



巷で話題の

Femtech (フェムテック)

Femtech (フェムテック) という言葉を耳にしたことがありますか？

Femtech (フェムテック) とは、**Female (女性)** と **Technology (技術)** をかけ合わせた造語で、月経や出産、不妊、更年期などの女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスなどを指します。一方、デジタルなテクノロジーではない製品は「フェムケア」と呼ばれます。

フェムテックは「**月経**」「**妊娠・不妊**」「**産後ケア**」「**更年期**」「**婦人科系疾患**」「**セクシャルウェルネス**」の6分野に分類されています。

月経

月経 (生理) は約1か月周期で起こり、一般的に毎月3～7日間ほど続きます。月経の1週間前頃から起こる**月経前症候群 (PMS)** や月経痛などで不調を感じる女性は少なくありません。また、ナプキンかぶれやおいなどの不快感も感じやすくなります。

ネガティブに捉えられがちな月経が少しでも快適になるよう、吸水タイプのショーツや肌にやさしいナプキンなど様々なフェムテック商品が登場しています。

妊娠・不妊

不妊とは、妊娠を希望して避妊せず性交しているにも関わらず、一定期間妊娠しないものをいいます。検査で妊娠しにくい原因が見つかった場合、不妊治療で妊娠・出産を目指しますが、仕事との両立が難しかったり医療費が高額になってしまうといった問題があります。

近年では妊娠に関する知識を得たり、妊娠に向けて体調管理をする「妊活」もクローズアップされています。こういった妊娠や不妊のサポートをする支援セミナーや製品が増えつつあります。

産後ケア

出産後はホルモンバランスが乱れやすく、また育児が始まることで日常も大幅に変化し、心身ともに不調を感じやすくなる時期です。

家事や育児、仕事で忙しい産後のサポートとしては、オンライン相談サービスや、搾乳の時間を有効活用できるよう小型化したウェアラブル搾乳機の販売、産後のママ向けのサプリメントや化粧品などが続々と開発されています。

更年期

閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を更年期といいます。この時期は女性ホルモンのエストロゲンが大きくゆらぎながら低下していく影響で、イライラしたり冷えや肩こりなどで日常生活にまで影響が出る「[更年期障害](#)」と呼ばれる不調に悩まされる人もいます。

そのような症状の一つである、頻尿や尿もれなど、デリケートなお悩みをサポートするアイテムなど、多彩なフェムテック商品が登場しています。

婦人科系疾患

男性にはない子宮や卵巣、乳房などにかかる病気を婦人科系疾患と呼びます。乳がんや子宮がん、子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣腫瘍などがあります。乳がんは10万人、子宮頸がんは1万人が毎年罹患しており、不妊症の原因とされる子宮内膜症は月経がある女性の10人に1人と考えられています。こういった女性特有の病気に対しては、簡易検査キットや医療専門家のサポートなどがあります。

セクシャルウェルネス

セクシャルウェルネスとは、性に対して身体的、感情的、精神的、社会的に健康であることを指し、性の健康を維持するためには“喜び”も必要だとしています。近年では、タブー視されていたこの分野への認識も変わりつつあります。

現在、女性向けのプレジャーアイテムなど、様々なセクシャルウェルネス商品・サービスが生まれています。

フェムテックを活用してより健康で幸せな人生を

フェムテックは産業として始まったばかりですが、経済産業省もこの分野に注目しており、2025年には世界で5兆円規模の市場になると言われています。

月経やPMS、妊娠・出産、更年期など、女性特有のライフイベントや健康課題に悩んでいても、相談しにくい環境や、正しい知識がなかったりすることで、働きづらさや暮らしづらさを我慢しながら過ごす女性は少なくありません。経済産業省の「健康経営における女性の健康の取り組みについて（2019）」によると「女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状によって、職場で困った経験がある」と答えた女性は約5割にも上ることがわかりました。

フェムテックの広がりや、こういった女性の悩みを我慢せず、言葉にしても良い社会にするための第一歩と言えます。女性はもちろんすべての人が健康で幸せな日々を送れるよう、このようなツールを知り上手に活用しましょう。

フェムテック一例



月経

吸水ショーツ
月経カップ
月経周期管理アプリ



妊娠・不妊

妊娠可能日を
測定するデバイス
よう
妊孕力検査キット
マタニティウェア



産後ケア



骨盤底筋トレーニング商品
産後インナー
ウェアラブル搾乳器



更年期

ホットフラッシュ対策商品
オンライン相談サービス
尿漏れ対策インナー



婦人科系疾患

疾患検査キット
デリケートゾーンケア商品
オンライン薬局



セクシャル ウェルネス

セルフプレジャー商品
性交痛軽減グッズ
膣トレ商品

