

今、期待されている 職域における、 女性の健康についての リテラシー向上

～人事労務担当者向け～



資料作成／講師

**独立行政法人労働者健康安全機構 関東労災病院
産婦人科/働く女性専門外来 星野 寛美**

動画制作

独立行政法人労働者健康安全機構

令和4年7月

皆様にお伝えしたいこと

* 働く女性の生の声：

関東労災病院「働く女性専門外来」の診察室から・・・

* 女性特有の健康課題



* 各種病気についての基礎知識

働く女性の健康課題

- * 医学的見地から
- * ジェンダーの見地から
- * 「働く」ことの見地から

働く女性の健康課題

* 医学的見地から:

- ・女性ホルモン関連

(月経、妊娠、更年期)

- ・性差医療により、明らかになっていること

(罹患率、基準値の性差)

- ・予防可能な病気

(子宮頸がん)

- ・早期発見が望ましい病気:健診項目

(甲状腺疾患、乳がん、子宮頸がん)

働く女性の健康課題

* ジェンダーの見地から:

・性差による「見えない天井」の意識
家事 育児 介護

・「独身女性」「子育て経験なし」に対する
思い込み？

働く女性の健康課題

* 「働く」ことの見地から:

- 女性特有の症状を、男性上司、同僚、部下に、伝えにくい
- 職場の理解が得られないために、働き方を変えてしまう 正社員、昇進を諦める
- 育児、介護に対する整備は進んでいるが...

こんなケースもあります・・・

20代半ば

会社員

自分の課では、女性は自分だけ。

「仕事で半年前からパワハラを受け、

PMSがひどくなった。」

PMS: 月経前症候群

具体的には、「気分の落ち込み」が主な症状とのこと

パワハラ: 具体的には、「仕事を与えてもらえない」

「ミーティングの時間を教えてもらえない」など、

とのこと

(ケースつづき)

「上司に相談しても改善されず、とにかく耐えてきたが、生理前以外にも不安感が強くなり、仕事が手につかない状態になってしまった。」

先月は、数日連続して、仕事に行けないこともあった。

仕事のことが頭から離れず、眠れない。

→薬による治療 精神科受診のご案内
病院外の労働相談の情報を提供

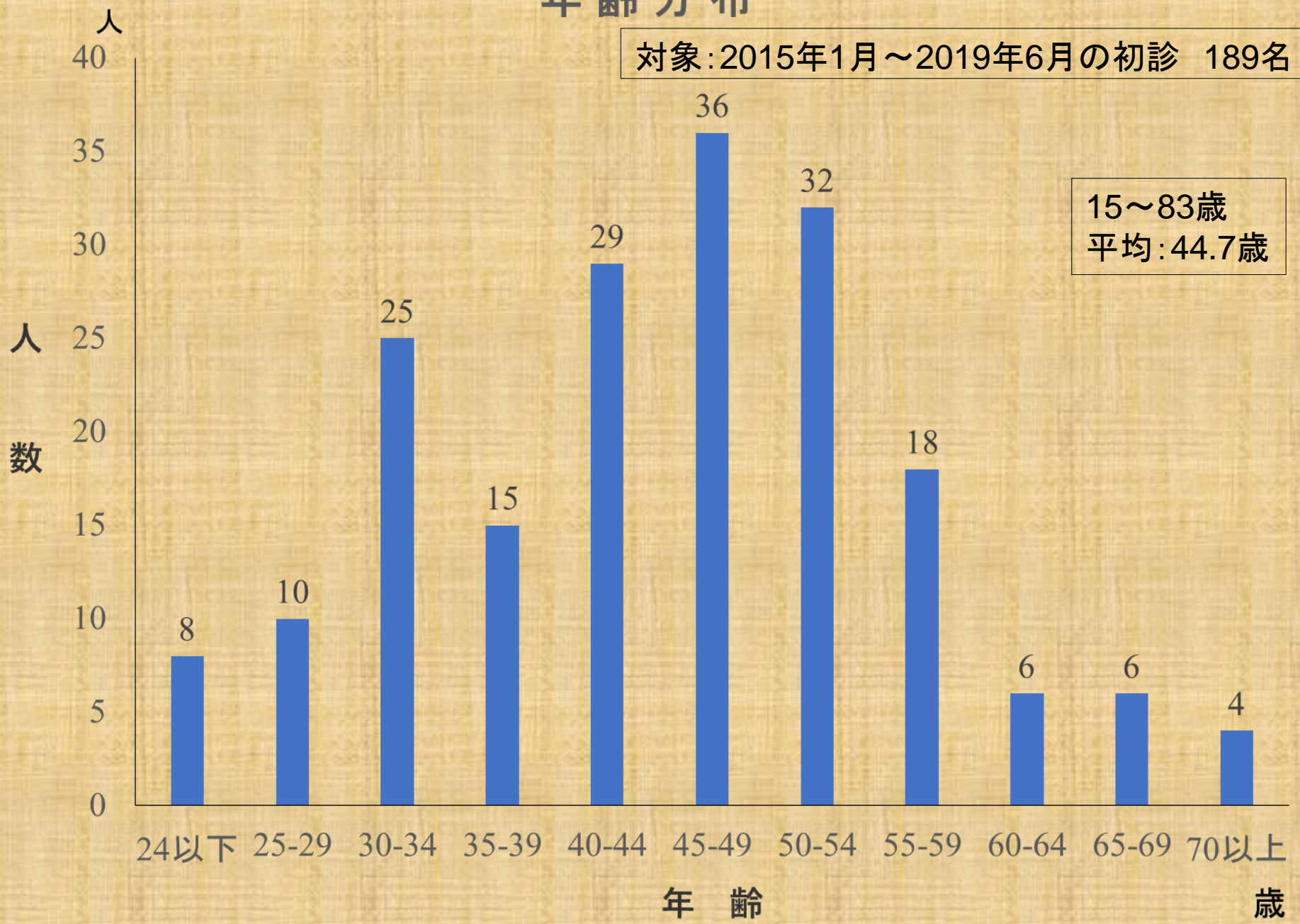
関東労災病院
「女性医師による働く女性専門外来」
受診者の報告

対象：平成27年(2015年)1月～
令和元年(2019年)6月
初診 189名

年齢分布

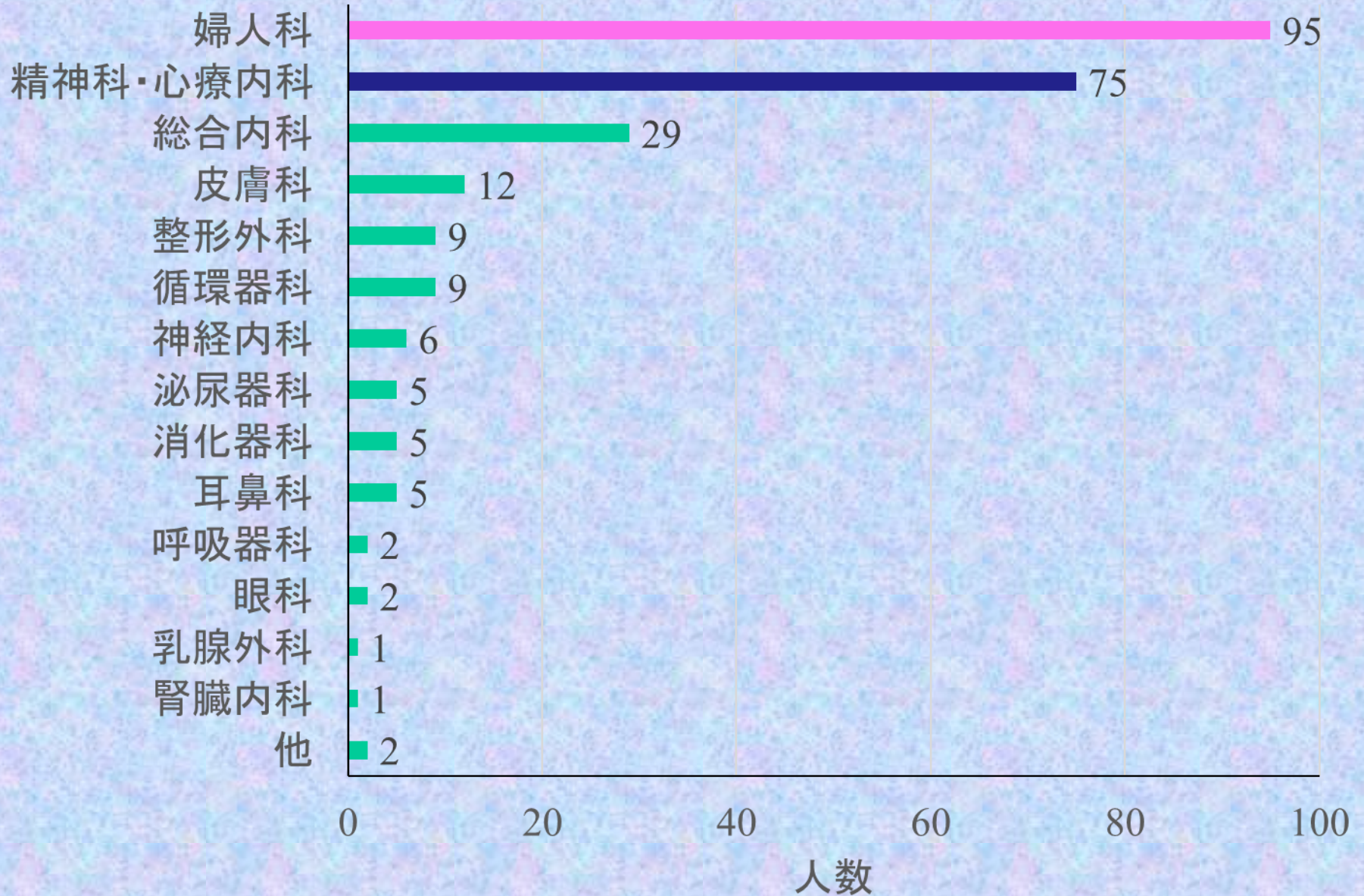
対象: 2015年1月～2019年6月の初診 189名

15～83歳
平均: 44.7歳



疾患内訳

(複数疾患あり)



