

# 女性社員の健康について

# 女性の体のリズム

女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、妊娠や出産などのライフステージによって**男性とは異なった心身の変化**をしています。

## 心身の変化には、性ホルモンの変動が関係しています

女性ホルモンは思春期～更年期まで卵巣から分泌されるホルモンですが、男性のように一定に分泌されるのではなく、“**月経～排卵～月経**”という、**およそ1か月単位でくり返される大きな変動**があります。



およそ1か月単位



男性の性ホルモンが加齢によって緩やかに下降するのに対し、**女性では急激な減少と喪失**という、大きな性ホルモンの動きが40歳代後半～50歳代に訪れます。

# 女性を取り巻く社会環境の変化



1975年頃～

経済が発展し、女性の社会進出が進む



少産になる

1975年～2013年にかけて、  
合計特殊出生率は1人台を記録

多産だった時代と比べて、**とても多くの排卵と月経を経験するようになる**

排卵と月経を中心とした性ホルモンの影響が大きくなる

性ホルモンの影響による疾患の罹患増加



多産だった時代には、女性の生涯月経はおよそ**50回程**だったと考えられています。それは、妊娠と授乳を繰り返していたため、無月経期間が長かったためです。多産だった時代と比べて現代では、その**約10倍(約450～500回)**の月経を経験すると言われています。

【 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ <http://w-health.jp/introduction/lifestage/> 】

# 女性ホルモンと関連のある症状・疾患

## 子宮内膜症

本来、子宮の内側(内腔)にある子宮内膜が、違う場所に発生してしまうものです。

…《 症状 》……………

- ◆月経痛をはじめとする疼痛
- ◆不妊

……………  
子どもを産み育てる世代の女性の5~10%は、子宮内膜症とも言われています。

## 乳がん

乳腺から発生する癌です。

…《 症状 》……………

- ◆しこり
- ◆血性の分泌物
- ◆乳腺のひきつれ
- ◆乳房周辺のリンパ節の腫れ

……………  
乳がんはセルフチェックにより、がんの早期発見が期待できます！

## 子宮筋腫

子宮の筋肉に丸く硬いコブができて、徐々に大きくなるものです。

…《 症状 》……………

- ◆経血量の増加
- ◆腹部の張り
- ◆便秘
- ◆下腹痛
- ◆頻尿
- ◆腰痛
- ◆尿が出にくくなる

……………  
妊娠回数の少ない女性のほうが発症しやすいと言われています。



## 更年期障害

卵巣機能が衰えはじめ、女性ホルモンの分泌が減少する「閉経を迎える前後の期間」に、身体的・精神的不調等が出ることをいいます。

…《 症状 》……………

- ◆身体のほてり
- ◆大量の汗

……………  
最近では、30代頃に更年期障害が現れる「若年性更年期障害」が増えてきています<sup>4</sup>。

# 検診を習慣にして病気の早期発見をしましょう

子宮頸がんや乳がんなどは、症状がなく進行します。早期発見により適切な治療が行われれば、良好な経過が期待できます。検診を習慣にしましょう！

## 子宮頸がん検診



- ◆ 対象：20代後半～
- ◆ 受診の目安：2年に1度

子宮頸がん検診は、

- ◆ 科学的な方法により、**がん検診として効果がある**と評価されています。
- ◆ **検診の実施による死亡率の減少**が明らかになっています。

20歳以上の女性では、細胞診による子宮頸がん検診の受診が推奨されています。  
※10代でも性行為があれば検診は必要です。

正しい判定のためには、  
月経中と月経直後は避けましょう。  
なるべく**月経終了後3～7日の間**に  
受診していただくのがよいでしょう。

【 国立がん研究センター がん情報サービス 】  
[http://ganjoho.jp/public/cancer/cervix\\_uteri/](http://ganjoho.jp/public/cancer/cervix_uteri/)

## 乳がん検診



- ◆ 対象：40歳以上
- ◆ 受診の目安：2年に1度

市区町村の乳がん検診を無料で受けることができる対象は、40歳以上となっています。

※ 視触診のみの検診では、死亡率減少効果が示されていないので、**マンモグラフィ検査や超音波検査と組み合わせ**て受診することをお勧めします。

2年に1度の受診でも、**毎年受診した場合とほぼ同様の有効性**が示されています。

ただし、受診後でも、新たにしこりを触れた場合には、速やかに乳房疾患の診療を専門とする乳腺外科等の医師を受診するようにしましょう！

【 国立がん研究センター がん情報サービス 】  
[http://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/breast\\_cancer.html](http://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/breast_cancer.html)

