



HUG you

生理に悩むのはトップアスリートたちも同じ。「スポーツと生理」の問題に取り組むHUG youが選手たちにインタビュー企画を開始！第1弾

女性が抱える生理についての不安を“安心”に変える「ハグユープロジェクト」

スポーツ中でも漏れを防ぐ吸水ショーツ・HUG youを企画開発するスタッグインターナショナル（本社：山梨県南都留郡山中湖村、代表 金井健）は、アクティブライフを送る全ての女性をサポートするため、女性が抱える生理についての悩みや不安を“安心”に変える活動【ハグユープロジェクト】を行っています。冬季北京オリンピック・パラリンピックの開幕が近づき、ウィンタースポーツが注目される中、生理についてのエピソード、悩み、問題点などについて、女性トップアスリートたちにインタビューを実施しました。生理に悩むのはトップアスリートたちも同じです。彼女たちのリアルな声を第一弾としてお届けします。




HUG you

Wear peace of mind - ハグユープロジェクト3つの取り組み

- 学校や各種団体と提携し、周囲の人々に「生理」への正しい理解を深めていきます。
- 多くのアスリートの協力のもとで、生理がパフォーマンスに及ぼす影響を共同研究します。
- 専門医/専門家による生理に関する情報やアスリートのリアルな声を発信していきます。

■ 大島 めぐみさん 陸上 5,000mシドニー五輪・10,000mアテネ五輪出場

私は量がとても多くて、就寝時に漏れてしまうこともあったので、特に遠征先の宿泊では、寝具を汚してしまわないか、不安が大きくストレスとなっていました。

また、ひどい生理痛持ちで、痛すぎて吐いてしまうくらいのレベルで、特に初日が酷くて、布団でうずくまってどこかに捕まっていないと、冷や汗と共に気を失うほどの辛さでした。そのため、毎月生理が来るたびに、初日は練習を休まないといけない状態でした。

マラソンの場合は、試合はもちろん練習中でも2時間以上走ることが当たり前で、当然ですが途中でトイレに行くことも出来ません。生理中は大量の汗もナプキンが吸いますので、重さを感じるほど不快になりますし、吸収しきれなくなるとナプキン自体がズレてきたり、あとは走っている最中から皮膚が擦れて痛くなるトラブルもあります。

■ 藤本 奈千さん アイスホッケー 元日本代表

私の場合は、オンシーズンに入ると、生理が来ない「無月経」の状態が頻繁にありました。社会人となり海外で契約選手をしていた時の2年間は、シーズン中の半年間、一度も生理が来ませんでした。帰国して婦人科を受診したところ、環境の変化によるストレスが原因と言われ、経過観察となりました。日本に帰国すると生理が戻り、海外ではまた来ないことの繰り返しでした。

海外に行く前はナプキンを使用していました。ただ、そのままではズレてしまいますので、その上にきつめのスパッツを履きウェアを着て、更に防具をつけていました。また量が多い日は、昼間の練習や試合でも、夜用の大きいナプキンをつけていました。

ここ数年でやっと少しずつ女性コーチが増えたかなという印象ですが、どの競技（特に女子チーム）でも女性のコーチやスタッフが必要不可欠となってくるのではないのでしょうか。

男性指導者には、まだまだ子供に見える小学生でも、最近は初潮年齢が早いことを知っておいてもらいたいですね。

■ 植野 琴さん アルペンスノーボード ナショナルチーム

スノーボードの場合は練習の場所が雪山の中で、近くにトイレがないという不便さがあります。そんな状況の中、コースを使用できる練習が限られた時間となると、1本でも無駄には出来ず、生理中であっても我慢してしまいますね。

その結果、ナプキンでは収まりきらずにタイツに漏れてしまうことはあります。実際の感覚としては、かなり不快で気持ち悪いのですが、練習を優先するためには仕方なくといった感じです。

■ 木村 穂乃さん フェンシング サーブル日本代表候補

フェンシングはご承知の通り、ウェアが白く、漏れの心配はつきものです。またウェアの着脱が簡単ではないこともあります。上を何枚か脱がないとズボンが脱げないという不便さもあり、ウェア自体は分厚いものの、大量の汗をかくと、生理中は漏れて滲んでしまいます。

生理関係の話は、特に男女競技のある種目は公に話すことも難しく、年齢が若いほど一人で抱え込む傾向のあるものだと思います。発言したり、誰かに相談したりしていくことによって、生理の悩みは解消されていくかもしれません。決して恥ずかしいことではないですし、自分の身体を知ることが大事だと思います。

■ 広野 あさみさん スノーボード ビッグエアー・スロープスタイル 平昌オリンピック出場

スノーボードの合宿などは男女が一緒に行くことも多く、その中で「私は生理だから休みます」とは言い出しにくいというか、生理を理由に説明するのも考えてしまい、我慢とも思いませんでしたが、当たり前と思って普段通りに活動していました。

体感では1年中冬のような感覚で、常に冷えている状態で過ごしていました。当然、身体に良いわけもなく、生理の時はずっとお腹が痛いのは当たり前で、ひどい生理痛に悩まされていました。そんな時でも雪上で過ごしていましたが、今となって考えると、負担が大きかったと思います。

それから、体が重い感覚もありました。飛んでいる時に感じることも多く、着地の衝撃の瞬間には、ドバツと出ることもありました。一度山に入ると、トイレにも行かずに、生理用品をこまめに交換したりも出来なかったりで、いつも蒸れた状態で、それも気持ち悪く、ナプキンから漏れてしまった事も何回もありました。それから、転んだ時などの衝撃が強すぎて、ナプキンが破れてしまったこともあります。

■ 須永 美歌子 教授（日本体育大学児童スポーツ教育学部教授）からのコメント



女性アスリートの多くが生理に関する不快な症状に悩まされています。

しかし、このことはあまり知られておらず、スポーツ現場では長い間、解決に向けて対策を講じることもありませんでした。本調査で得られた結果が女性アスリートのコンディション改善の糸口となることを願っています。

第一弾は「アスリートと生理」についてのインタビューの中から、一部をご紹介します。詳しくは、弊社HPまたはSNS（下記記載）よりご覧ください。

今後もアスリートの声に加え、学生の生理の悩みについてもリアルな声をお届けすると共に、独自のアンケート結果も紹介予定です。

話す機会の少ない生理について、女性同士のみならず、男性や社会への認知と理解が広がり、環境改善につながることを願っています。

■ HUG you とは

HUG youの商品を通して、すべての女性に“HUG you = やさしくあなたをつつみこむ”安心感をお届けし、一人一人が更に輝くライフスタイルを過ごしてほしいという強い想いが商品に反映されています。

運動時でも漏れに強く、ズレに強い高機能の耐水性能を持つ吸水ショーツを展開。

漏れの不安なく安心してスポーツを楽しめます。

商品詳細



商品名：HUG you リークプルーフショーツ for active

品番：hy-als-black

価格：5,940円(税込み)

素材：ナイロン、ポリエステル、綿、ポリウレタン

サイズ：S / M / L

製造国：日本

説明：逆U字型吸水構造により運動時でも漏れに強く、立体縫製によりズレにも強く、ヒップラインを美しく際立たせます。洗濯を繰り返しても効果が落ちない抗菌消臭機能も備え、人にも環境にも優しいサステイナブルな吸水ショーツです。

販売店舗：HUG you 公式オンラインストア (<https://hugyou-life.com/>)

公式インスタグラム：@hug_you_life

本リリース及び掲載時のお問い合わせ先

ブランド名：HUG you (ハグユー)

お客様お問い合わせ先：担当：山口 TEL：03-6676-9036