症状と仕事との関連

対象:初診189名

回答なし 2%

不明 1%

仕事上のストレスにより、
体調不良となった
12%

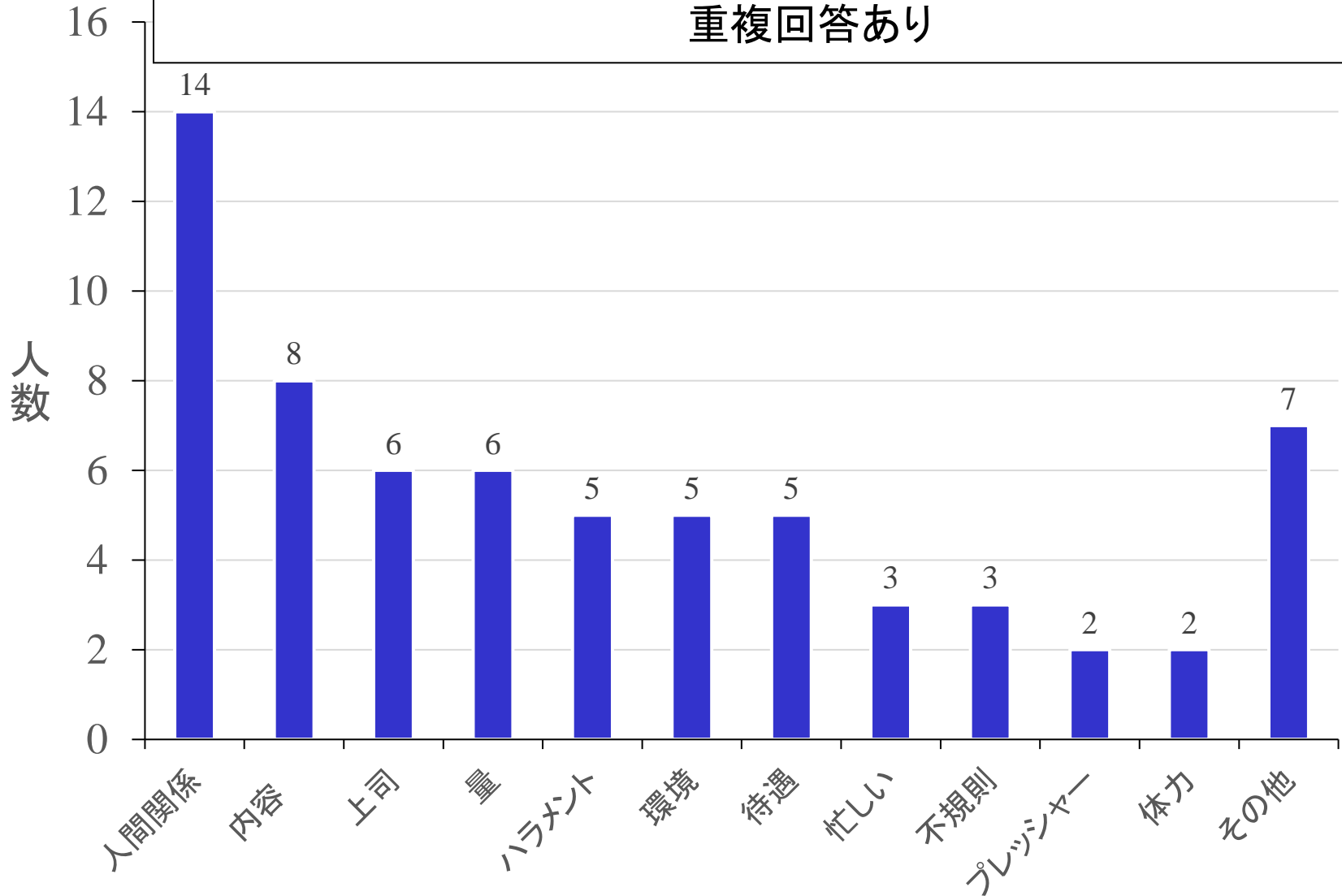
仕事との関連なし
31%

体調不良が仕事に
影響している
28%

仕事上のストレスにより体調不良となり、
そのために、仕事に影響が出ている 26%

仕事上のストレス内容

仕事上のストレスが原因で、体調不良に陥ったと自覚している方 72名
重複回答あり



**「仕事のストレスが
要因で増悪した」** VS
疾患・症状

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 気分障害
(うつ病、うつ状態)
- ④ 月経前症候群
- ⑤ 適応障害

**「体調不良のために
仕事に影響が出た」**
疾患・症状

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 月経前症候群
- ④ 気分障害
(うつ病、うつ状態)
- ⑤ めまい

**「仕事のストレスが要因で増悪した
疾患・症状のために、
仕事に影響が出ている」**

① 不安障害

② 更年期症候群

③ 月経前症候群

④ 気分障害(うつ病、うつ状態)

一般財団法人 女性労働協会

女性就業支援バックアップナビ

<http://joseishugyo.mhlw.go.jp/program/program30.html>

(スライド73枚)

女性がいきいきと働き続けるために ～ヘルスリテラシーを高めよう～

平成30年度 厚生労働省委託 女性就業支援全国展開事業

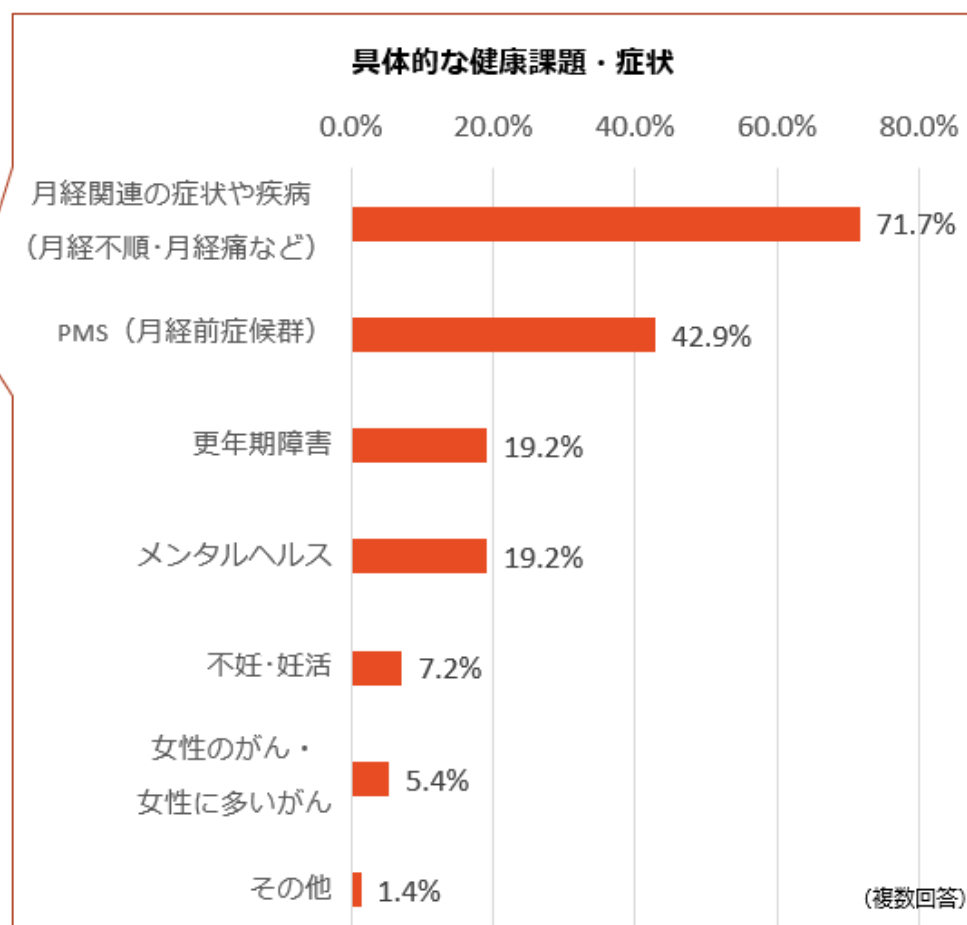
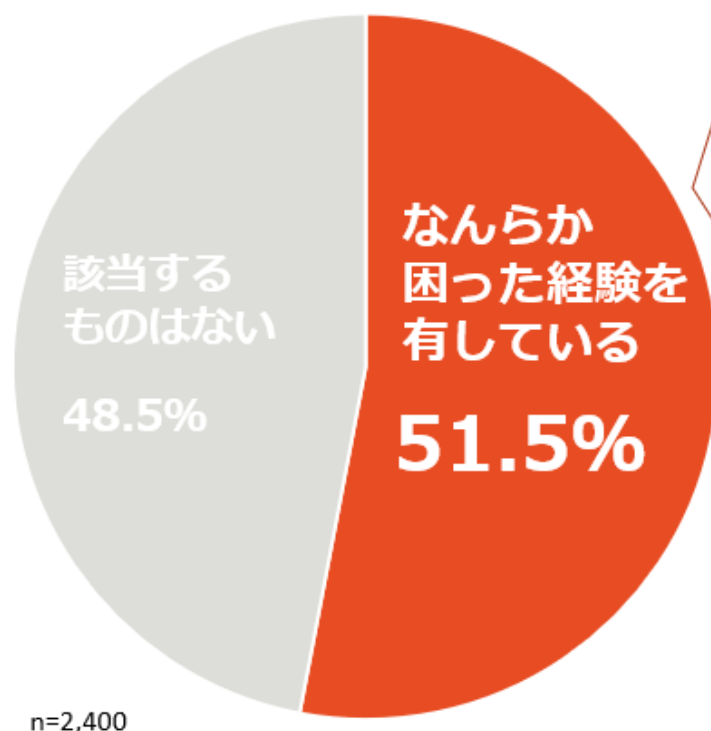
目次

