽 (H.Kさん)

◇ 自身の健康に関心を持った

- ・女性の体について調べるきっかけになった (H.Kさん)
- ・経血の状態などを知ることができ関心を持った (R.Aさん)
- ・生理が体にとって良いデトックスだと知り、楽しみになった (H.Kさん)

◇ そのほかの想い

- ・生理が来るのが楽しみになった (H.Kさん)
- ・夏場の生理期間を快適に過ごせたのがうれしかった (R.Aさん)
- ・ムレやかゆみが軽減され布ナプキンの存在に助けられた (A.Iさん)
- ・若い世代の人や多くの人に布ナプキンが広がってほしい (M.Tさん)

ナプキンやタンポン。 生理用品それぞれの違い、メリットって？

使用素材や役立つ場面、使い終わった後の処理の仕方など3つの項目で比較！！

紙ナプキン



使用されている素材

コットン、吸水ポリマー、撥水性の不織布などの合成繊維

言わずと知れた王道アイテム

大多数の人が使っている生理アイテム。
使い捨てでき、コンビニでも簡単に購入できるお手軽さが最大の強み。

いざという時のために常備しやすく、外出先でも安心。
多い日、少ない日、羽根付きなど種類も豊富♪

～使用後は～

紙にくるんで捨てるだけなので、とってもお手軽♪

外出先でも簡単に使える。

布ナプキン



使用されている素材

コットン、ネル、リネン、ガーゼ、モレを防ぐ防水布

肌心地の良さが抜群の生理用品

コットンやガーゼなどの布で作られたナプキン。
肌触りがよく、ムレやかゆみを感じにくいため生理中でも快適に過ごせる。

洗えば繰り返し使用できるので、生理中だけではなく、おりものシートとしても使用可能！

こんな時におすすめ！

◎家でリラックスしたいとき

◎経血の色を見て、自分の健康状態を確認したいとき

～使用後は～

バケツ、お湯、専用の洗剤で洗濯をする。

ゴミが出ないのでエコ。

タンポン



使用されている素材

脱脂綿、レーヨン綿（円筒状に圧縮・形成）

安心感抜群の生理中の味方！

ナプキンと違い、**膣に挿入すること**で**経血を吸収する**。
経血の量にもよるが、**4～8時間**と**長時間の使用が可能**で**激しく動いてもずれる心配なし**。

挿入補助具つきのアプリーケータータイプが主流で、初心者でも使いやすい。

～使用後は～

◎手を清潔に洗った上で抜き取り、可燃ゴミとして処理。
◎ナプキンと併用している場合は、ナプキンと一緒にくるんでサニタリーボックスへ。

こんな時におすすめ！

◎スポーツなどで体を動かすとき

◎生理中でも温泉やプールに入りたいとき

◎経血モレを気にせず、自由に服を選びたいとき

～おすすめ生理アイテム紹介～

低用量ピル



避妊薬というイメージが強い低用量ピル。

しかし、ピルに含まれる黄体ホルモンと卵胞ホルモンの働きにより、生理の不快な症状を抑える効能が！

～使用することで得られる効果～

◎月経周期が整う

◎生理痛の緩和や経血量の軽減

◎PMS（生理前症候群）の改善

つぶつぶセラピー 生理痛腹巻ショーツ



わたしたちの活動を知ってご紹介いただきました。

繊維素材メーカー 株式会社万喜が開発した腹巻型のショーツ。

つぶつぶセラピーというビーズ球が下腹部に敷き詰められており、刺激により生理痛を緩和させる効果がある。

伸縮性のある生地で、下腹部の広範囲をカバーできるのでおなかと体が温まる。

～実際に使用した感想～

◎おなかや体が温まるので、生理以外のときも使用したい

◎着膨れしないので薄着の時期でも着用できる

◎体にフィットするので運動時や外出時も快適に過ごせる

生理に関するプロに聞きました！

(※生理の正式名称は月経です。ここでは統一して通称を使用しています)

