

# For Mountain Lovers Women's PEAKS 2022

いつだって  
私には登りたい  
山がある

[大特集]

2022年に買うべき  
アイテムを総力選出!

## 最新Women's マウンテン ウェア&ギア 226選

[第2特集]

稜線をつなぎ、あの峰のむこうへ

## 雲上の山々を旅して

九州最高峰 屋久島・宮之浦岳縦走路へ  
北アルプス最北エリア 白馬岳～朝日岳と蓮華温泉  
南アルプス 3,000m峰をたどる白峰三山縦走

いまこそ自分の体と  
快適な登山を見直そう。

わたしたちの生理のはなし

レシビ集

歩き終わったら、グイッとどうぞ。

山おつまみと  
山スイーツ



# THE STORY OF OUR MENSTRUATION

たとえ山に行く予定があっても、わたしたちの体のサイクルとして毎月訪れる、生理。

PMSや生理痛など生理によって

登山を思うように楽しめないという女性も少なくないはず。

そんな悩める女性たちへ。

生理と上手に付き合っていくための

ヒントを探してみよう!

熊原美恵=写真 中島英摩=文

Photo by Yoshie Kumahara Text by Emma Nakajima

いまこそわたしの体と快適な登山を見直そう。

## わたしたちの生理のはなし

あきらめず、自分の意志で  
快適さと自由を得る選択肢を

「やる気がないなら帰っていいよ」  
悔しくて会社のトイレで泣いたこ

とをひさしぶりに思い出した。生理に人  
生を振り回されてきたといつてもいい

い。初経から生理痛がひどくて経血  
量も多く、体育の授業は保健室か見

学、受験に被らないよう神頼みをし  
た。20代前半はだれよりも仕事で認

められたかったし、成長したかった  
けれど、生理で気分が優れず、眠気

でウトウトして叱られた。会社のイ  
スを血に染めてしまったり、トイレ

で倒れて運ばれて、よく泣いていた。  
山を始めたのは25歳のころで、気

分転換に最適だった。ハイキングが  
縦走やトレイルランニングになり、

テント泊から海外にまで足を伸ばす  
ようになった。会社を辞めたあとは

平日も山に行き、年間100日以上  
野山を駆け回る。汗をかくとナプキ

ンがムレて肌荒れがひどく、タンポ  
ン+黒のショーツか布ナプキンが長

い間わたしの定番だった。体調不良  
はもちろんツライし、生理用品がパ

ックパックを占領するし、トイレ環  
境もいいとはいえない。ペーパーは

普段以上に使うし、ショーツの替え  
もいるし、経血で重くなってクサイ

使用済み生理用品を持ち歩く、つて  
サイアク! 山女子の苦勞は絶えな

い。生理のせいで山を我慢するなん  
て嫌だから、痛み止めを飲んででも

山に出かけた。  
トレランは長距離レースに出るよ

うになり、生理を避けようがなった。  
大事な海外レースの直前で慌てて中

容量ピルを処方してもらったことも  
あったけど、副作用が強くて頭痛や

吐き気に悩まされた。山歴10年を超  
えるころ、運動量が増えて体重変動

も大きく、今度は生理が止まってし  
まった。生理がこないのはラクだけ

ど、突然くる生理は痛みも量も倍返  
りで地獄だった。月の半分はトレ

ニングをこなせない。速く走れない  
のはみんなより実力が足りないから?

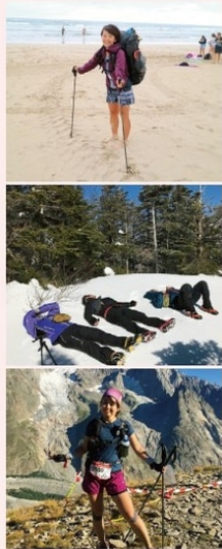
練習したくなって涙が止まらないの  
はわたしが弱いから? やる気が出

ないのはわたしがだらしないから?  
そんなときに出逢ったのがピル。

なんとなく避けてきたけれど、サバ  
サバ快活な先生は「とりあえず試し

てみて!」とあっさり。脚を開いて  
検査されることもなく、血液検査と

血圧チェック、問診のみだった。幸  
い副作用もなく、休業4日、最大1



レース中に便器が真っ赤に染ま  
って青ざめたこと、海外縦  
走で生理が止まったこと、しん  
どいときに男友達がいっしょに  
休んでくれて心底うれしかった  
こと、いまではどれも懐かしい

