

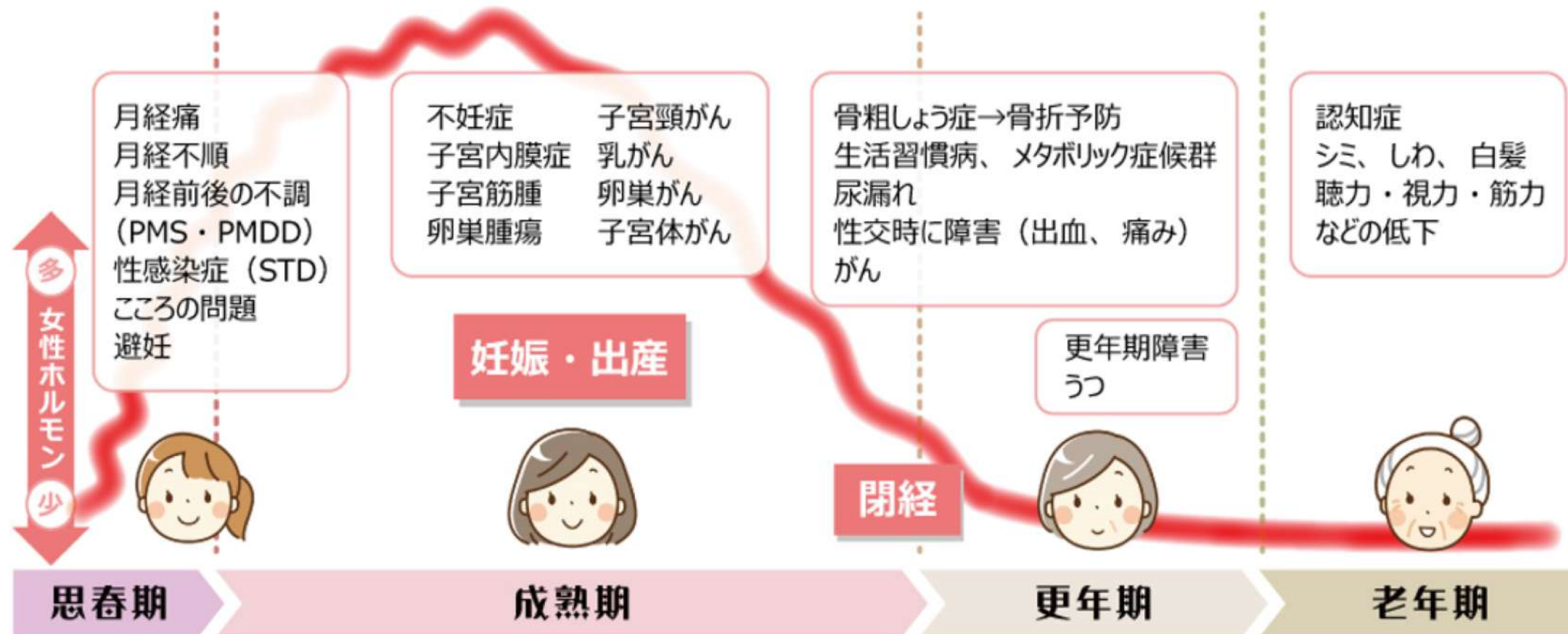
＼ 女性はもちろん！男性にも知ってほしい ／

女性の健康

株式会社ドクタートラスト

保健師 横川 さとこ

女性ホルモン量と各年代で起こる健康障害



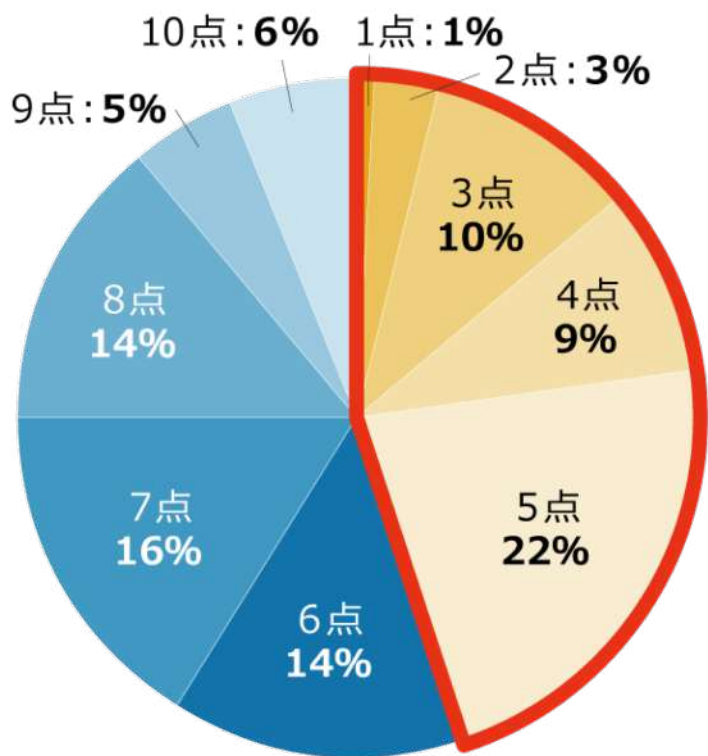
年代によって主要な健康障害が異なります

女性の健康障害によって起こる仕事への影響



仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が**約半数**

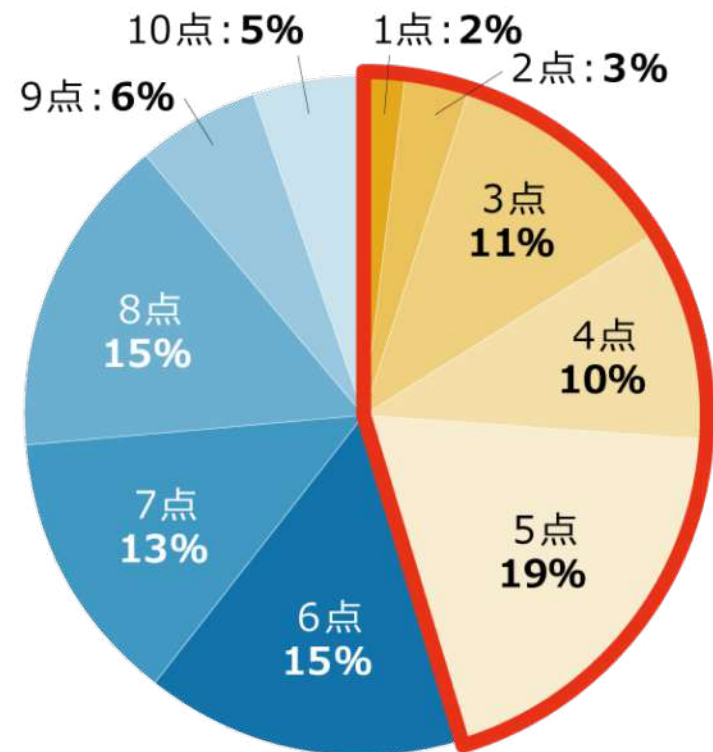
PMS（月経前症候群）や月経随伴症状



元気な状態の
仕事の出来を
10点とした場合



更年期症状や更年期障害



日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」（2018）をもとに作成