あなたはどんな対策をとっていますか？ 生理の悩みを解決しよう

生理中におなかが痛くなる、クラクラと目まいがする、耐えられない．．．
けれど、誰に相談すればいいのかわからない。そんな経験ありませんか？



どこへ相談しに行くの？

生理で困ったことがあれば、産婦人科へ行きましょう！
痛みの原因にも、PMS(月経前症候群)・子宮内膜症・子宮筋腫・形態(後屈/前屈)など、様々な原因があります。

一人で悩んで我慢せず、相談することが大切。
お薬も産婦人科で処方してもらえます。

自分の周期や体調を記録
するなら「ルナルナ」など
のアプリがおすすめ！



ピルを飲もうか迷っています

ピルを開始したい人は、まず産婦人科を受診しましょう。
ピルを飲むことに抵抗がある人もいますよね。
しかし中高生からピルを飲み始めている人もいますよ。

ここで注意！自己判断で薬を飲まないこと！

ピルの相性・効果は人それぞれです。飲み始めて「自分には合っていないかも」と
感じたら、産婦人科で相談してみましょう。

そして実は！ピルは生理痛や生理不順の解消、生理開始日のコントロールができる
だけでなく、女性ホルモンが安定して体に良い“副効用”も現れます！

ex.ニキビに効く、美肌効果



生理周期がバラバラです…

今一度生活習慣を見直しましょう。食事、睡眠、休息はとれていますか？
歩くなど適度な運動をしていますか？ストレスはたまっていませんか？

自分では気付かないうちにストレスを感じていることもあります。
ストレスがたまると、ホルモンバランスが崩れやすくなり周期が乱れる原因になります。適度
な息抜きも必要です。