- 1 働く女性と健康
- 2 女性の健康の特性
 - (1) 女性ホルモン
 - (2) 女性のライフキャリア
- 3 女性に多い不調・病気
 - (1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気
 - (2) やせ
 - (3) 更年期
 - (4) 女性特有のがん
 - (5) 職場のストレス・うつ
- 4 働く女性の妊娠・出産
- 5 働く女性の健康支援～職場の取組
- 6 健康に働き続けるために～セルフケア
- 7 主な相談先

女性の健康課題により職場で困った経験

- 女性従業員の**約5割**が女性特有の健康課題などにより「**勤務先で困った経験**」がある

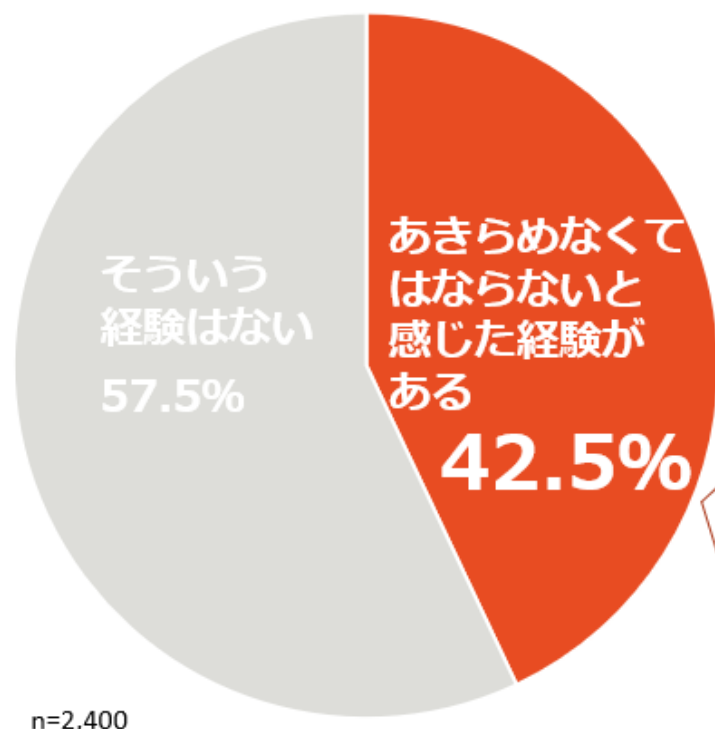
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



女性の健康課題が仕事に与える影響

- 女性従業員の**約4割**が女性特有の健康課題などにより「**職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験**」がある

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状（メンタル面の不調を含む）、妊娠や出産・妊活などにより、職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか



あきらめなくてはならないと感じたことの内容

- 「正社員として働くこと」 57.9%
- 「昇進や責任の重い仕事につくこと」 48.0%
- 「希望の職種を続けること」 38.1%
- 「管理職となること」 32.5%
- 「研修や留学、赴任などの
キャリアアップにつなげること」 27.1%

(複数回答)

女性のからだの特徴

- ・生涯を通じて女性ホルモンの影響を受ける

- ◆ 毎月の月経周期の変動

- 体調不良が、月経状態や月経周期の変化として現れる

- ◆ 妊娠・出産期の激しい変化

- ◆ 更年期の急激な減少

- 様々な心身の不調（更年期症状）

女性ホルモンとは？

- 主に卵巣から分泌されるホルモン
- 排卵や月経をコントロールする
- 女性のからだ・こころの状態に影響

エストロゲン

(卵胞ホルモン)

- 子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする
- 乳房を発達させて女性らしい体をつくる
- 自律神経を安定させる
- 骨量を保持する
- コレステロールのバランスを整える
- 肌のつややハリを保つ

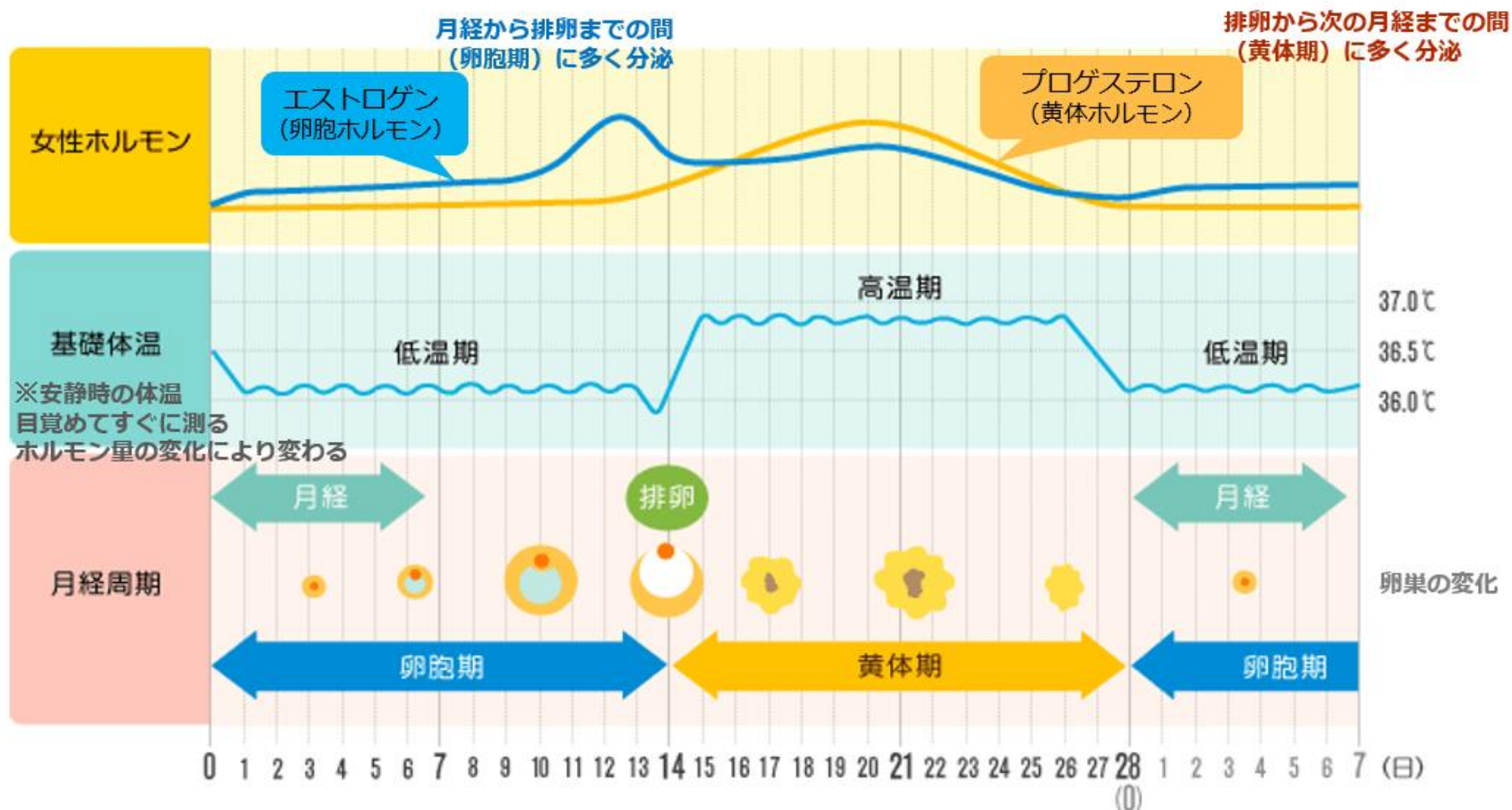
プロゲステロン

(黄体ホルモン)