女性の健康を守るために必要なこと

セルフケア

ヘルスリテラシー
を高める

周囲の理解

女性も男性も
知ること

会社の制度・体制

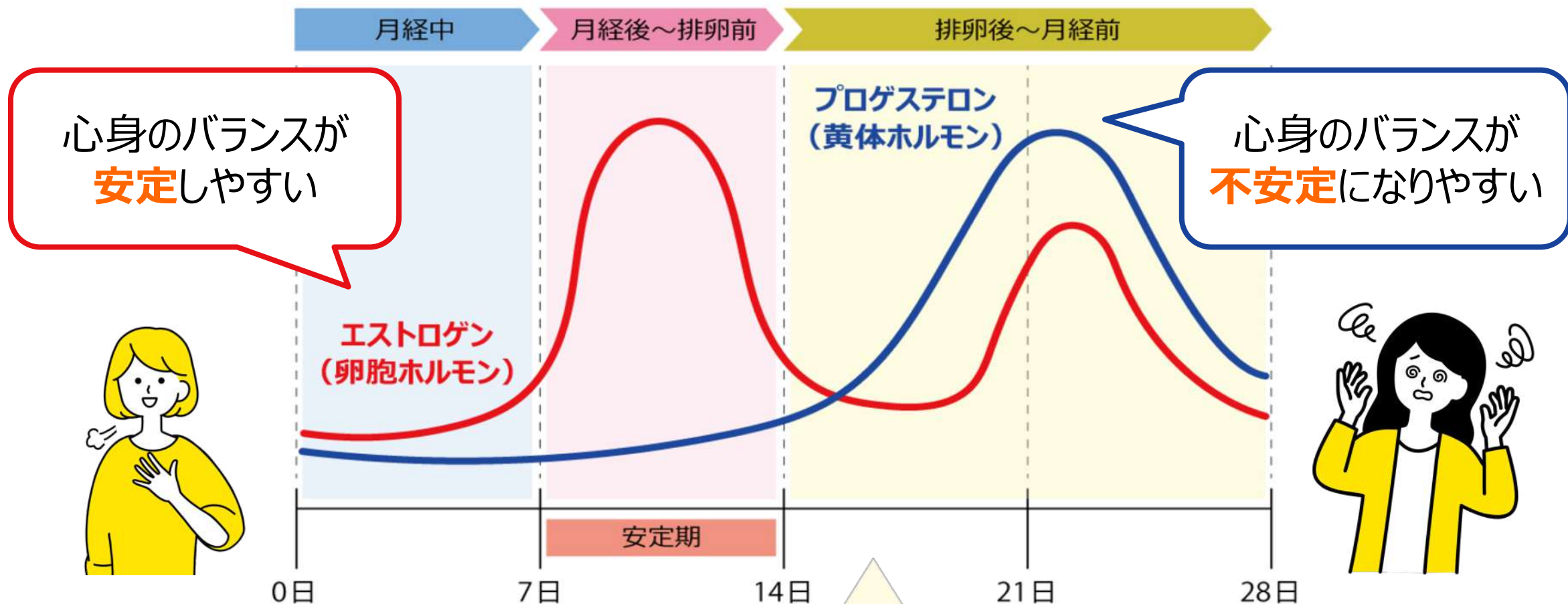
環境を整備
する



女性がイキイキと働くためには
周囲や会社の理解が必要です！

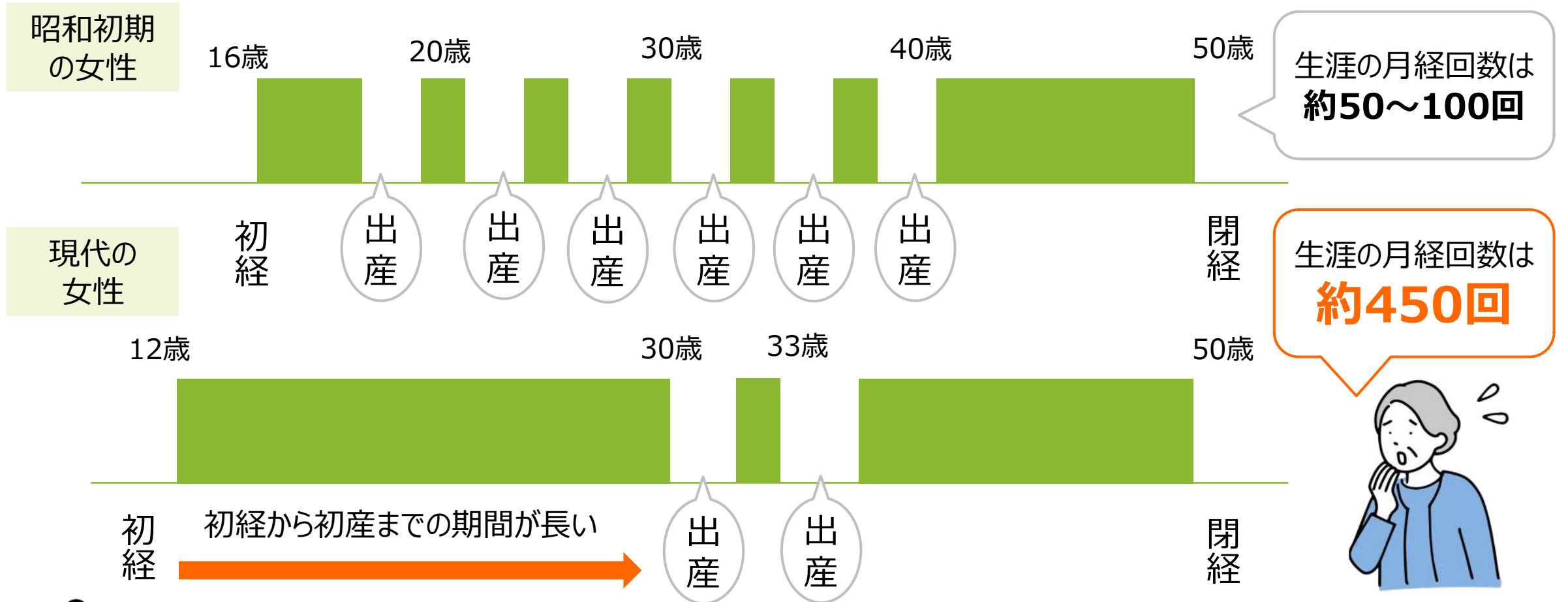


月経周期 女性ホルモンと起こりやすい不調



起こりやすい不調 : 月経困難症 腹痛 頭痛 吐き気 排卵痛
PMS (月経前症候群) PMDD (月経前不快気分障害) など

現代女性は月経回数が大幅に増加



月経回数の増加 = 女性疾患・随伴症状の増加

月経に異常がある場合は疾患の可能性も

約**10**人に**1**人が
罹患しているといわれています

子宮内膜症

- 月経痛
- 腰痛
- 過多月経
- 性交痛
- 排便痛 など
- 不妊症の原因になることも

約**3**人に**1**人が
持っているといわれています

子宮筋腫

- 過多月経による貧血
(息切れ、めまい、顔色不良)
- 月経痛
- 腰痛
- 便秘
- 頻尿 など
- 不妊症の原因になることも

症状は十人十色
我慢することが
当たり前では
ありません！



婦人科に受診し、原因疾患がないか確認してもらうことが大切です

参考：日本婦人科腫瘍学会 <https://jsqo.or.jp/public/naimaku.html> 大阪公立大学大学院医学研究科 産科婦人科医局 <https://www.med.osaka-cu.ac.jp/obandg/fujinka/shikyu-kinsyu.shtml>

不調は、月経「中」だけではありません！

PMS（月経前症候群）*

月経の2週間前頃から生じる
心身が不安定で辛い状態

症状：のぼせ、食欲不振・過食、めまい、
倦怠感、腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、
お腹の張り、乳房の張り など