## MY STORY

わたしの生理ストーリー

中島英摩

ライター。山にハマって会社を辞め、趣味  
も仕事も山漬けの日々。長旅好きで、縦走  
もトレランも長ければ長いほどいい。生理  
問題をはじめとする山女子の悩みとQOL  
向上に声を挙げるべく情報を発信

20日まで生理を止めることのでき  
る超低用量ピルを服用して3年目。  
1年3万円以下で生理が年になつた  
3回になった。生理痛はいまでもあ  
るけれど、経血は色のついたおりも  
の程度で数枚の吸水ショーツのみ。  
たまに飲み忘れてうっかり生理がく  
るけど、PMSとは無縁になった。  
いままでは生理に振り回されてい  
たけれど、いまでは生理を自分の意  
志でコントロールしていて、生理と  
わたしの立場が逆転した。薬を飲む  
ことや婦人科通い、金銭的に二の足  
を踏む人もいると思う。でもできる  
ことなら億劫な気持ちを振りきって  
みてほしい。だつて時間を巻き戻せ  
るならわたし自身が過去のわたしに  
そう言つてあげたいから。悩みを解  
決できるアイテムや方法は昔よりず  
つと進んでいることを知つてほしい。  
あきらめる必要なんてなく「自分で  
選択肢を持つ」ことが大切。山が大  
好きなみなさんにとって、大好きな  
時間がつもつと輝く一歩を踏み  
出すきっかけになりますように。



# SANITARY ITEMS

生理のお悩み解決アイテムを見つけよう。

紙ナプキンも進化中!

## ナプキンの快適さを見直してみる

どこでも手に入りやすいメリットはほかに替えがたいアイテム。  
さまざまなお悩みに対応して開発された話題のアイテムは試してみたい?

### 運動向き

ソフィ/SPORTS  
特に多い昼用  
羽つき26cm(19枚)

価格: ¥416 吸水量: 30ml (編集部調べ) / ©ユニ・チャーム

フィット感の高い独特の形状と大きめの羽、糊面を広くしたことで、動きや衝撃によるズレを防いでくれる。少しくぼんだ形は、お尻側でナプキンがヨレにくい。3D形状の吸収体は、多い日でも安心



### ムレ・かぶれ対処

ソフィ/はだおもしオーガニック  
コットン極うすスリム 特に多い  
昼用 羽つき23cm(15枚)

価格: ¥437 / 吸水量: 25ml (編集部調べ) / ©ユニ・チャーム

敏感肌の人におすすめ。デリケートゾーンが触れる面に100%オーガニックコットンを使用。かゆみの一因となるつきっぱなしの経血を肌に残しにくい工夫も。極うすタイプならもたつきにくい



### POINT お悩みポイント

- ✓ 登山時の横漏れが気になっている
- ✓ ムレやかぶれを改善させたい
- ✓ 量が多い日の山行が心配

### 量が多いとき

ソフィ/シンクロフィット  
トイレに流せる  
(12枚)

価格: ¥328 / 吸水量: 3ml (編集部調べ) / ©ユニ・チャーム

ナプキンやほかの生理用品にプラスするアイテム。なんとデリケートゾーンに「はさんで」使う。荷物やゴミがグッとコンパクトになるのがうれしい。力を入れたときにドバッと出る不安も解消!



教えて先生!



ナプキンでかぶれやすい場合の代替策は?

タンポンや吸水ショーツ、月経カップなどナプキン以外で自分に合うものを探してみるのが良いと思います。ナプキンにプラスして使うシンクロフィット

もおすすめです。低用量ビルやミレーナで経血量を少なくする選択肢もあります。経血量が減り、経血量が少ないとき向けの生理用品も使いやすくなります

## 2 生理のトレンド最前線!

### 吸水ショーツを取り入れてみる

敏感肌の人や汗をかき登山時に悩ましい紙ナプキンのムレやかぶれ。  
ショーツを1枚履く感覚で、あの不快感から解放されるかも?