もし**3ヶ月以上、生理がこない**ときは**すぐに産婦人科へ！**
ラッキーと思わないで！危険な状態かもしれません！

産婦人科のかかりつけ医を持ちましょう



武庫川女子大学看護学部の先生お二人のインタビューを基に作成しました！

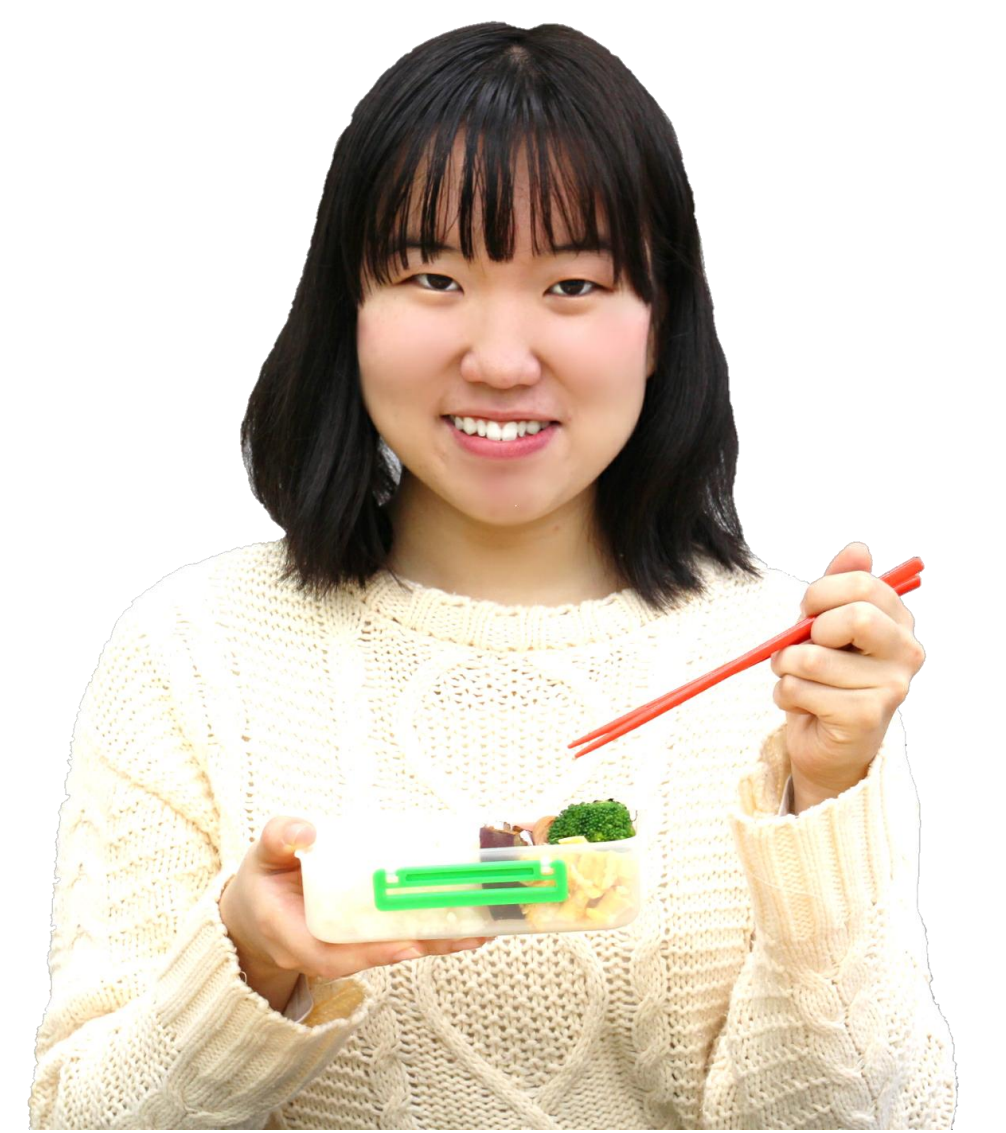
町浦 美智子
先生



本間 裕子
先生

生理中のおすすめフード

生理中は貧血や生理痛で悩まされる女性も多いのでは？
そんなつらい悩みを解消してくれるおすすめフードを紹介します！
おすすめレシピの紹介も必見です♪

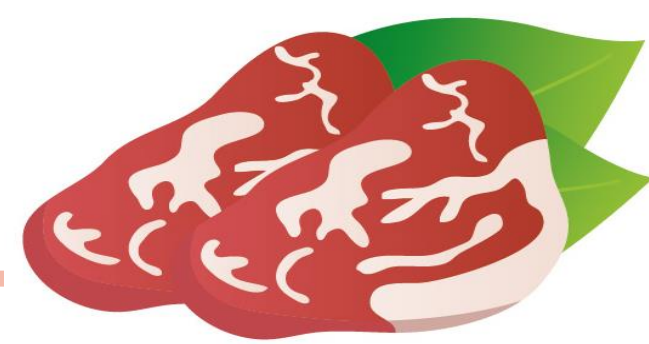


本学 食生活学科の学生に聞いた！

♡ おすすめの食材

肉類

みんな大好きお肉は実は鉄分が豊富！
特に、牛肉、豚肉、マグロやカツオ
などの赤身の肉がgood!!



小松菜

小松菜は野菜の中でも鉄分量が
トップクラス！ビタミンCも豊富で
レバーなどの鉄分が多い物と一緒に
食べると吸収率UP!



