

＼見逃さないで！女性の体と心のサイン／

働く女性を支える！ライフステージ別健康管理 － 職場でできるやさしい健康配慮 －

働く女性が抱える問題とは？

生理・妊娠・出産・更年期など、女性特有の変化が心身に影響を及ぼすため、女性が職場で活躍するためには様々な配慮が必要！

①月経に関する悩み

月経痛、生理周期の乱れ、PMS（月経前症候群）など

②妊娠・出産に関する悩み

妊娠中の体調管理、出産後の心身の疲労、育児との両立など

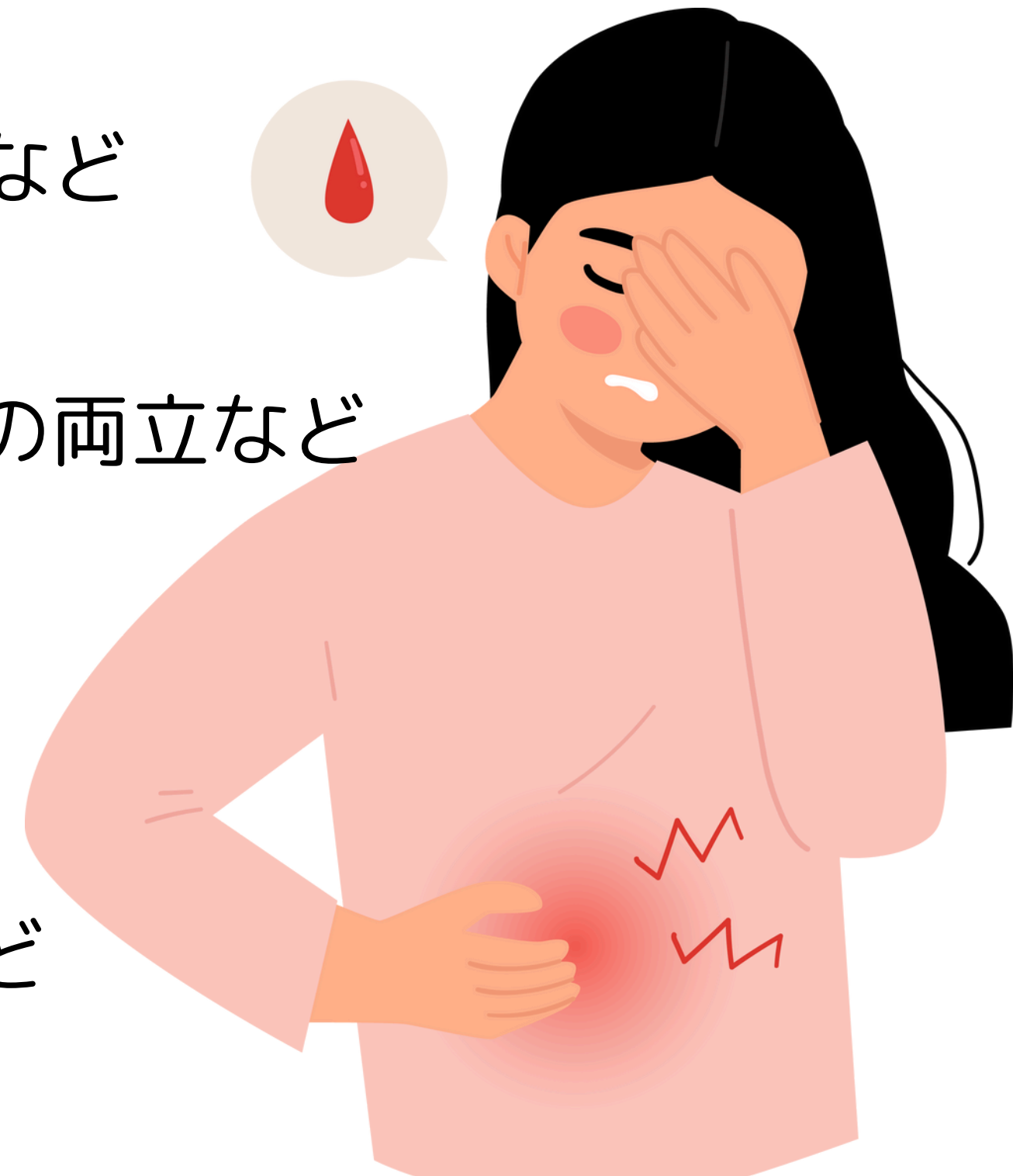
③更年期に関する悩み

更年期障害の症状、ホルモンバランスの乱れなど

④婦人科系の疾患

乳がん、子宮がん、卵巣がんなどの治療、再発など

⑤骨粗しょう症



女性のライフステージと健康課題

ステージ

主な健康課題

20～30代

月経困難症、PMS、不妊、ストレス

30～40代

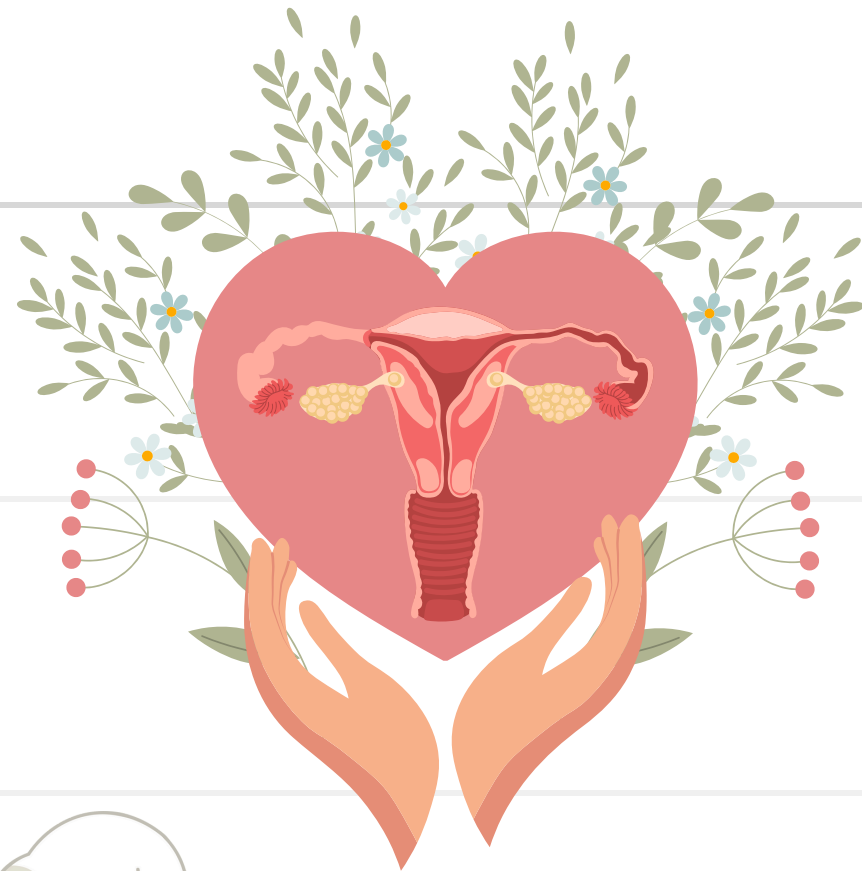
妊娠・出産、育児ストレス、睡眠不足

40～50代

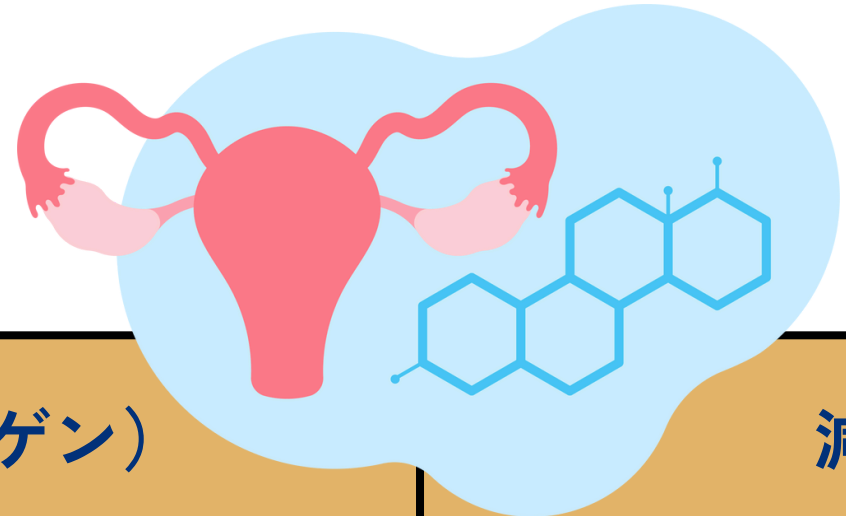
更年期障害、ホルモン変動による不調

50代～

骨粗しょう症、生活習慣病、メンタル低下



女性ホルモンの働き