### POINT お悩みポイント

- ✓ ナプキンのごわつきが苦手
- ✓ 普段のショーツ感覚で過ごしたい
- ✓ ナプキンでかぶれる

#### いつものショーツのように

エヴァウェア/ヒップスター

価格: ¥5,500  
サイズ: S、M、L  
カラー: ブラック、ブルー  
吸水量: 20ml  
©インテグロ



ソフトな肌触りと薄さでゴワゴワせず、シンプルなデザイン。ブリータイプやボクサータイプもある。吸収素材がおなか・おしり側ともにウエストまであり、夜も安心

#### ムレや乾きやすさ重視

ムーンパンツ/ボクサー

価格: ¥7,150  
サイズ: S、M、L、XL / カラー: ブラック / 吸水量: 10~15ml  
©アジュマ



今回のラインナップで唯一、素材すべてに化繊を使用。手にした印象はスポーツ向けショーツと大差なく、薄手で使い勝手が良さそう。吸水部分には抗菌布を使用

#### しっかりカバーしたいとき

レポルト/吸収型ボクサーパンツ OPT

価格: ¥5,890  
サイズ: フリーサイズ / カラー: ブラック、ブルー / 吸水量: 30ml~35ml / ©レポルト



立体成型ニットで縫いしろが少なく、伸縮性が高い。ウエストリブが太いため食い込みにくい。吸水量が多いため厚手なので、もたつきやムレは試してみたいところ

#### 漏れやズレが気になるとき

HUG you/リークプルーフショーツ for active

価格: ¥5,940  
サイズ: S、M、L  
カラー: ブラック  
吸水量: 50ml  
©スタッグインターナショナル



「スポーツ時の漏れに耐えられる」がコンセプト。吸水量50ml、運動時耐水量30mlで多い日も安心。サポート力が強めなので締め付けが苦手なら1サイズアップを

### + 合わせて使いたいアイテム

HUG you/リークプルーフレギンス for active

価格: ¥10,500  
サイズ: S-M、M-L、L-XL  
©スタッグインターナショナル

吸水ショーツならぬ吸水レギンス。スポーツレギンスが吸水ショーツの役割もしてくれて1枚2役。1枚で履いてもヒップや内腿のラインが美しい



ミツワ/におわないチャック袋(30枚)

¥760 / ©ミツワ  
山で使用済み生理用品の持ち歩きストレスを解消してくれる防水・防臭のチャック袋。一度閉めるとかなり強力なので簡単には開かない



ソフィ/デリケートウェットティッシュ

フレッシュグリーンの香り(6枚×2)  
¥218 / ©ユニ・チャーム  
山では普段以上に気になるデリケートゾーンのムレやかゆみ、におい。サッと拭けばサッパリ。アルコール不使用でヒリヒリしない



#### 吸水ショーツの注意点

吸収力を重視されがちだが、吸水力があるからといって経血を含んだ状態で長時間使用すると菌が繁殖する可能性がある。山では頻繁な履き替えや洗濯が難しいため、清潔さを保つためには、交換できるほかのアイテムと併用すると良いかも

# 3 第3の生理用品？ 月経カップを試してみる。

正しく装着できれば、生理を忘れるほどの快適さ。  
体のなかで経血を受け止める、体内挿入型の生理用品。



## 月経カップの使いかた

使用前に煮沸消毒をする。手を清潔な状態にしてカップを折りたたみ、下部の先端が膈内に隠れる位置まで挿入。カップがなかで広がれば完了。取り出す際はつまみと底部をつまんで引き出す。経血をトイレに流し、カップを洗浄する

## お手入れ方法

生理期間の初日と終了後に煮沸消毒を行なう。生理期間中はぬるま湯と低刺激石けんで洗い、完全に乾燥させてからポーチやケースなどで保管する。メーカーによっては衛生面や雑菌の繁殖リスクを考慮して毎回使用前に煮沸消毒を推奨している

## POINT お悩みポイント

- ✓ ナプキンのかぶれや不快感が苦手
- ✓ ナプキンのゴミを出したくない
- ✓ とにかくなにもつけていない感覚になりたい!!