ココア

ココアは体の冷えを改善し、血管を
拡張させるポリフェノールが含まれて
います。鉄分も含まれているので貧血
予防にもおすすめ！



生姜

少量でも体がポカポカ温まる優秀
な食材！スープや紅茶に入れたり、
擦りおろしたものを豆腐の上に乗せて
みては！？



♡ おすすめのレシピ

プロジェクトメンバーお気に入りのメニュー！

ミネストローネ

体をしっかり温め食物繊維も豊富で、大豆から鉄分が摂取できる
ミネストローネは生理中にぴったりのメニュー。
ヘルシーなのに食べ応え抜群で、生理中は食欲に悩まされるという女
性にも安心です。



●材料(2人前)

大豆の水煮	1 缶
ベーコン	3 枚
トマト	1 個
セロリ	½個
玉ねぎ	½個
人参	¼本
オリーブオイル	適量
①コンソメ顆粒	大さじ1/2 + 水250ml
②トマトジュース	300ml
塩	少々

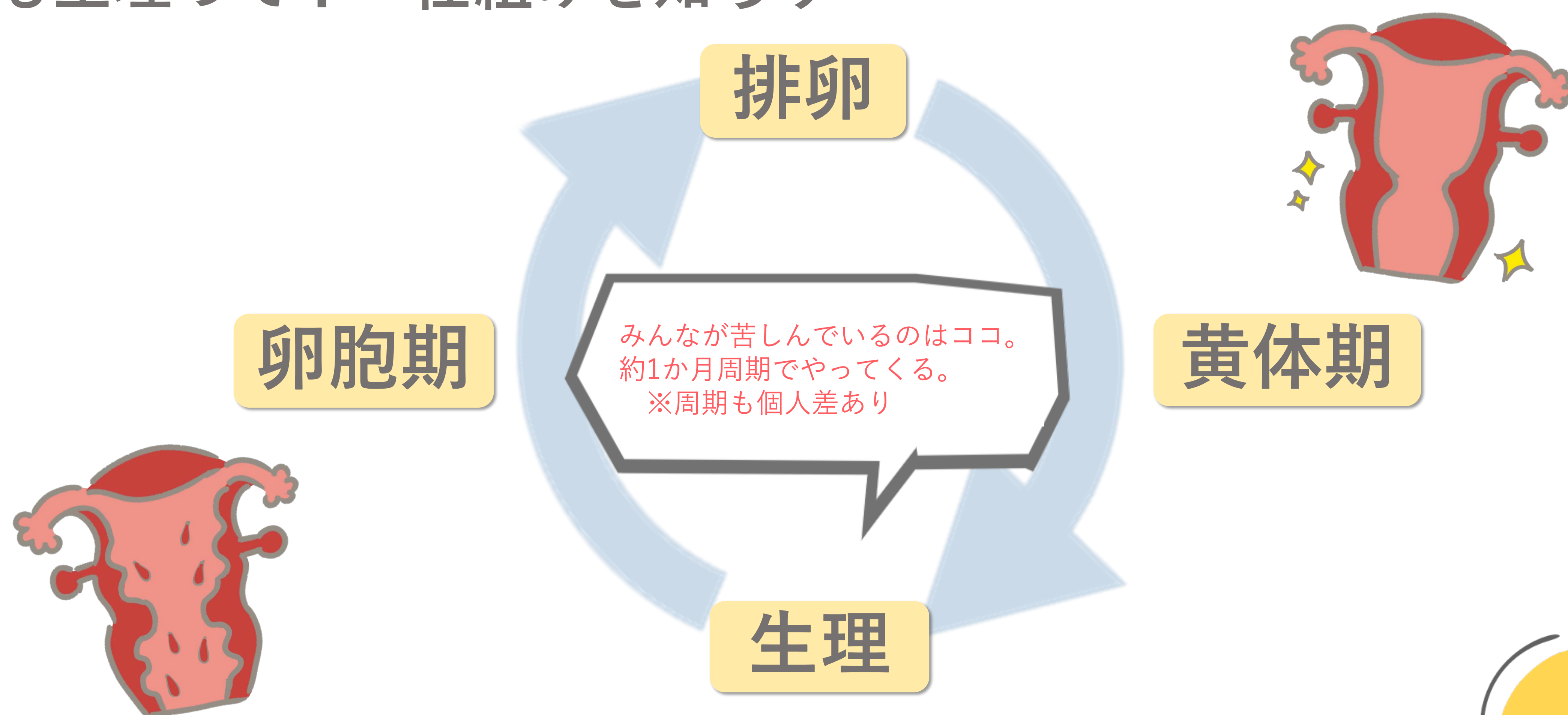
●手順

1. ベーコンと野菜を細かく切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。
3. 玉ねぎとセロリを加えて軽く炒める。
4. ①を入れたら、残りの野菜を全て入れて煮込む。
5. 煮立って水分が減ってきたら、トマトジュースを加え、更に煮込み塩で味を整えたら完成！