PMDD（月経前不快気分障害）

症状：抑うつ気分、不安・緊張、
怒り・イライラ、眠気、集中力低下、
睡眠障害 など



PMSのうち、精神的な症状が強い状態がPMDDです

対処・治療法

①薬によらないセルフケア

- ・症状日記をつける
- ・基礎体温を記録し自分のリズムを知る
- ・リラックス 等

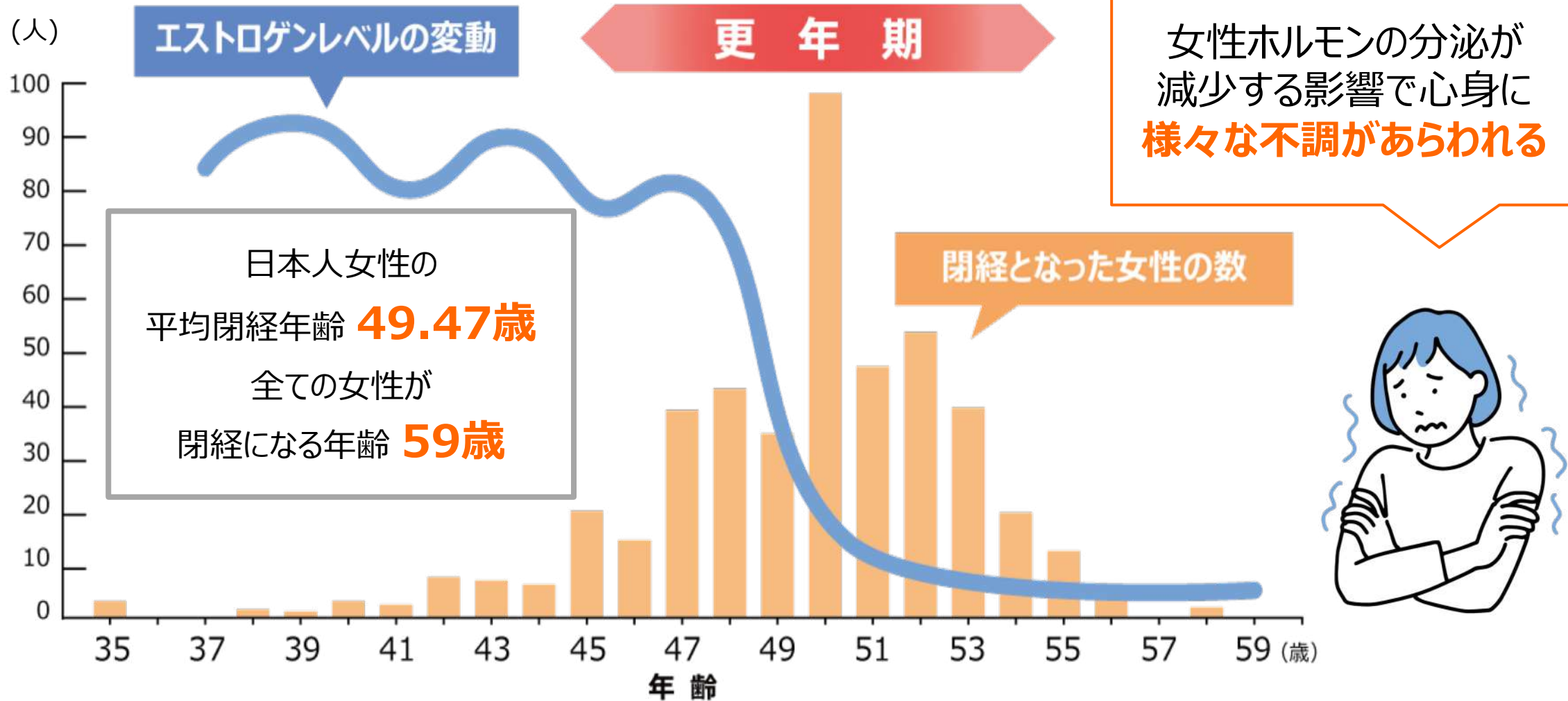
②薬による治療

- ・排卵抑制療法（低用量ピル等）
- ・症状に対する治療薬
- ・漢方療法 等

* 表記の症状について、症状出現の頻度等が診断基準に当てはまると診断されます

参考：日本産科婦人科学会 https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=13

更年期とは：閉経前後5年の期間 計10年間



出典：望月真人ほか：日本産科婦人科学会雑誌47(4),449(1995)より改変

更年期に見られる心身の症状

血管の拡張と 放熱に関する症状



ホットフラッシュ
(急な「ほてり」「のぼせ」)
発汗 など

身体的な症状



めまい、動悸、胸が締め
付けられるような感じ、
頭痛、肩こり、腰や背中
の痛み、冷え、しびれ、
疲れやすさ など

こころの症状



理由もなく落ち込む、
情緒不安定、
やる気が起きない、イライラ、
睡眠障害、もの忘れ など

さまざまな症状が出るが、**他の病気による症状ではない** ことの確認、
必要に応じて、**症状を和らげる治療を受ける** ことが大事！

周囲の関わりのためのヒント

男性会社員



職場に明らかに調子が悪そうな人がいても
男性から女性に
「大丈夫？」と聞くと
セクハラになりそうで、
声をかけづらい……

その**「大丈夫？」**がとても大切！

**「今後の仕事のために」と
業務の一環として
心配していることを伝える**



「調子が悪いように見えるけど、
大丈夫？」と心配する気持ちを伝える



「生理なの？」と
他の人がいるところで指摘する