## MERIT メリット

タンポンとの違いは、余分な水分を吸収せず経血だけ受け止められ、種類によっては最大12時間の使用が可能なこと。1度で受け止められる経血量が多く、長時間トイレに行けないシーンで便利。繰り返し使えて長い目で見ればお財布に優しい

## DEMERIT デメリット

公共のトイレではカップや経血のついた手を洗うために、ウェットティッシュや水が必要になる(アルコール入りは厳禁)。山で注意したいのは衛生面。手が清潔なこと、交換や再挿入前に洗浄あるいはきれいにふき取ることができるかが問題

## 自分に合ったカップを見つける



### メルーナ クラシック

価格：¥3,960 / サイズ：S、M、L、XL  
容量：S 23ml、M 28ml、L 34ml、XL 42ml / 〇ソールドジャパン

適度な柔らかさと弾力で線も薄め。リングタイプは掴みやすく取り出しやすい。体型に合わせて4サイズから選べて、持ち手や柔らかさなど自分に合うものを見つけられる

## 月経カップのスタンダード



### エヴァカップ

価格：¥4,994 / サイズ：スモール、ラージ / 容量：スモール30ml、ラージ37ml / 〇インテグロ

高品質な医療用シリコンを使用。上半分に、ほどよい厚みと弾力を持たせているため膈の中で開きやすく、初めての人も使いやすい。経血量がわかる目盛り付き

## 経血量が多く容量重視なら



### スーパージェニー

価格：¥5,379 / サイズ：スモール、ラージ / 容量：スモール32ml、ラージ41ml / 〇インテグロ

月経カップのなかでは最大クラスの容量。過多月経の人や出産経験のある人にもおすすめ。最大12時間装着可能。大きめのカップは挿入・取り出しにコツと慣れが必要

## 国内生産の日本製カップ



### ローズカップ

価格：¥5,955  
サイズ：フリーサイズ / 容量：18ml / 〇イマリ

日本人の体型に合うひと回り小さいタイプ。マットな質感で埃が付きにくく、弁のような線は取り出し時にこぼれにくそう。容量は小さいため経血が少ない日が良いかも

# 4 コレでツライ生理が一気にラクに!? ピルを導入してみる

生理中のつらい症状を引き起こす月経困難症やPMS、PMDD治療に経口ホルモン剤のお薬、ピルを飲むという選択肢を考える。

教えて先生!



## ピルのことを知ろう

### Q ピルの副作用ってないの？

**A** 現在は、副作用を少なくするためホルモン含有量を下げた低用量ピルや超低用量ピルが主流です。飲み始めの1〜2カ月あたりに起こりやすい頭痛や吐き気、不正出血などの症状はしばらくすると治まります。最初の数カ月はむくみや、ホルモンバランスの変化により食欲が増えてしまって体重が増加する人もいますが、数カ月でこれらの影響は少なくなります。血栓症のリスクについては、定期的な血圧計測や血液検査を行ない、高所では血液濃度が上がるため体調管理や脱水にも注意が必要です。副作用が起こった場合の症状を把握して、安全に使用することが大切です。

### Q 生理を止めたりコントロールしたりしても大丈夫？

**A** 副作用は飲み始めに起こりやすいものの、徐々に治まっていくため3カ月(3シート目)あたりまではようすを見ながら服用します。大事な山の予定やイベントごとがあるとき、その直前にピルを始めるのはおすすめできません。余裕のある時期から始めて、体がピルに慣れてきたころにイベントごとや旅行、出張などの予定がくるようにスケジュールを立てて始めましょう。また、妊娠しにくくなるのではという質問も多いですが、服用中は薬の作用で排卵が抑えられていますが、服用を中止すると通常の状態に戻ります。服用を続けてもピルが直接的に不妊に繋がることはありません。

## POINT お悩みポイント

- ✓ 生理痛やPMSがとにかく辛い
- ✓ 経血量が多くて大変!
- ✓ 仕事やプライベートにも支障が……

## ピルの使いかた

毎日1錠ずつ、決まった時間に服用する。忘れないようにアラームやリマインダーは必須! 指定の期間分の錠剤を飲み終わったあと、休薬期間※は偽薬を飲むことで生理が始まる。休薬期間が終わった次のシートを飲み始める。※低用量ピルの休薬期間は基本的に7日間、ヤーズは4日間

