

働きやすい 職場づくりのために



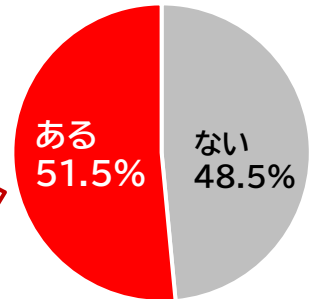
女性の健康のこと
知る必要がありますか？

職場の健康支援と言えばこれまで、**メタボ対策** や **禁煙** 等が中心でした。しかし、男性と女性では、かかりやすい病気が違う、同じ病気でもかかりやすい年代や病状、治療法などが異なる場合がある、といったことがわかってきました。彦根市の職員のうち、約52%は女性です。女性の健康のこと、知ってみませんか？

2018年に経済産業省が実施した調査では、女性従業員の**約5割** が女性特有の健康課題により、**勤務先で困った経験がある** と回答しています。⇒

また、経済産業省の試算では、生理関連の症状による労働損失は、年間 **4,911億円** とされています。（出典：経済産業省「健康経営における女性の健康の取り組みについて」）

生理関連の症状や疾病…	71.7%
(生理不順・生理痛など)	
PMS（月経前症候群）…	42.9%
更年期障害…	19.2%
メンタルヘルス…	19.2%
不妊・妊活…	7.2%
女性に多いがん…	5.4%
その他…	1.4%



出典：経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査」（2018年）をもとに作成

⇒これまでの健康支援に加え、女性の健康課題にも対処が必要と考えられるようになってきたのです。

まずは『知る』
ことから！

POINT!

女性は生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます

★毎月の生理周期の変動

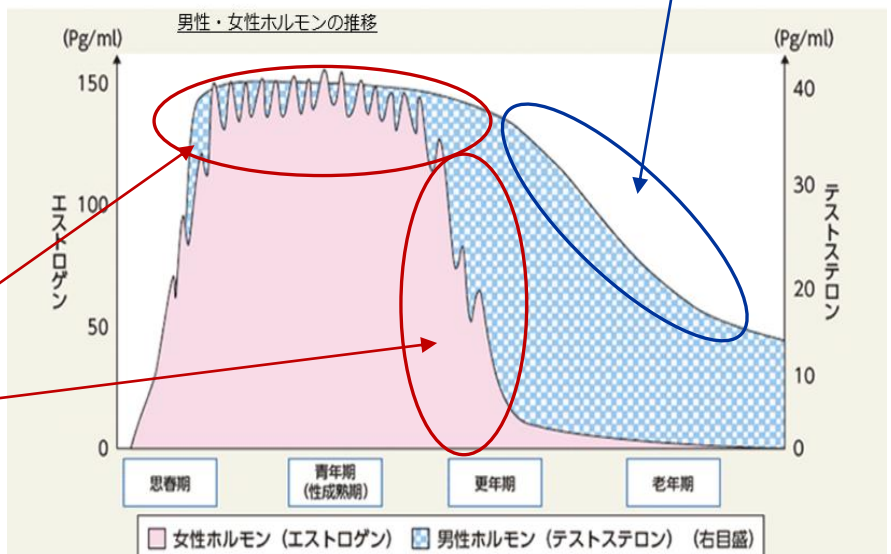
★更年期の急激な減少



↓
様々な
心身の不調

男性ホルモン・女性ホルモン 生涯の変化

- ・女性の場合、女性ホルモンは更年期に急激に減少する
- ・男性の場合、男性ホルモンは加齢により緩やかに減少する



(備考) 種部 藤子男女共同参画会議重点方針専門調査会委員 (医療法人社団藤聖会女性クリニックWe 富山院長) 提供資料, 日本産科婦人科学会編著「HUMAN+」より内閣府男女共同参画局にて作成。

毎月の生理周期の変動で どのようなことが起こるの？

生理とは、妊娠が成立しなかったときに子宮内膜が剥がれ落ち、血液とともに排出されることを言います。生理周期に合わせ、エストロゲンとプロゲステロンという女性ホルモンが短期間のうちに大きく変動するので、心身の不調が起こりやすくなります。生理周期は約1ヶ月なので、毎月、その不調に見舞われることとなります。

POINT!

生理に関する不調は**個人差が大きく**、**症状の出方は様々**です。

過多月経

- ・経血量がとても多い
- ・仕事中、常に心配

月経前症候群PMS

生理開始の3~10日前から始まる様々な心身の症状で生理が始まると症状が軽快、消失する。重症化すると月経前不快気分障害PMDDと診断される。



月経困難症

- ・生理痛が強い
- ・腹痛腰痛が辛い

- ・生理前のイライラ
- ・体がだるい
- ・眠気で集中できない



POINT!

生理に伴う症状について、**生理の痛みや心身の不調を緩和できる薬**もあります。**子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあるので**、我慢せず、**早めの婦人科・産婦人科の受診が大切**です。

更年期のホルモンの減少でどのようなことが起こるの？

女性の場合

更年期とは、閉経の前後5年間、一般的には45~55歳頃を言います。先ほどの表で女性ホルモン（エストロゲン）が**急激に低下**する時期にあたります。更年期に現れる様々な症状を更年期症状と言い、生活に支障をきたす状態になると「更年期障害」と診断されます。QOL（生活の質）の低下、仕事の能率の低下、離職、といった影響が出ます。

更年期に現れる主な症状（女性）

- ・疲れやすい
- ・汗をかきやすい
- ・肩こり、腰痛、手足の痛み
- ・怒りやすく、すぐイライラ
- ・寝つきが悪く、眠りが浅い
- ・くよくよしたり、憂鬱になる
- ・腰や手足が冷えやすい など



男性にも**更年期症状**が現れることがあります

男性の場合

男性ホルモン（テストステロン）は**加齢とともに徐々に低下**するため、女性のように一定の時期ではありませんが、女性より**長い期間にわたり症状が現れる**ことがあります。一般的に40代から徐々に増えてくると言われています。

POINT!

症状は様々で、**程度も個人差が大きい**と言われています。一方で、更年期症状は**治療により軽減**できることが多いので、**女性は婦人科、男性は泌尿器科や専門外来**で一度、相談されることをお勧めします。



更年期に現れる主な症状（男性）

- ・気分が沈む
- ・怒りやすくなる
- ・動悸や息切れ
- ・不安感や寂しさを感じる
- ・記憶力や集中力の低下
- ・ほてり、のぼせ、多汗
- ・性欲の減退 など