# 日本は、検診の受診率が低いです

日本のがん検診受診率は、国民生活基礎調査(平成25年)によると、



男性の場合、胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診率  
⇒ **4割程度**

女性の場合、乳がん、子宮頸がん検診を含めたがん検診受診率  
⇒ **3~4割台**



特に、子宮頸がん、  
乳がんは検診受診率が  
低いです！

子宮頸がん検診は、OECD(経済協力開発機構)加盟国30カ国の中で**最低レベル**です。

⇒ 欧米の検診受診率が80%以上に対し、日本の検診受診率は**35%程度**です。

【厚生労働省 がん検診受診率 [http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/campaign\\_27/outline/low.html](http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/campaign_27/outline/low.html)】

## 日本の乳がん・子宮がんの罹患率

《 乳がん 》

◆ **53,000人/年**

(40~50歳代の女性に特に多くみられます)

《 子宮頸がん 》

◆ **16,000~17,000人/年**

(30~40歳代に多くみられます)

《 子宮体がん 》

◆ **8,000人/年**

(50~60歳代に多くみられます)

胃がん罹患率  
の約3倍！



## 検診を受ける機会

◆居住地の自治体からの健診案内を利用する

⇒ がん検診無料クーポンや検診手帳の配布等により、受診勧奨しています。

◆勤務先の定期健康診断の

オプションを利用する

⇒ オプションでは、乳がん検診等専門検査を追加することができます。

# 特に女性に多い「貧血」



女性は月経により毎月血液が失われるため、貧血になりやすい傾向にあります。  
女性の貧血のほとんどは、「鉄欠乏性貧血」です。

## 原因

- ◆鉄分不足 ⇒ ダイエット、偏食、**妊娠中や授乳中**によるもの。
- ◆出血 ⇒ 月経、分娩、子宮筋腫、子宮内膜症、消化管出血によるもの。

胎児や母乳に鉄分を使うため、鉄分が不足しやすいです。

## 鉄分は、ヘモグロビンの中心的な成分です！

鉄分が不足すると、赤血球の中のヘモグロビン(血色素)の量が**正常値(12~16g/dl)**を下回ります。

体内の鉄分不足

ヘモグロビン減少

酸素運搬能力低下

貧血検査により、貧血の陰に潜んでいる病気が見つかるかもしれません。健診では、採血検査を35歳まで実施しない企業もありますが、病気の早期発見のために採血検査実施をお勧めします。また、健診で有所見となった場合は、きちんと2次検査を受けましょう！

身体の酸素運搬能力が低下すると、  
◆疲れやすい ◆頭痛 ◆めまい ◆顔色が悪い  
◆動機・息切れ ◆爪が割れやすい ◆耳鳴り  
などの症状が起こります。

これらの症状がある時は、一度病院を受診下さい。  
貧血の原因を明らかにし、適切な治療へつなげましょう！

貧血予防・改善のためには、毎日失われる鉄を食事からしっかり摂ることが必要です(鉄剤服用が必要な場合有)。

# 鉄を摂るには、何を食べた方がいいの？

鉄の吸収率はたったの10%ほどです！

食事内容等の影響も受け、食べた鉄のおおよそ15%程度が吸収されるといわれています。

日本人が1日の食事から鉄を補う量は、大人の男性では7.5mg/日、

月経のある女性では**11mg**(月経のない女性:**6.5mg**)が推奨されています。



ヘム鉄を多く含む“動物性食品”を積極的に摂りましょう！

◆ヘム鉄 ⇒ レバーやあさりなど動物性食品

◆非ヘム鉄 ⇒ 野菜など植物性食品

ヘム鉄は、非ヘム鉄より吸収率が高いです！

“たんぱく質”や“ビタミンC”を鉄分と同時に摂り、鉄分の吸収率をアップしましょう！

## たんぱく質

ヘモグロビン等血液をつくる材料となります。

<含まれる食品>

◆牛肉 ◆レバー ◆カツオ ◆あさり

## ビタミンC

<含まれる食品>

◆緑黄色野菜 ◆果物



ヘム鉄+(たんぱく質・ビタミンC)を摂ることがポイントです。

女性の場合、鉄分を多く含む食材を、**男性の1.5倍~2倍くらい**摂る意識でいるとよいでしょう！

# 女性の健康を守る職場づくり



## ◆定期健康診断・検診環境の見直し

A社の場合：  
・乳がんと子宮がん検診を定期健診でセット受診できる環境を整える。  
・マンモグラフィー(乳房エックス線撮影検査)装置を備えた検診車両を保有し、バス検診を実施。

## ◆管理職研修

女性の能力を最大限に生かすためにも、  
男性も正しい知識を持つことが求められています！

B社の場合：女性の健康問題に関するセミナーを開催し、管理職には内容を確認する「女性の健康検定」を実施。

## ◆各世代に向けた健康情報の発信

C社の場合：女性の健康問題などに関するセミナーを年代別を実施し、社員の健康意識アップを目指す。



## ◆就業規則の見直し

労働基準法第68条では、生理により就業不能な社員を就業させることを禁じています。



生理日休暇、育児時間の請求等に関して、有給扱いと  
するかどうかは、各会社の就業規則に従うこととなって  
いますが、**利用しやすい環境づくり**が望まれますね！