## MERIT メリット

排卵を抑制することでホルモンの変動を鎮め、1〜3カ月で次第に月経周期が安定し、経血量の減少や生理痛、PMSの改善が期待できる。そのほか、子宮内膜症の進行抑制や貧血の改善にもつながる

## DEMERIT デメリット

医師の処方が必要で、毎日同時刻に飲む必要がある。飲み始めは頭痛や吐き気、不正出血などが起こることがあるが、通常3カ月程度でおさまる。体質や病気によって飲めない人もいる。服用に伴うまれな副作用に血栓症がある



# 5

元祖・運動時の定番

## タンポンを活用してみる

持ち運びに便利でスポーツでも安心なタンポン。  
正しい使い方を理解して上手に活用しよう。

### 日本唯一のオーガニックコットン

ソフィ/タンポン オーガニックコットン100%  
多い日用 スーパー (27個)

価格: ¥1100 / ユニ・チャーム

オーガニックコットンを100%使用したシートで吸収体を包んだ日本製唯一のオーガニックコットンタンポン。少し高くても肌に優しい素材を選びたい人に。普通の日用やとくに多い日用もある



### 持ち運び便利なコンパクトサイズ

ソフィ/コンパクト タンポン スーパー 8コ入

価格: ¥361 / ユニ・チャーム

かさばる生理用品もコンパクトタイプのタンポンなら小さいポーチに収まり、スライド式アブリケーターを引きのばしてパチンと固定すれば通常の長さに。小さいけれど多い日用もあるから安心



教えて先生!

タンポンを使うときの  
注意点とは?

タンポンは、死亡例があるほど十分に注意が必要です。長時間の使用は、常在菌である黄色ブドウ球菌を繁殖させてしまいます。菌が産生する毒素が原因

でトキシックショック症候群 (TSS) を引き起こす可能性があります。手指は清潔にして、長時間の使用は控え、ナプキンなどと交互に利用しましょう

### POINT お悩みポイント

- ✓ ナプキンがかさばる
- ✓ ナプキンのズレや漏れが気になる
- ✓ 月経カップにはまだ抵抗が……

### MERIT メリット

体のなかで経血を吸収するため、ナプキンのようにズレや伝い漏れの心配がなくウエアにひびかない。登山など大きく足を動かすようなスポーツでも安心。汗をかいてもムレやかぶれが気にならないので肌トラブル対策にもGOOD。経血量によってサイズを選ぶことができる

### DEMERIT デメリット

月経カップ同様に慣れるまでは挿入にコツが必要で、膣部に触れるため手先が清潔であることが大切。経血量が少ないと痛みが生じることもあり、量が多い日の使用がおすすめ。トキシックショック症候群発症の可能性があるため、連続使用や8時間以上の使用は厳禁

# 6

お肌と環境を気遣うなら

## 布ナプキンで肌をいたわる

紙ナプキンでの肌トラブルからいきつく人が多い布ナプキン。  
自分に合うものを見つければ、環境にも、お財布にも、お肌にも優しい。

### 紙と布のイトコどり

ジュランジェ/使い捨て布ナプキン  
フリーナ(テープ付き12枚入り)

価格: ¥825 / ユニ・チャーム

無漂白の綿100%のシートをいつものアイテムに貼り、肌への刺激を和らげるアイテム。使い捨てタイプで、紙・布ナプキンだけでなく吸水ショーツや月経カップとの併用もおすすめ



### かゆみや肌荒れの悩みに

ジュランジェ/布ナプキン 一体型 Mサイズ  
生成り(昼用/24.5cm)

価格: ¥1,650 / ユニ・チャーム

布製の洗って使えるナプキン。スナップでショーツに留めるだけ。天然素材で肌触りふかふか。透湿性のある防水布が入っていてムレにくいと評判。多い日の日中2~3時間が交換目安



### POINT お悩みポイント

- ✓ かゆみや肌荒れがつらい
- ✓ とにかく肌触りがいいものを!
- ✓ タンポンや月経カップには抵抗がある

### MERIT メリット

通気性のある生地そのものが経血吸収するため、ムレやかぶれが少なく、肌への負担も少ない。月経カップや吸水ショーツより手ごろで種類や色柄も豊富

### お手入れ方法

まず40℃以下のお湯で経血を落とす。経血は熱で固まりやすいので、熱湯はNG! その後、重曹やセスキ炭酸ソーダなどを水に溶かし、半日ほど浸け置きする。すすいたら、ネットに入れて洗濯機で洗う。しっかり水気を切り風通しの良い場所で干して乾燥させる

### DEMERIT デメリット

複数枚持ち歩くには少しかさばる。洗濯の手間もかかる。山ではすぐに洗うことができず、使用済のものを持ち帰る工夫が必要(その間の汚れも心配)

こんなアイテムもあるよ!