本人のプライバシーに配慮し、あくまで仕事の一環として声をかける

不調に配慮のある環境づくりのために

- 女性の健康のための対策例 -

- ① **女性の健康セミナー・社内教育の実施**
 - ・女性のヘルスリテラシー/セルフケア力の向上
 - ・男性も受講し、周囲の支援力もアップ
- ② **生理休暇等の利用促進**
 - ・制度があるだけでなく、実際使用できるように周知・啓発
- ③ **婦人科がん検診受診率向上**
 - ・検診費用補助、検診休暇の設定
- ④ **相談窓口の設定**
 - ・保健師等による窓口の設置により、相談しやすい環境を整備
- ⑤ **休養室の整備**
 - ・急な体調不良時に横臥できるスペースを準備（女性だけでなく、昼寝スペースとしての整備も）



▼職場の状態を検討してみましょう！

・できている点、良い点

・現在の課題

・改善策



保健師 横川さとこ

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

働く女性の健康向上のためには、女性自身のヘルスリテラシー向上だけでは十分ではありません。

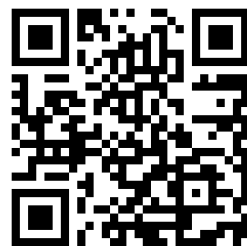
同じ職場で働く男性も理解を深め、配慮を頂くことが不可欠です！

是非、今回の内容を参考に身体的性差を考慮した思いやりのある職場づくりを進めましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2404woman>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数200万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エールプラス

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

200万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