材料と手順の参考:『クラシル | 大豆のミネストローネ レシピ・作り方』(<https://www.kurashiru.com/recipes/9ea0d967-848c-43c1-af8b-cb0494b25bea>)

男性にも知ってほしい！ 女性と生理の接し方

◆ そもそも生理って？～仕組みを知ろう～



◆ なぜ痛くなるの？～生理痛が起こる理由～

生理痛が持つ痛みの種類

- 子宮内膜が本来あるべき子宮の内側以外で発育する
子宮内膜症
- 月経前に3～10日の間続く、精神的あるいは身体的症状である**PMS（月経前症候群）**
- 子宮壁にできる良性の腫瘍、**子宮筋腫**
- 後屈や前屈といった生まれつきの**子宮の向き**

（参考：公益社団法人 日本産科婦人科学会 <http://www.jsog.or.jp/>）

“痛み”にも
いろいろな原因と
種類がある

◆ 生理中の女性へどう接したらいいの？～女子大生のホンネ～

● 男性に理解してほしいと思うこと

- ・悩みは十人十色
- ・生理痛は人それぞれで、耐えられない痛さの人もあること
- ・毎月同じ日に生理が来るわけではない
- ・生理期間以外もおなかが痛くなること
- ・冷えは女性の大敵であること
- ・女性にどれだけ負担がかかっているかということ
- ・本人にしか解決できない、と思ってほしくない

● こうしてほしい！男性に求める、生理期間の接し方

- ・ゆっくり歩いてほしい
- ・大丈夫？など気を遣ってほしい
- ・優しく接してほしい
- ・しんどそうにしているでもそっと察してほしい
- ・特別何かしてほしいとは思わない
- ・女性が負担にならず過ごしやすいように接してほしい
- ・大げさに心配しなくていいけど、つらさは知っていてほしい

生理は、妊娠・出産にも直接関わる女性の体の機能であり、子どもを授かるためには欠かせません。

生理を「女性だけの問題」と捉えず、男性にも関わりがあることを覚えていてほしいです。





男性にも知ってほしい 生理中の外出はコシがつらい！！



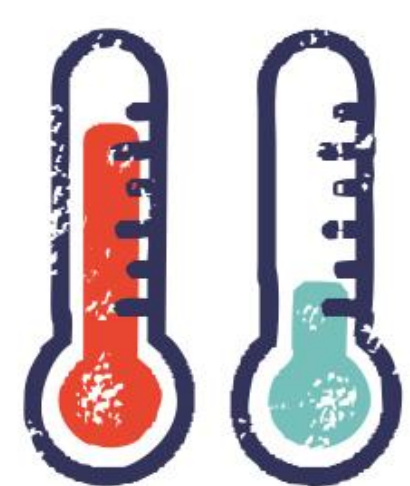
生理中、ずっと外出を避けることは難しい...
そんな女性の生理中の外出についてのホンネをご紹介します！！
男性の皆さんもぜひ参考にしてみてくださいね♪