## LATEST ITEMS

### 生理の症状を緩和する医療器具

#### ミレーナ



子宮内に装着するT字型の小さな器具。黄体ホルモンを持続的に放出し、月経回数や経血量が減少していく。過多月経や月経困難症の治療法として保険診療ができる。病院で検査を受けて適用が認められた場合、生理4~7日目に病院にて装着。1回の装着で5年間有効。入れ替えは病院で行なう。抜去すると(使用を止めると)元の状態に戻る

### MERIT メリット

ピルのように飲み忘れや血栓症などの副作用の心配がない点に注目。装着時は1万円強の費用負担で5年間有効なのでコストパフォーマンスも高い。ピルが合わない人や、ピルを使いにくい40歳以上でも使える

### DEMERIT デメリット

出産経験がない場合は装着時に痛みを伴うことがあり、ピルによる治療が優先される。装着して最初の2~3カ月程度は、茶色いおりものような不正出血が続くことがある。ごくまれに自然に出てしまうことも

### 超最新生理アイテム

#### 月経ディスク



まだ日本では手に入りづらい世界の最新生理用品。柔らかいリングに経血を溜めるフィルム状の袋がついたもの。月経カップ同様に折り畳んで膣内に入れる。ロコミを見ると、カップよりさらに子宮入口に近い膣内の奥まで挿入して、恥骨裏に「引っかけてふたをする」感じらしい。洗って繰り返し使用するタイプと使い捨てタイプがある

### MERIT メリット

月経カップよりも薄型でコンパクト。体内で経血を受け止めるほかのアイテム同様、運動時、プールや海などでも使用しやすく、肌トラブルの心配がない。正しく装着すればほとんど違和感がないらしい

### DEMERIT デメリット

まだまだ普及していないのでコストがかかる。体内で経血が漏れやすい、外れやすいという声もあり、登山には不向き? 装着や取り出し、ほかのアイテムとの併用など、使い慣れるには相当コツが必要かも!

学生時代から運動量が多くて生理不順やPMS、骨粗鬆症に悩んできた経緯があり、アスリートとして結果を出すには日常生活から快適にすごせるように、食事・トレーニング・治療方法を見直しました。重い症状の短期的な改善にはピルの服用が最適ですが、同時に薬に頼らず自分の力でホルモンバランスを改善するために、食事は食材選びからこだわり、薬膳料理の資格も取りました。子宮を本来の位置と形に整え、良質な血を送り出せる身体を作ることによって女性特有の悩みや不調を治す、タイ式子宮バランスセラピーも受けています。いまでは経血量やPMSが軽くなり、生理時は吸水シューズを着用。つらいときはCBDオイルを飲むことで快適に登山やトレランができています。また、ある方に言われた「女性の時間を作っていますか」という言葉を大切にしています。勝負の世界ではつい男勝りになりがちですが、ワンピースを着たり、花を飾ったり意識を変えることで女性としての機能が戻ってきていると感じています。

## CASE - 1

### 女性の時間と ホルモンバランス を大切にす



プロトレイルランナー  
宮崎 喜美乃さん

小学1年生から兄弟の影響で走ることが好きになり、大学院時代に学んだ山の運動生理学をきっかけに山の世界へ飛び込む。現在はトレイルランナーとして国内外で活躍する

# MY EXPERIENCE

## わたしたちの生理との付き合い方

わたしたちの生理、みんなそれぞれ違って、もちろん付き合う方法も人それぞれ。それがわたしたちの課題でしょう。自分なりの上手な過ごし方を見つけたフィールドで活躍する5人の女性に聞いてみました。