- 妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する
- 乳腺の発達を促す
- 体温を上げる
- 食欲を増進させる
- 体内に水分をキープする
- 眠くなる
- イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

月経周期と女性ホルモンの変化

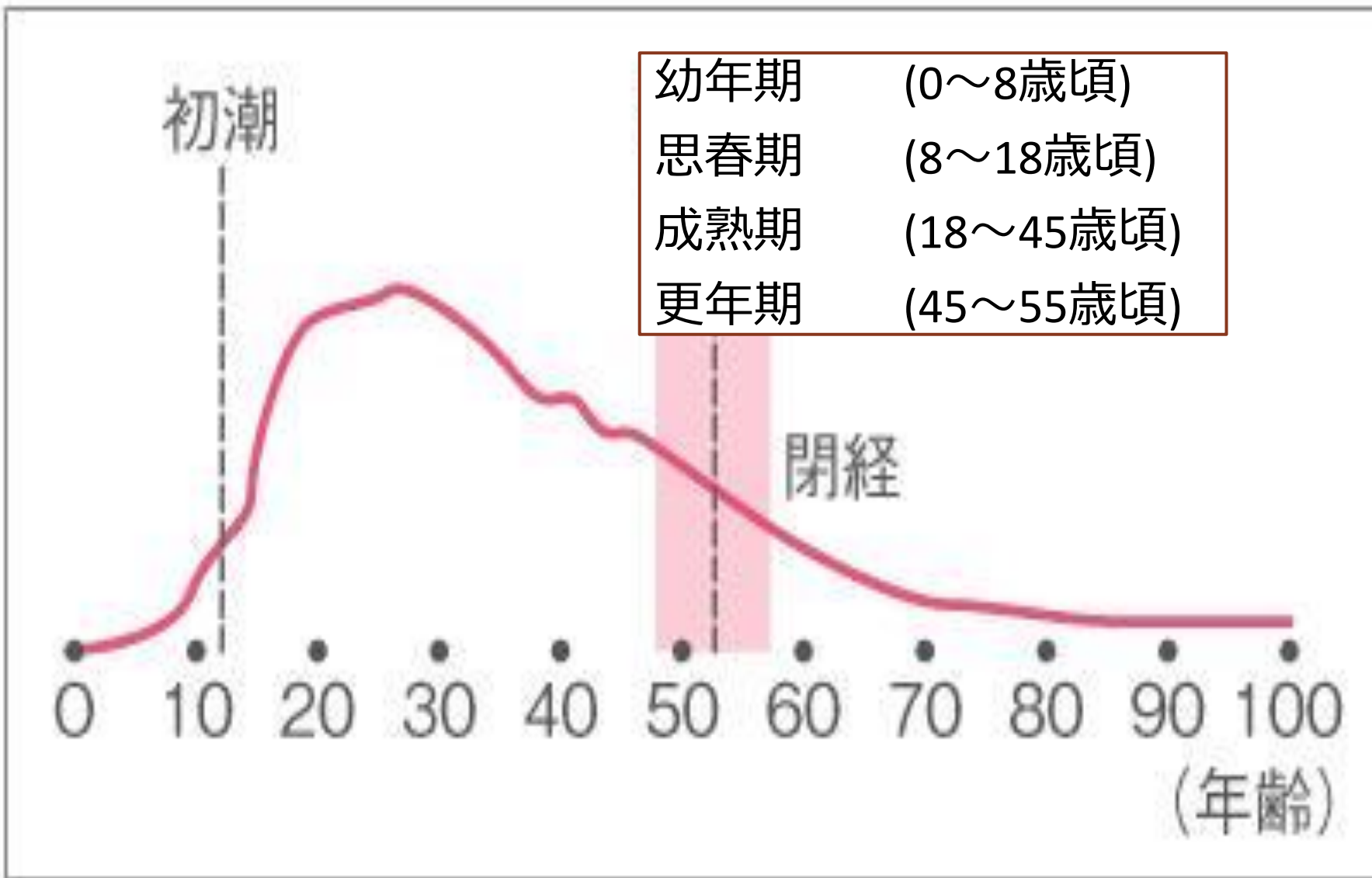
- 女性には月経周期にともない、短期間に女性ホルモン量の変化がある



日本体育大学 文部科学省委託事業女性アスリート育成・支援プロジェクトホームページ「月経周期とは」 https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual_cycle/index.html

※卵胞ホルモン、黄体ホルモン、基礎体温、月経周期の図の説明を追記作成

年齢による女性ホルモン（エストロゲン）の変化



月経に伴う疾患

• 月経困難症

月経痛（腹痛、腰痛等）が強く、日常生活に支障をきたすもの。
子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もある。

• 月経前症候群（PMS）

月経開始の3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、
月経が始まると症状が軽快、消失する。
排卵後の女性ホルモンの急激な変化やストレスが要因と考えられる。

からだの症状

- 乳房痛
- 下腹部痛
- 頭痛
- 手足のむくみ など

こころの症状

- 眠気
- 倦怠感
- 集中力の低下
- 怒りやすい
- 過剰な食欲 など

月経困難症への対処

《診断》

子宮筋腫、卵巣腫瘍など、手術が必要な病気がないかどうか、確認（超音波検査など）

《治療》

低用量ホルモン剤(ピル)：

月経周期の調整、長期無月経の状態にするなど

漢方薬：各種あり 即効性もある

鎮痛剤：早めの服用開始

* 生理休暇の活用

月経前症候群(PMS)の治療

《治療》

低用量ホルモン剤(ピル)：ホルモン変動を薬で調整

漢方薬：各種あり 即効性もある

利尿剤：浮腫に有効

抗うつ剤：症状の現れる時期のみ服用

など

＜ケース紹介＞

- ・ 入社困難となった女性
- ・ 出産後に症状が悪化（子育て、職場復帰）

働く場面での影響の例（月経に関する不調）

<過多月経>

生理中、経血の量がとても多い。長時間の会議や打合せのときは、生理用品を交換するタイミングがなく、もしも服や椅子が汚れたらどうしよう、と心配で集中できないことがある。



<月経困難症>

月経痛が強くて、痛み止めを飲んでも、腹痛や腰痛が辛い。忙しい職場だし、他の女性は休んでいないので、自分だけ生理休暇は取りづらい。



<月経前症候群（PMS）>

月経前はイライラして職場の同僚や家族にあたってしまう。体もだるく、仕事中眠くて集中できない。普段ならしない些細なミスを多くしてしまって、落ち込む。重要な仕事の日重なったらどうしようと思う。



中間管理職 病気を知っている？

子宮筋腫、子宮内膜症、子宮頸癌、子宮体癌
 卵巣腫瘍、チョコレートのお胞、卵巣癌、更年期障害
 胃癌、大腸癌、高血圧、メタボリック症候群

		女性中間 管理職	232人	男性中間 管理職	796人
知っている	1	高血圧	224人	高血圧	711人
	2	胃癌	223人	メタボリック 症候群	711人
	3	大腸癌	223人	胃癌	698人
知らない	3	卵巣腫瘍	4人	卵巣腫瘍	270人
	2	子宮体癌	13人	子宮体癌	345人
	1	チョコレート のお胞	32人	チョコレート のお胞	534人

平成28年労災疾病臨床研究事業費補助金研究

「女性特有の疾病等が就労に及ぼす影響及びその治療と就労の両立に関する調査研究」研究代表者 宮内文久 先生

子宮・卵巣の主な病気

子宮筋腫

子宮内膜症 子宮腺筋症

子宮癌

 頸癌 体癌

卵巣腫瘍

 良性 低悪性 悪性（卵巣癌）

その他；子宮頸管ポリープ

子宮筋腫とは

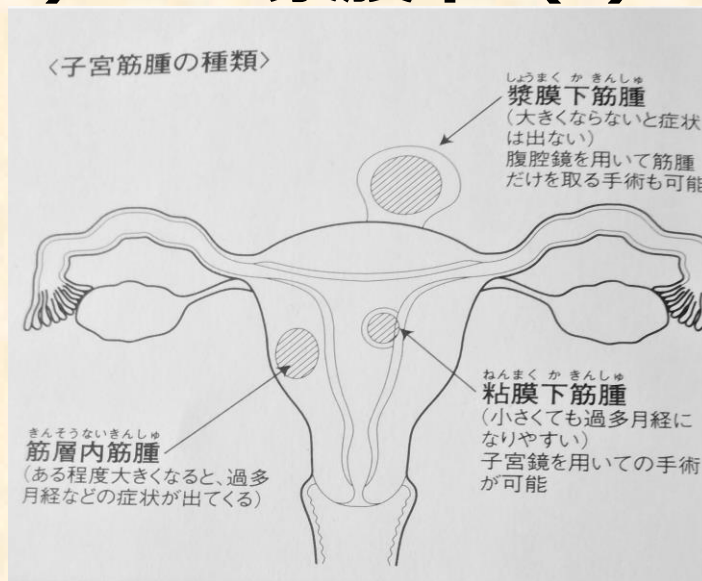
女性の4人に1人が、持っている

《種類》

- ・ 粘膜下 (A)
- ・ 筋層内 (B)
- ・ 漿膜下 (C)