気温は体調に直結！

生理痛は体の冷えによってさらにひどくなります。
生理中の冷えは天敵！楽しいお出かけにするためにも冬場ならできるだけ暖かい場所がベスト！

- ・夏場は空調が効きすぎているとつらい
- ・寒い時期にテーマパークなどで長時間並ぶのはイヤ

といった声も挙がりました。

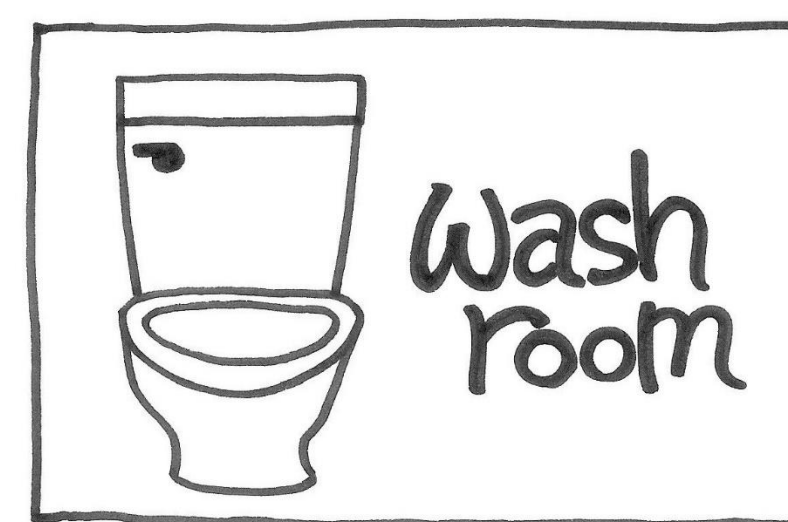


やっぱり気になるのはトイレ...

生理とトイレは切っても切れないですね。

- ・行きたいと思ったときにすぐにトイレに行きたい
- ・トイレが近くにある所がいい
- ・きれいで清潔なトイレがいい

というようにトイレの場所や清潔感は大切。
きれいなトイレだと気持ちもリラックスでき、快適に過ごせます♪



食べ物、飲み物もいつも通りはNG

生理中は食欲が増す人もいれば、失せる人もいます。いつもは大好きな物でも食べられないことも...

- ・生理中は脂っこいものはあまり食べたくない
- ・体が冷えると生理痛がひどくなるので冷たい飲み物は避けたい
- ・鍋など体が温まるものが食べたい

といった意見がみられました。
体の内側から温まるものが人気です！

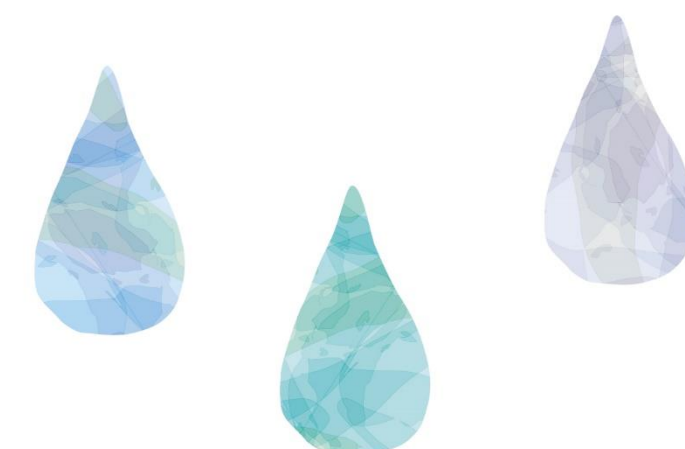


外出時の憂鬱

生理中は何かと気にかかることが多いもの。

- ・ずっと歩きっぱなしなど体を休められないスケジュールは憂鬱
- ・経血の漏れが気になるのでアクティブなことは避けたい
- ・生理用品や鎮痛剤を飲むための水など荷物がかさばる

こうした憂鬱は外出前の準備のときから付きまといます。そんなブルーな気持ちも忘れるほど楽しいお出かけになるとすてきですよ！



生理のときのしんどさは人それぞれ。紹介した例以外の意見もたくさんあるはず。
だからこそパートナーとしっかり生理について話をすることが大切です。
お互いに快適な生理ライフを送ることができたらうれしいですね♪