Photo by Ranyo Tanaka

私は運動負荷やストレスが増すと無排卵性月経になることがあり、不妊治療をしています。主治医からは「いまはスポーツを思いきりやって、出産を望むときに治療すれば大丈夫」と言ってもらい競技を続けています。正常な生理でないときは、イライラや気持ちの落ち込みで心のバランスが崩れることもあります。正常な生理が来たら生理痛はあるものの、イキイキしている感覚です。荷物の量や距離を調整して腰の負担を軽減したり、腹巻きで保温して痛みを緩和させています。大切なのは、自分の体と対話して無理をしない、楽しめる体の使い方をすること。体の声を聞き、気持ち良いペースで一步一步進めると心からリラックスでき「生理でも山に来てよかった」と幸せな気持ちになります。



## CASE - 3

### 自分の体と 対話して 無理をしないこと



小学校 養護教諭・  
トレイルランナー  
田中友花里さん

スポーツフードアドバイザーを取得し、日々地元の野菜でリカバリーメニューを考案。女子ジュニアトレイルランニングクラブにて救急処置講習やサポートを行なう

思いがけなく来てしまった生理や、経血量が多い日の山の対策は、ショーツ型ナブキンや薄手のおむつを使っています。以前、長期縦走中に急な生理になった際に山小屋にあった試供品の薄手のおむつを使ってみたのがきっかけ。激しい運動でもモレがなく吸収量が多いので、行動中のストレスがかなり軽減され、小屋やテントで寝具や衣類を汚す心配がなくなりました。薄手でトレッキングパンツの上から見ても違和感がほとんどないので、ぜひ試しに使っていただきたいです。私はそれほどひどい生理痛にならないですが、夏でも白湯をこまめに飲んで体を冷やさないようにしたり、血行を良くして子宮の収縮をおさえ痛みを和らげる効果があるといわれるナッツ類を食べるようにしています。



## CASE - 2

### ショーツ型ナブキン でストレスが かなり軽減



登山ガイド  
山本典子さん

長野県在住の登山ガイド。ハケ岳を中心に日本アルプスや東北の山々までガイドングしている。だれでも気軽に参加できる体験型のネイチャーツアーを開催。森歩きが好き

生理が来ると、1日～2日目は腰痛を伴うつらい腹痛、1日中なにもする気になれない……。おまけにPMSも。少しでも生理期間を快適にすごしたくて、いくつかのアイテムを試してみました。布ナブキンに始まり、月経カップとの出逢いで革命が起こり（付けてる感がなく快適、経血をトイレで出せるようになった！）、しばらくはそのふたつを併用していました。そして2年前。低用量ピルとの出逢いで私の生理人生が劇的に変革。PMSも生理痛も激減し、数カ月に1度、我慢できる痛みがある程度。経血はかなりの少量、だいたい2日で終わってしまう。なのでいまは月経カップがあれば十分で、生理中でもヨーヨーで縦走登山、海や温泉にも行けてしまう。ピルの導入は人生を変えますよ！



## CASE - 5

### ピルとの出逢いで 生理人生が 劇的に変革



編集・ライター  
阿部 静さん

縦走登山から沢登り、溪流釣りやバックカントリースキーなど、なんでもやりたい人。魚突きと狩猟採集など自然と食文化にまつわる取材、野湯探訪をライフワークとする

私は生理日と被りそうでも、山仲間と休みが合えば山の予定で埋めます。PMSの症状が強いとときとそうでないときがあり、気分が抑うつ気味になったり腰痛が激しくなったりします。家にいると余計に気分が落ち込むので、友人に愚痴を聞いてもらって気分転換するくらいの気持ちで山に行きます。腰痛が激しいときはハーネスをつけるような山行はつらいので、理由を話して軽めの山に変更してもらうことも。山行に不安があるときはそのままにせず、きちんと仲間に話すのが大事。



経血漏れの心配は、ソフィスポーツのナブキンに変えたところ、激しく動いてもズレや漏れが気にならなくなりました。パトロールのときは動き回るので、デリケートゾーン用のシートで拭いてムレ対策をしています。

## CASE - 4

### 山行に不安が あるときは仲間に 話すのが大事



国際山岳看護師  
佐藤絵理香さん

国際山岳看護師の資格をもつ。普段は大病院の看護師として重症患者の看護に携わる。登山シーズンの週末に山岳診療所や山岳医療パトロールなどで活動している