《症状》 無症状の人が多い

- ・ 過多月経 (A) ~ 貧血
- ・ 月経痛 (A、B、C)
- ・ しこり (c)
~ ウエストの増大



* 不妊の要因、妊娠中の痛み、出産時の大出血

子宮筋腫の治療

月経がある間は、徐々に増大することが多い
閉経後、小さくなる

《治療》

- ・ 低用量ホルモン剤(ピル)：過多月経、増大を防ぐ
- ・ 偽閉経療法：半年間、無月経とし、縮小させる

・ 手術：筋腫のみ / 子宮全体

腹腔鏡 / 開腹 / 子宮鏡 / 経膈

* その後の出産は、帝王切開になることが多い

子宮内膜症とは

子宮内膜に似た組織が、
子宮の内腔以外の場所で発生し、増殖する

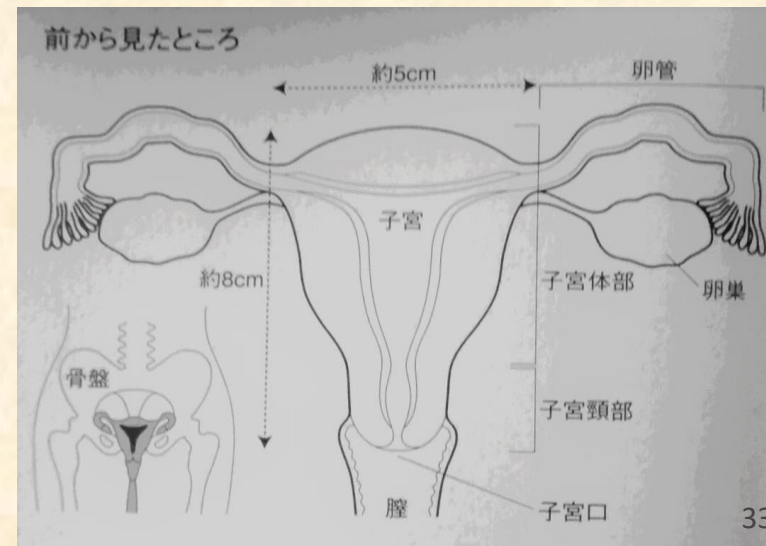
《症状》

月経痛 腹痛 性交痛

＊不妊との関連が指摘されている

《治療》

- ・ 低用量ホルモン療法
（ピル）
- ・ 偽閉経療法
- ・ 黄体ホルモン療法



子宮内膜症に対する手術療法

《治療：つづき》

- ・手術：腹腔鏡／開腹

卵巣：チョコレートのお胞

*まれに**卵巣がん**に変化することがある

→のお胞の摘出、がんの有無の確認

腹膜の病巣：ブルーベリースポット

→焼灼(しょうしゃく)