	女性ホルモンの働き（主にエストロゲン）	減少すると...
生殖器・泌尿器	月経周期ができる	閉経・性交痛・膣炎・膀胱炎など
皮膚	コラーゲンを増やし、ハリのあるお肌を作る	シワ・シミ・乾燥・かゆみなど
骨	骨を強くする	骨粗鬆症・骨折
循環器・脂質代謝	血圧調整・脂質代謝・糖代謝など、血管保護作用	脂質異常症・動脈硬化
乳房	乳腺を発育させ、ふっくらとした形を保つ	小さくなる
中枢神経	脳血流の増加・記憶認知に関わる	物忘れ・集中力の欠如・うつ状態
体温	基礎体温を二層性にする	一層性

女性ホルモンの変動

女性ホルモンは、思春期から更年期まで卵巣から分泌されるホルモン

☆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**がある！

☆女性には卵巣の寿命すなわち閉経があり、性ホルモンの急激な減少と喪失という、大きな動きが**40歳代後半～50歳代**に訪れる！

☆毎月の排卵・月経を中心に、女性の心身は性ホルモンの動きによって大きく、かつ頻回に変化するようになっている

つまり、**月経痛、月経前症候群（PMS）**や、**片頭痛、子宮内膜症、卵巣嚢胞や乳腺腫瘍**など、性ホルモンの動きによって誘発されやすい疾患や症状が増え、妊娠・**出産**・産褥以外の**健康問題が増えている！**



月経周期における体調の変化

PMS（月経前症候群）：月経が始まる1～2週間前から現れる、心と体の様々な不快な症状

排卵

- ・肌が脂っぽい
- ・気分は落ち着く
- ・体温が約0.5度上昇
- ・痩せにくい

月経前

- ・体がだるい
- ・むくむ
- ・頭痛
- ・下腹部膨満感
- ・肌が脂っぽい
- ・気分が沈む

月経始まり

- ・肌が敏感になる
- ・むくむ
- ・気分がスッキリする
- ・腹痛

月経終わり

- ・身体がスッキリ
- ・気分は明るい
- ・肌の調子が良い

PMSは、**女性の約70～80%が経験する症状**！乳房の張り、腹痛、むくみ、便秘、イライラ、落ち込みなどがある。これらの症状は、月経が始まると同時に消えるのが特徴！

産後は子育ての始まり！ワークライフバランスを考える

ワークライフバランスとは、“**仕事と生活の調和**”で、一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて、多様な生き方が選択、実現できること

子育てはたくさんの人たちを巻き込むもの、そして仕事は、社会に貢献できるばかりでなく、自分を育て、自分の人生における自己実現を助けてくれるもの。現代のママにとっては、両方ともとても大事な「**人生の宝物**」