更年期とは

- 更年期とは？

閉経の前後約5年間（一般的に45～55歳頃）を「更年期」という。

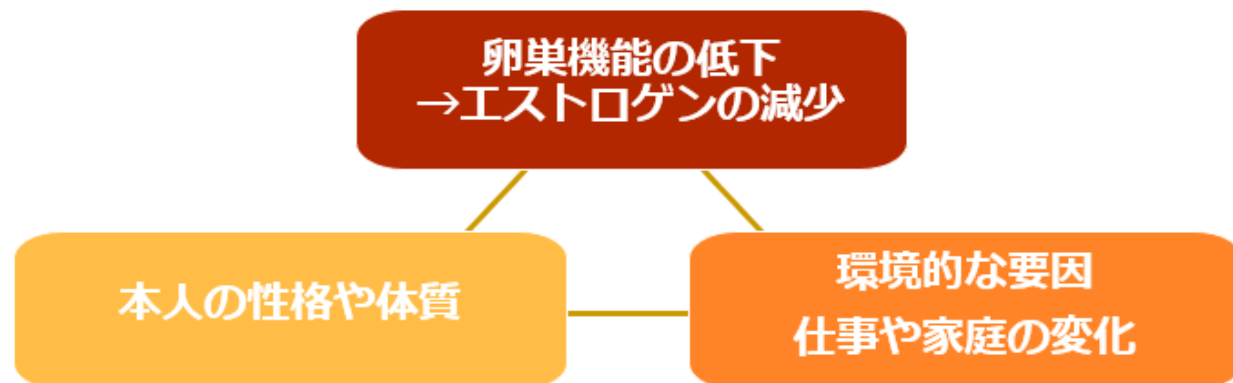
※閉経：日本人女性の平均は50歳頃、最後の月経から1年以上月経がない状態

- 更年期症状はなぜ起こる？

卵巣機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少するため。

心身の症状のあらわれ方や程度は個人差がある。

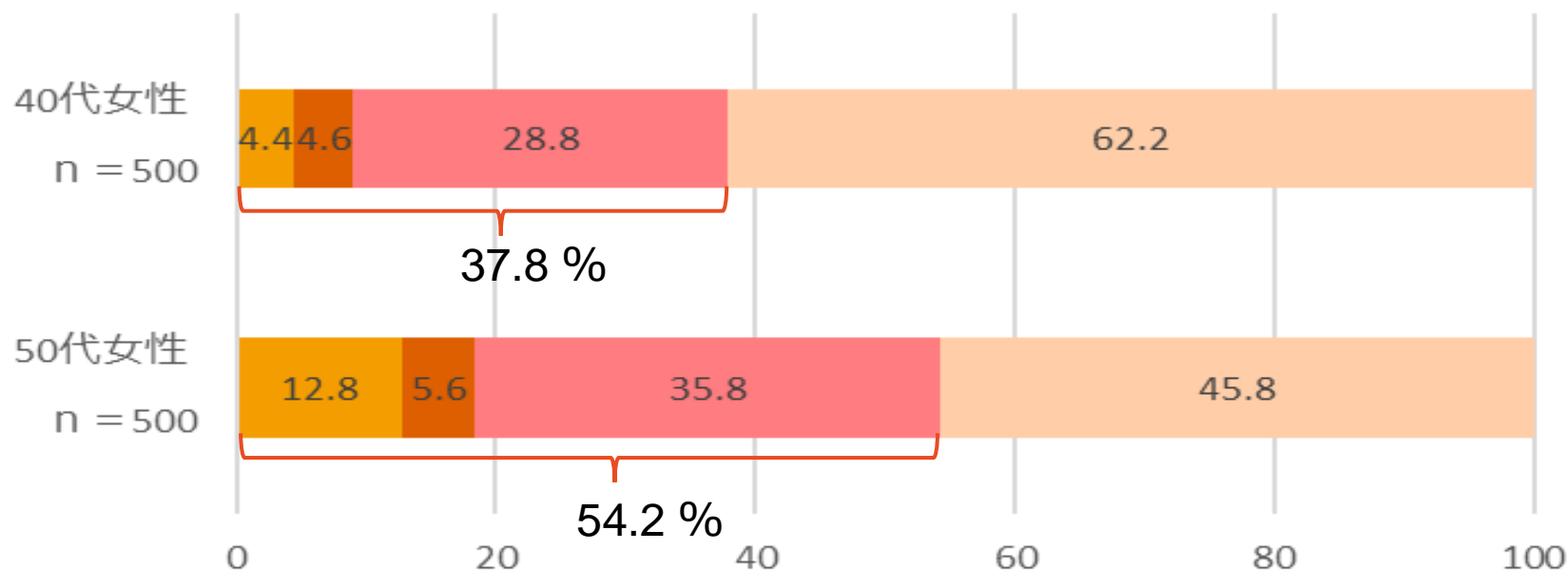
その人の体質や生活習慣、社会や家庭環境等により変わってくる。



更年期症状がある女性の割合

- 40代女性の約4割、50代女性の半数以上が更年期症状を抱えている

更年期障害に関わる症状の有無

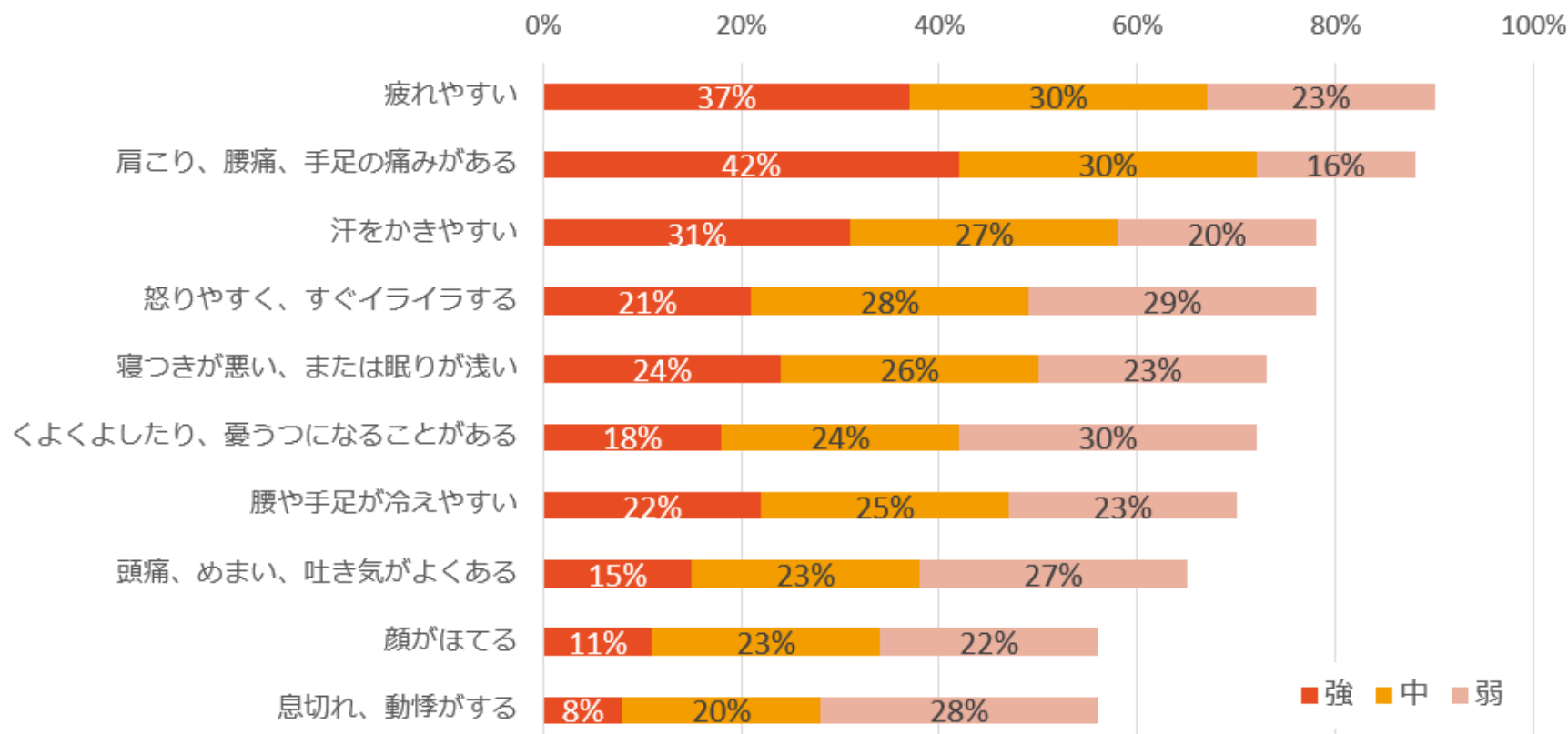


■ 治療をしている ■ 治療を検討中 ■ 治療するほどではない ■ 症状は見られない

更年期の症状で多いのは・・・

- 「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛み」「汗をかきやすい」が、自覚する更年期症状として多くあげられた。
- 症状が強いものとしては、「肩こり、腰痛、手足の痛み」がもっとも多い。

自覚のある更年期症状の内訳 n=850 ※更年期世代（45～55歳）で自覚症状のある方



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月

働く場面での影響の例（更年期）



<汗>
営業先で、暑いシーズンでもないのに汗が出て、気まずくなった。
周りが自分のことを汗臭いと思っていないか、気になる。



<動悸>
通勤中に動悸があり困った。
仕事中に動悸が激しくなり、仕事ができなくなる時がある。

<寝つきが悪い、眠りが浅い>
眠りが浅くなり、次の日の仕事
中に眠くなってしまい、集中で
きなかった



<イライラ>
普段仲の良い同僚にもイライラ
してしまう。



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月
更年期症状で困ったエピソード（仕事編）をもとに作成

更年期障害の治療

ホルモン補充療法

内服 貼り薬 塗り薬

副作用に注意

漢方薬

苦い粉薬 1日3回服用

即効性もある

抗うつ剤（SSRIなど）

「更年期うつ」には、早期治療を！

カウンセリング 運動療法 動物療法

音楽療法 など



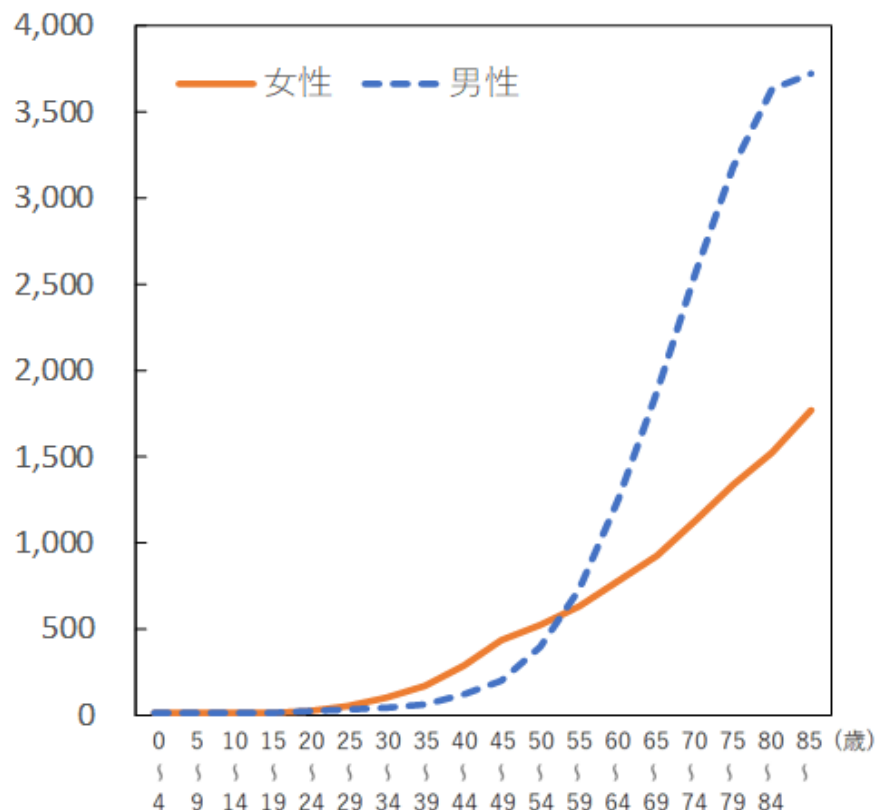
女性と男性の年齢別がん罹患率

- 20代後半～50代前半まで、女性のがん罹患率が男性を上回る。⇒がん治療と仕事の両立が課題に

年齢階級別がん罹患率（平成25年）

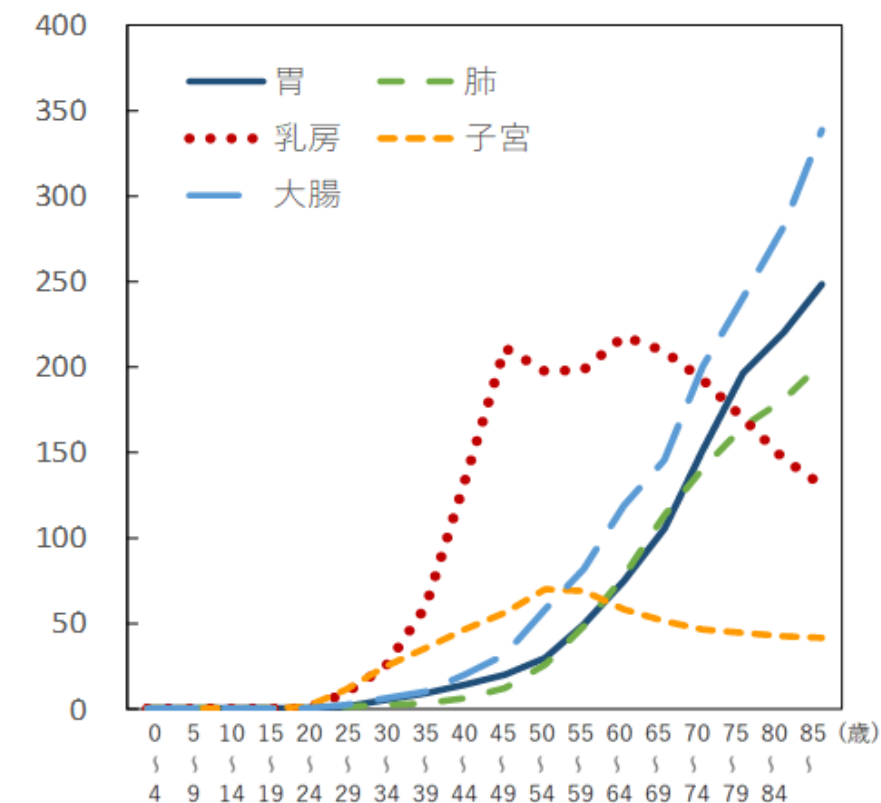
(人口十万人対)

<女性・男性>
(全部位)



(人口十万人対)

<女性>
(胃・肺・乳房・子宮・大腸)



「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版をもとに、グラフは国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