女性のがん

①子宮頸がん：20~30代、特に40代が発症のピーク

症状：初期症状はなし がん検診をして前がん病変がわかる
進行すると不正出血・月経不順・性交時出血・腰痛など

原因：HPV(ヒトパピローマウィルス)の感染

検査方法：子宮頸部をブラシなどで擦って細胞をとる

②子宮体がん：更年期以降の女性に多い

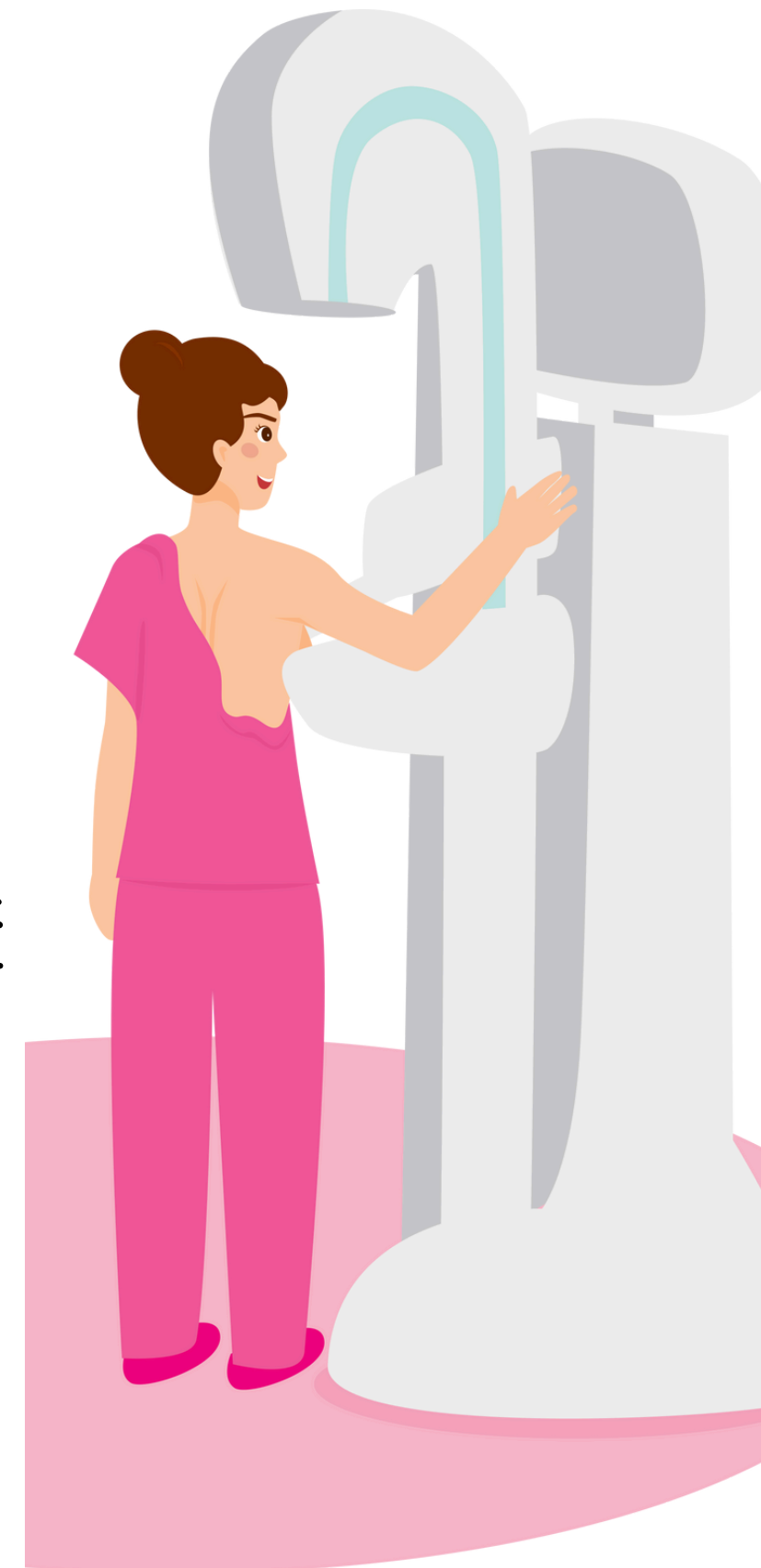
症状：不正出血

検査方法：子宮内部に細い器具を挿入して細胞採取、超音波検査

③乳がん：閉経前に多い

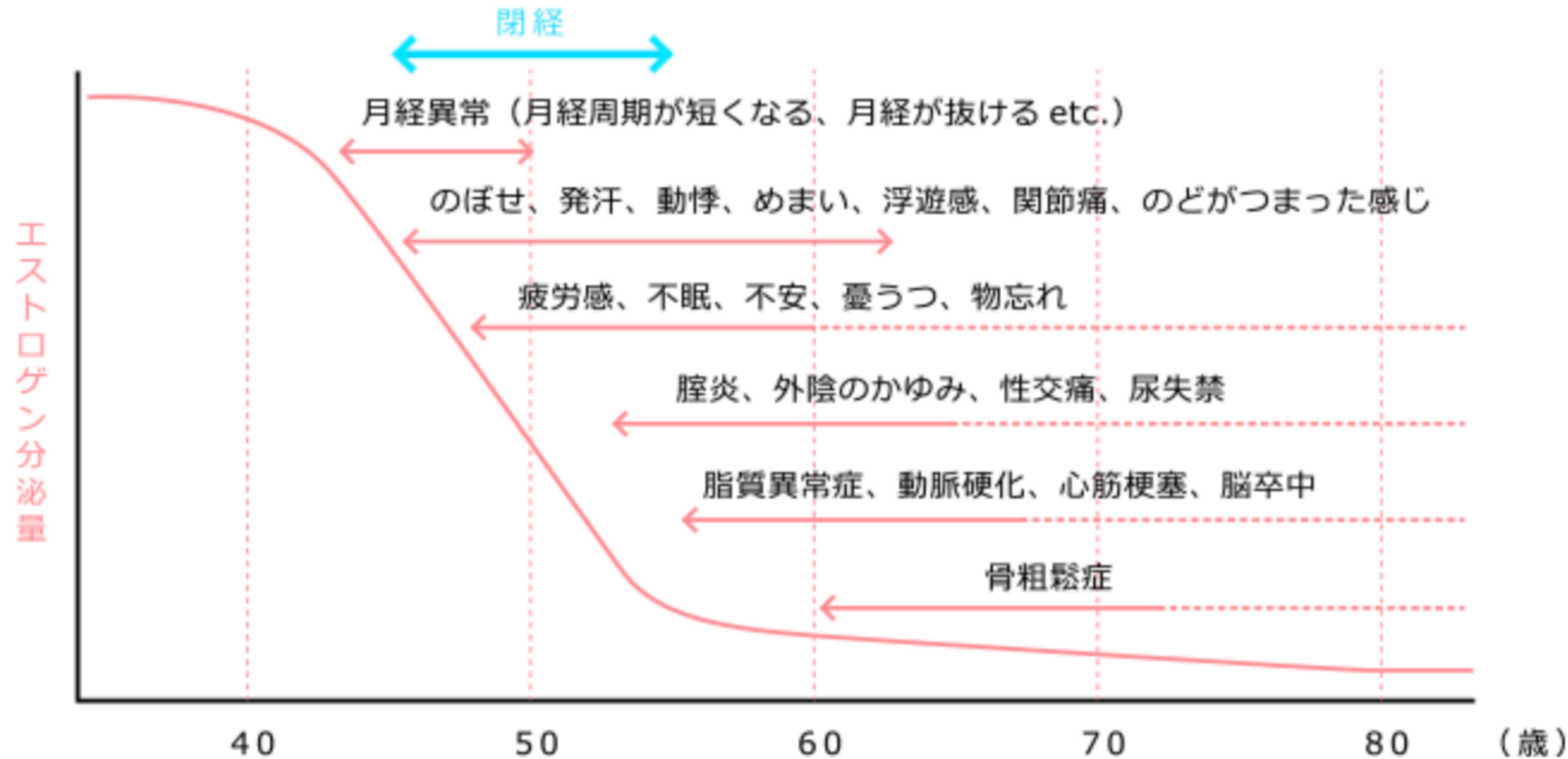
症状：乳房のしこり・くぼみ、乳頭や乳輪のただれ、
左右の乳房の形が非対称、乳頭からの分泌物など

検査方法：視診、触診、マンモグラフィー、超音波



更年期障害とは？

日本人の閉経(1年間月経がない状態)平均年齢は、50.5歳
これを挟んだ前後10年間を更年期（周閉経期）と呼ぶ



加齢とともに卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下し、同時に身体の機能低下と社会環境の変化も起きることが多く、身体的、精神的症状が現れるのが**更年期障害**

女性の健康を支える職場の取り組み例

- **健康教育の実施**

テーマ例：PMS、更年期、妊活など

- **体調に配慮した勤務制度**

→休憩、在宅、時差出勤など

- **健診項目に女性特有の内容追加**

→婦人科検診の推奨：子宮がん、乳がんなど

- **管理職や男性社員への啓発活動**

→無理解の防止、働きやすい職場づくり



産業保健スタッフにできること

- 面談時に月経・更年期への配慮を尋ねる
- 婦人科受診の後押し（情報提供・社内掲示）
- ストレスチェック結果から女性社員の不調を早期把握
- 女性社員向けセルフケアの提案
→体を温める食習慣、軽い運動
気持ちのセルフモニタリング
市販薬との上手な付き合い方
など



まとめ

- 働く女性が抱える問題は多く、**周りのサポートが必要不可欠！**
- 月経や妊娠・出産、更年期障害など幅広い年代に合わせた取り組みが重要！
- 周りの人の理解を得て、**働きやすい環境づくり**をしよう！

小さな配慮が大きな安心に。
女性の健康をみんなで支える職場へ！