乳がん

• 乳がん

日本人女性がかかる「がん」第1位

30代から増加、40代後半がピーク

自己触診（セルフチェック）と検診で、早期に発見を

40歳以上は2年に1度のマンモグラフィ検査を推奨

（厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」より）

※高濃度乳房はマンモグラフィでがんが発見しづらいため

超音波検査の併用をすすめられることがある。

※乳がんは男性になる場合もあります。



* ピンクリボン

乳がんの早期発見を呼びかける運動のシンボルマーク

子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん

• 子宮頸がん

HPVワクチン接種により、予防可能

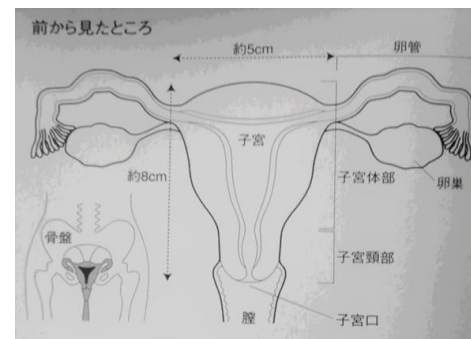
近年20代後半～30代の発症率が増加傾向
初期にはほとんど症状がない
検診で早期発見すれば完治する可能性が高い

• 子宮体がん

40～60代に多い（閉経前後） 近年増加傾向
初期から不正性器出血・茶色や黒色のおりものが出現
→症状が現れた段階で速やかに受診すれば完治する
可能性が高い

• 卵巣がん

40～60代に多いが、どの年代でもみられる
初期には自覚症状がなく早期発見が難しい
子宮がん検診の際、卵巣の超音波検査もあわせて受けることで、
早期発見が可能



女性のうつの特徴

- 女性ホルモンの急激な変化や、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境・役割の変化がきっかけになることもある。

【女性特有のうつ】

- **月経前不快気分障害（PMDD）**

月経前症候群（PMS）と比較し、精神症状が重いもの

- **産後うつ**

出産を経験した女性の7～10人に1人になるとされる。
女性ホルモンの急激な変動、産後の疲労、育児不安等。

- **更年期うつ**

更年期による女性ホルモンの変化に加え、子の独立（空の巣症候群）や親の介護、死別など環境変化によるストレスが重なるケースが多い。

女性特有のうつ 予防・対策

- 女性特有のうつも、他のうつと同様の対応が必要。

予防

- 日々、小さなことでもいいので楽しみをもつ
- ほっとできる時間を確保する
- 「やらなければならないこと」ばかりではなく、楽しめることを確保する
- 時々自分を振り返る
- 落ち込みやすい、涙もろい、眠れない、といったことがあれば、思い切って、休む
- 「やらなければならないこと」に圧倒されている、と感じた場合は、一旦他の人に任せて、楽しめることをする

対策

- 気分の落ち込みが長く続く、日常生活に支障がある、という場合は、早めに、婦人科、心療内科、精神科に相談すること。
- 職場の産業医/保健師や、かかりつけの内科医などに相談してもよい。
- 産後うつの場合は、地域の保健所で相談ができる。

母性健康管理とは

- 妊娠中、出産後も働き続ける女性が増加。
 - ▶ 働きながら安心して子どもを産むことができるように、職場における「母性健康管理」の推進が大切。
- 法律では、事業主に「母性健康管理の措置（男女雇用機会均等法）」と「母性保護（労働基準法）」が義務付けられている。

◇事業主

- 妊娠は病気ではないとはいえ、女性の心身に大きな変化がある。
- 健康診査受診のための時間の確保、医師等の指導事項に従った業務軽減措置の実施等、働く女性が安心して子どもを産み育てることができる環境整備が求められる。

◇働く女性

- 妊娠中の自分の心身の状態により、必要な場合は、職場に適切な対応を相談すること。
- 医師等からの指導事項を職場に伝えるツールとして、「母性健康管理指導事項連絡カード」が利用できる。

妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント

- 事業主による妊娠・出産・育児休業等を理由とする、解雇等の不利益取扱いは禁止
 - 事業主に、上司・同僚からの、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの防止措置を義務付け
- (男女雇用機会均等法、育児・介護休業の改正 平成29年1月1日より施行)

例えばこんなことを理由とする

- 妊娠した、出産した
 - 妊婦検診に行くため仕事を休んだ
 - つわりや切迫早産で仕事を休んだ
 - 産前休業の取得について上司に相談した
 - 育児休業の取得を申し出た
 - 子どもが病気になり、看護休暇をとった
- (●は男女とも対象)

など



こんな行為がハラスメント

- ✓ 解雇を示唆するようなことを言われた
- ✓ 正社員からパートになるよう言われた
- ✓ 上司から、制度を利用しないように言われた
- ✓ 同僚から、何度も制度の利用をやめるように言われた
- ✓ 仕事を上げられ、雑用をさせられた
- ✓ 同僚から繰り返し「今の時期に妊娠すべきではなかった」と言われた

など

困ったときは、会社の相談窓口や、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）へ相談を

妊娠・出産に望ましい年齢

- 卵巣機能の低下
妊孕性（にんようせい）
- 出産に伴うリスク
- 子育てに要する体力

* 特別養子縁組支援の現場からの提案

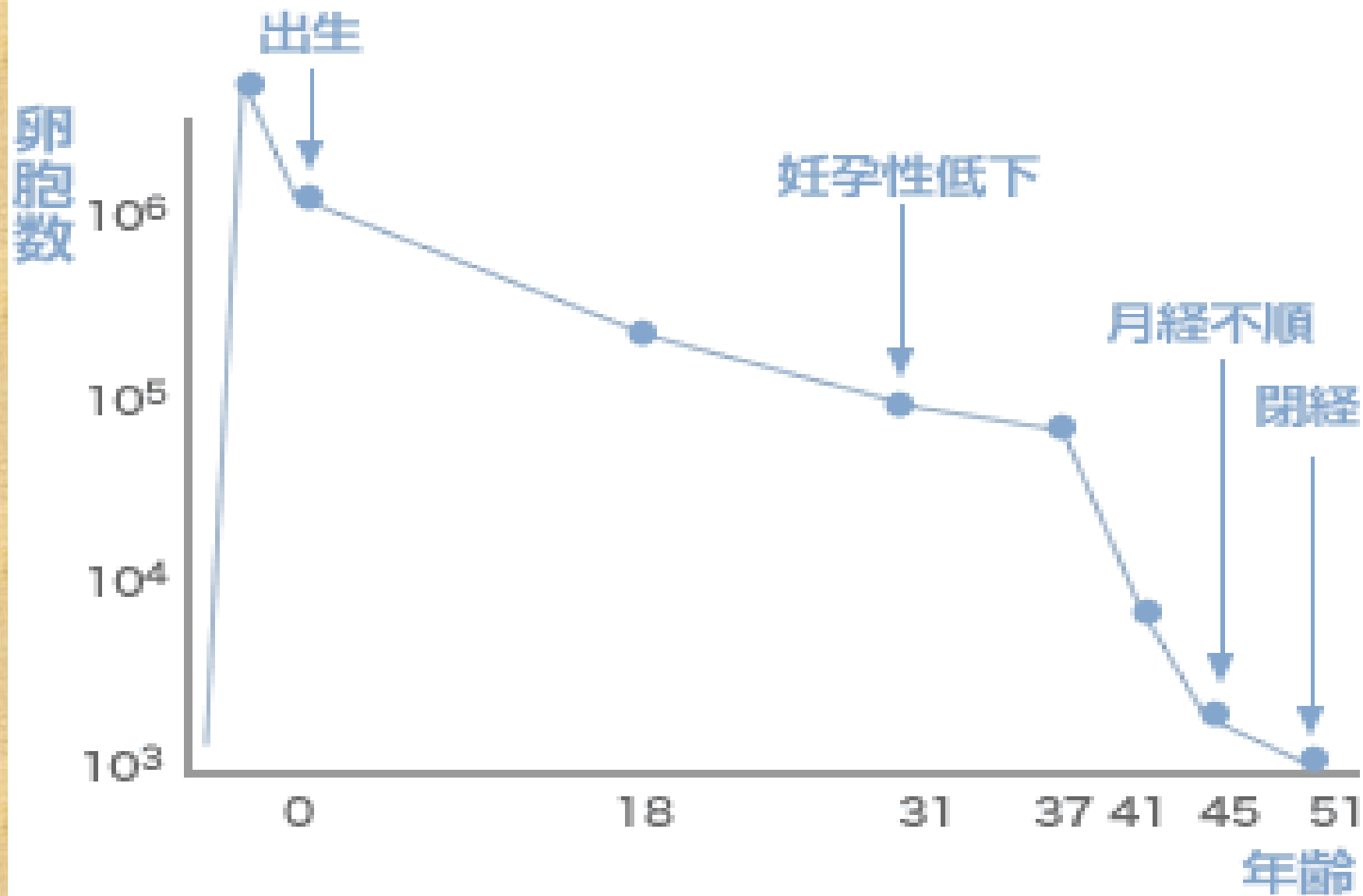
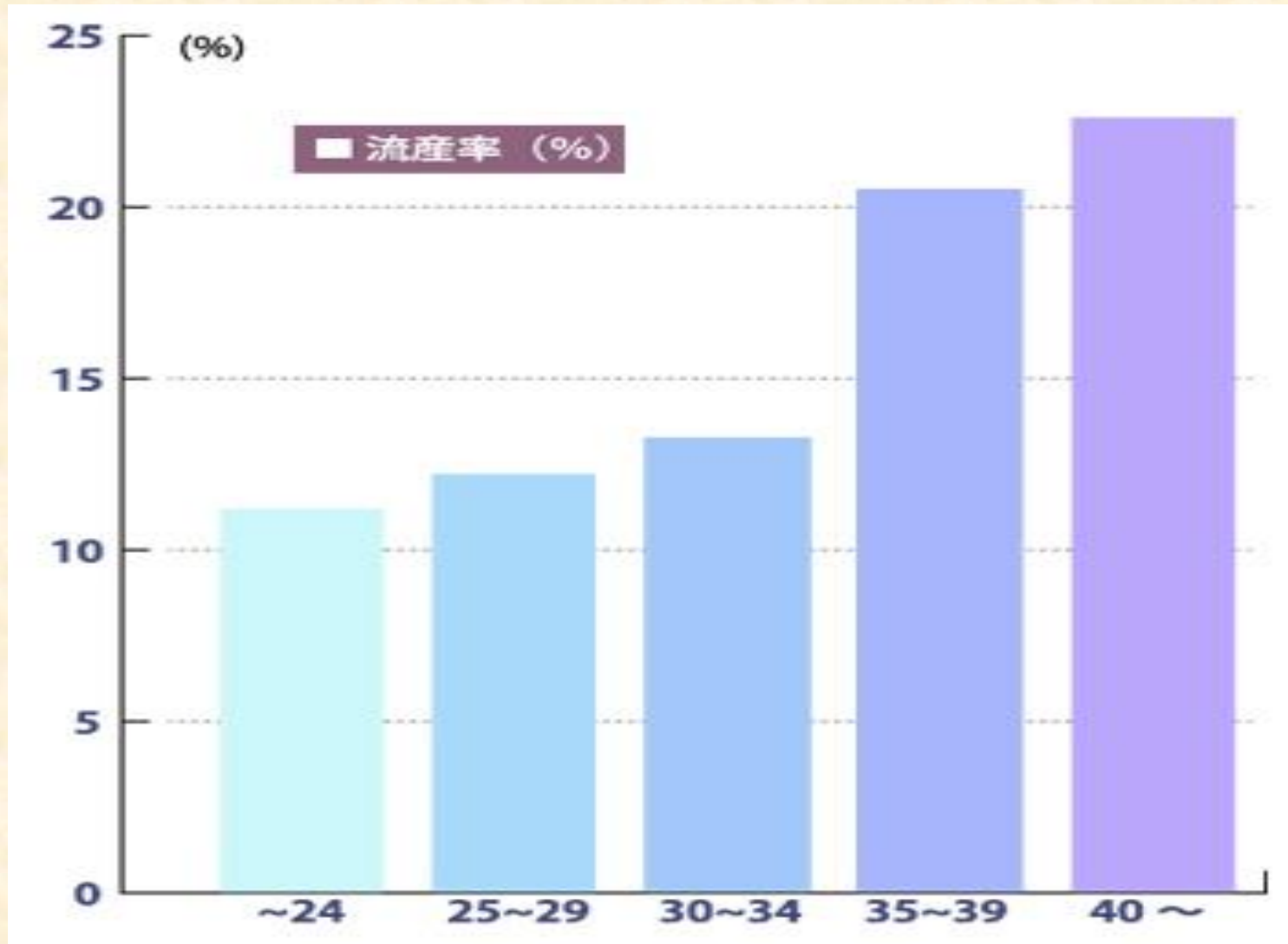


図1 加齢に伴う卵胞数の減少

※出典：日本産科婦人科学会誌52巻9号280頁より

年齢に伴う流産率

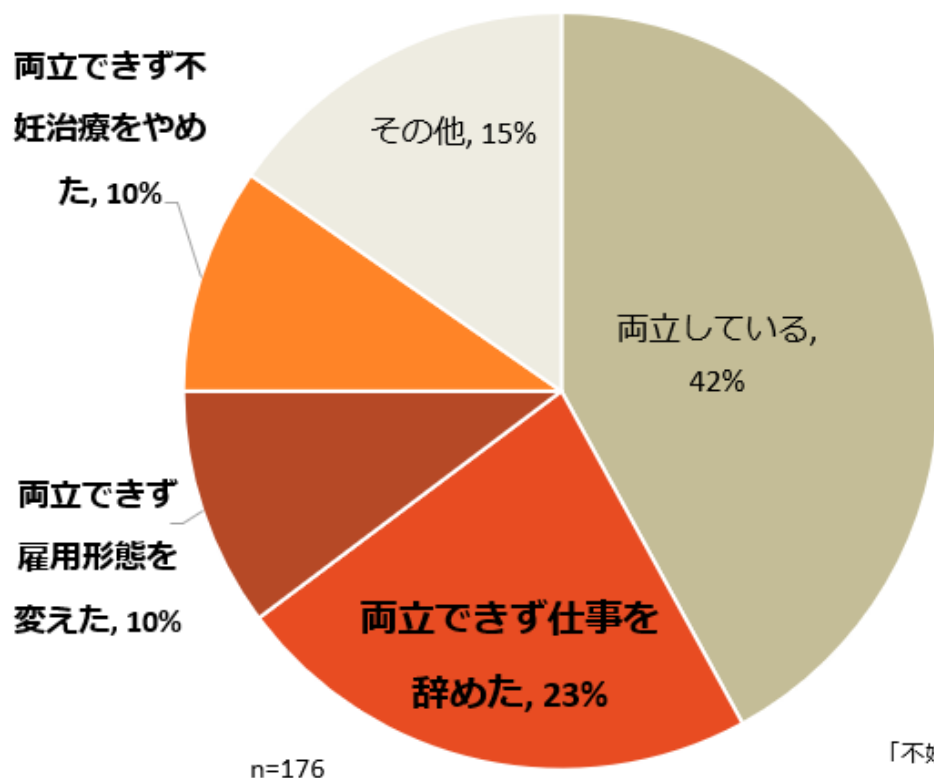
(産科と婦人科 第60巻 増刊号)



不妊治療と仕事の両立

- 不妊治療中/治療経験者の女性のうち
23%が仕事と両立できず離職

仕事と不妊治療の両立状況（治療中/治療経験者、女性のみ）



両立が難しいと感じる理由

- 通院回数が多い
- 精神面で負担が大きい
- 仕事の日程調整が難しい
(待ち時間など通院にかかる時間が読めない)
(医師から告げられた通院日に外せない仕事が入る)
- 病院と職場と自宅が離れていて、移動が負担である
- 体調・体力面で負担が大きい
- 仕事がストレスとなり治療に影響が出る
- 職場の理解やサポートが得られない
- 職場が長時間労働である

「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」厚生労働省 平成29年度

女性外来での診療経験から

- ・起床時、体調不良で遅刻する勤労者
 - :「働きたい」という意欲はある
 - ・・・PMS、月経困難症で起こることもある
- ・深刻な月経痛；子宮腺筋症の治療の難しさ
 - 「生理休暇」の適切な利用の困難さ
 - :痛みは客観化できない
 - 月経周期は、プライバシー配慮を要す

皆様に知っておいて頂きたい、 婦人科の情報など

・月経困難症への治療:

低用量ホルモン剤(ピル)により、月経時期を調整する、4ヶ月無月経にすることができる

・PMS(月経前症候群)への治療:

月経前の体調不良が、「怠勤」状態と紛らわしい

・更年期障害:治療できます!

ホルモン療法、漢方療法、抗うつ剤など

女性の健康支援 職場の主な取組

① リテラシー向上のための取組

女性特有の健康課題や女性に多い症状に関する研修会の開催（働く女性、管理職など）
健康課題に関する啓発冊子の配布 など

② 健康に配慮した職場環境の整備

不調時に横になれる休憩スペースや、冷えに対処した環境整備、受動喫煙対策 など

③ 婦人科健診受診率向上のための取組

乳がん検診、子宮頸がん検診受診料の補助、勤務時間に検診ができる仕組み など

④ 女性の健康課題を相談しやすい体制づくり

女性特有の不調について相談できる女性の産業医・カウンセラーの配置や
社内プロジェクトチームメンバーによる女性相談員の育成 など

⑤ 柔軟な働き方の実現

不調時の休養、治療・通院、検診と仕事を両立するために、休暇制度の整備や
柔軟な働き方（フレックス、時差出勤、テレワークなど）の導入 など

⇒女性だけでなく、管理職や男性も含めた職場全体の働き方改革

一般財団法人 女性労働協会

(厚生労働省委託 女性就業支援全国展開事業)

「女性の健康応援サイト」

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/index.html>

「職場で使える研修用資料・動画一覧」

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/program/>

はじめに

女性特有の健康課題

企業ご担当者の方へ

企業取組事例

Q&A

専門家コラム

法律・制度

リンク集

お知らせ

カラダ × ココロ × 仕事

知ってるだけで毎日が大きく違う?! 自分のこと
なのに以外と知らないカラダの事、ココロの事。
もうツライは卒業しよう!

[詳しくみる](#) \

働く女性のために、
適切なご対応を頂くに当たり、

この情報のご提供が
いくらかでも役に立つようであれば、
嬉しく思います。

資料作成／講師

独立行政法人労働者健康安全機構 関東労災病院
産婦人科/働く女性専門外来 星野 寛美

動画制作

独立行政法人労働者健康安全機構

令和4年7月