

## <生涯を通じた女性の健康>

### 女性特有の健康課題と

### 取り組みが期待される事項

産婦人科医師 星野 寛美

(関東労災病院 働く女性専門外来 担当)



# 関東労災病院

## 「女性医師による働く女性専門外来」

- ・ 2001年10月開設
- ・ 2024年12月末までの受診者数：  
新患総数 2669名

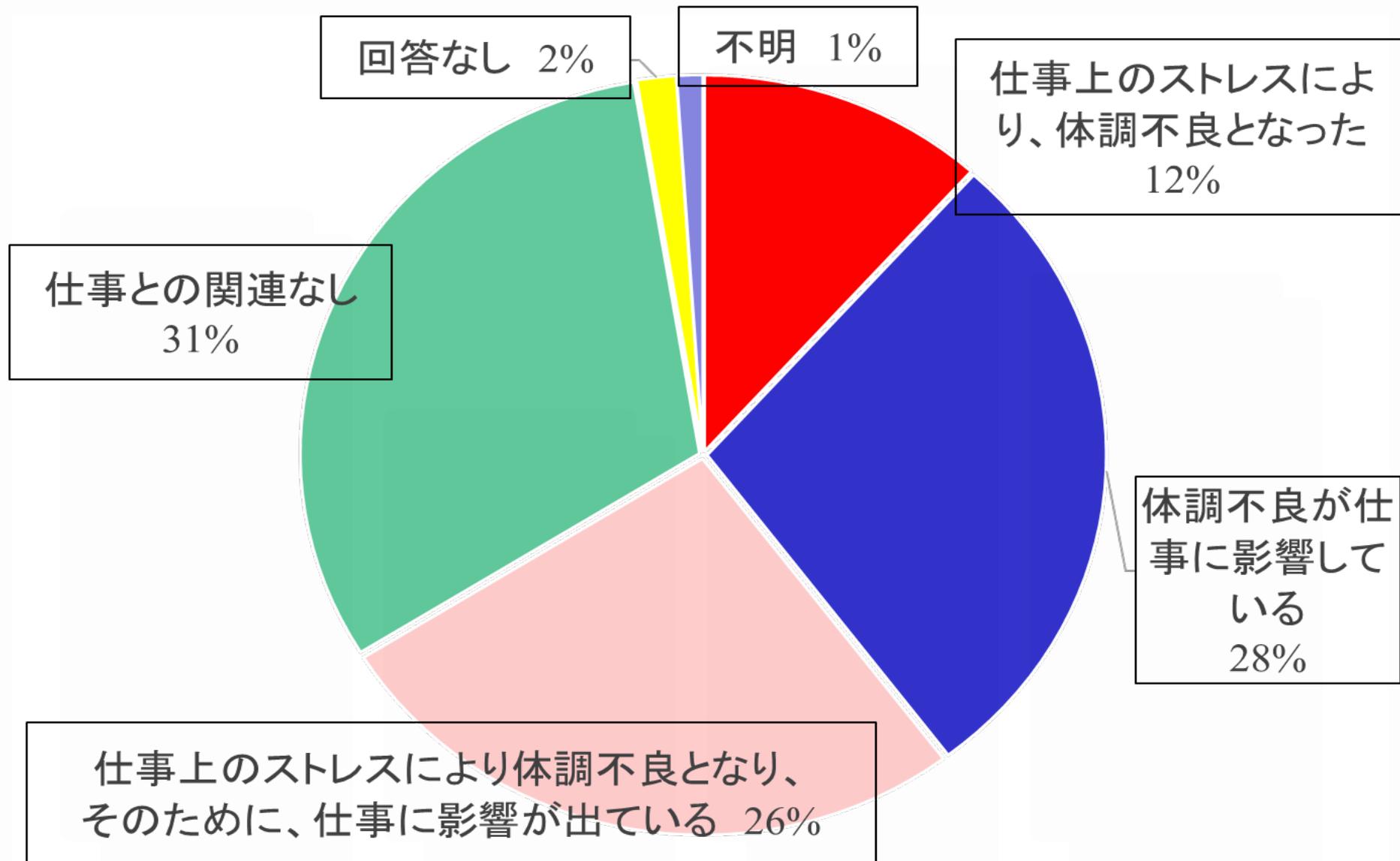


- \* 女性医師が診察する
- \* 科を限定しない

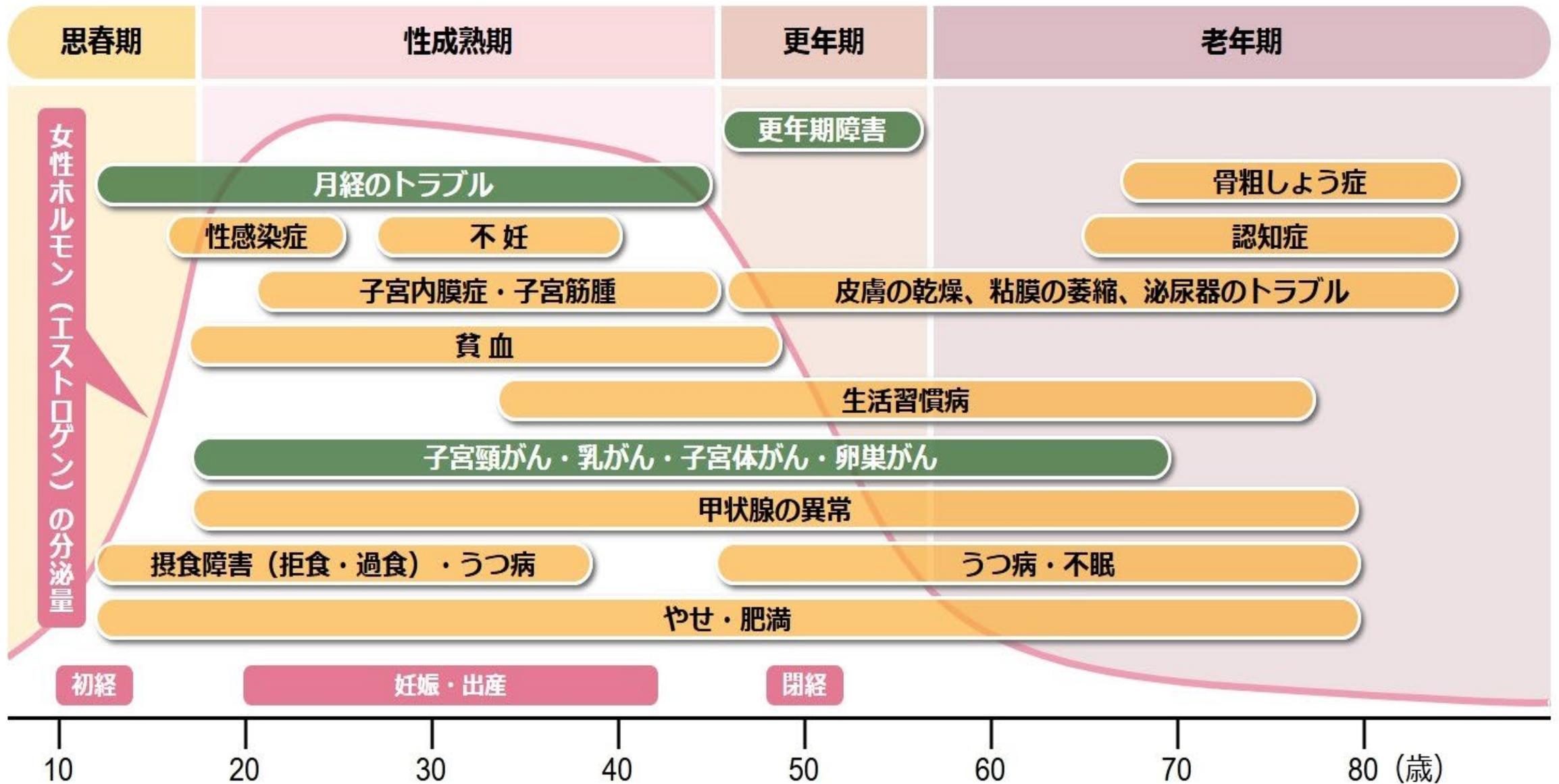
- \* 女性の患者さんを診察する
- \* 問診に十分に時間をかける  
(20分程度)

# 症状と仕事との関連

対象：初診189名



# 女性の年齢による健康課題



# 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、腹痛や腰痛がつらい。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、工作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。重要な仕事の日になつたらどうしようと思う。



# 女性特有の健康課題に関連した調査

---

内閣府 男女共同参画局

## ▷令和5年度 男女の健康意識に関する調査

インターネット・モニターに対するアンケート調査

令和5年12月12日～令和5年12月25日

20～69歳 20,000人（女性10,121人）

[https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou\\_r05s.html](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou_r05s.html)

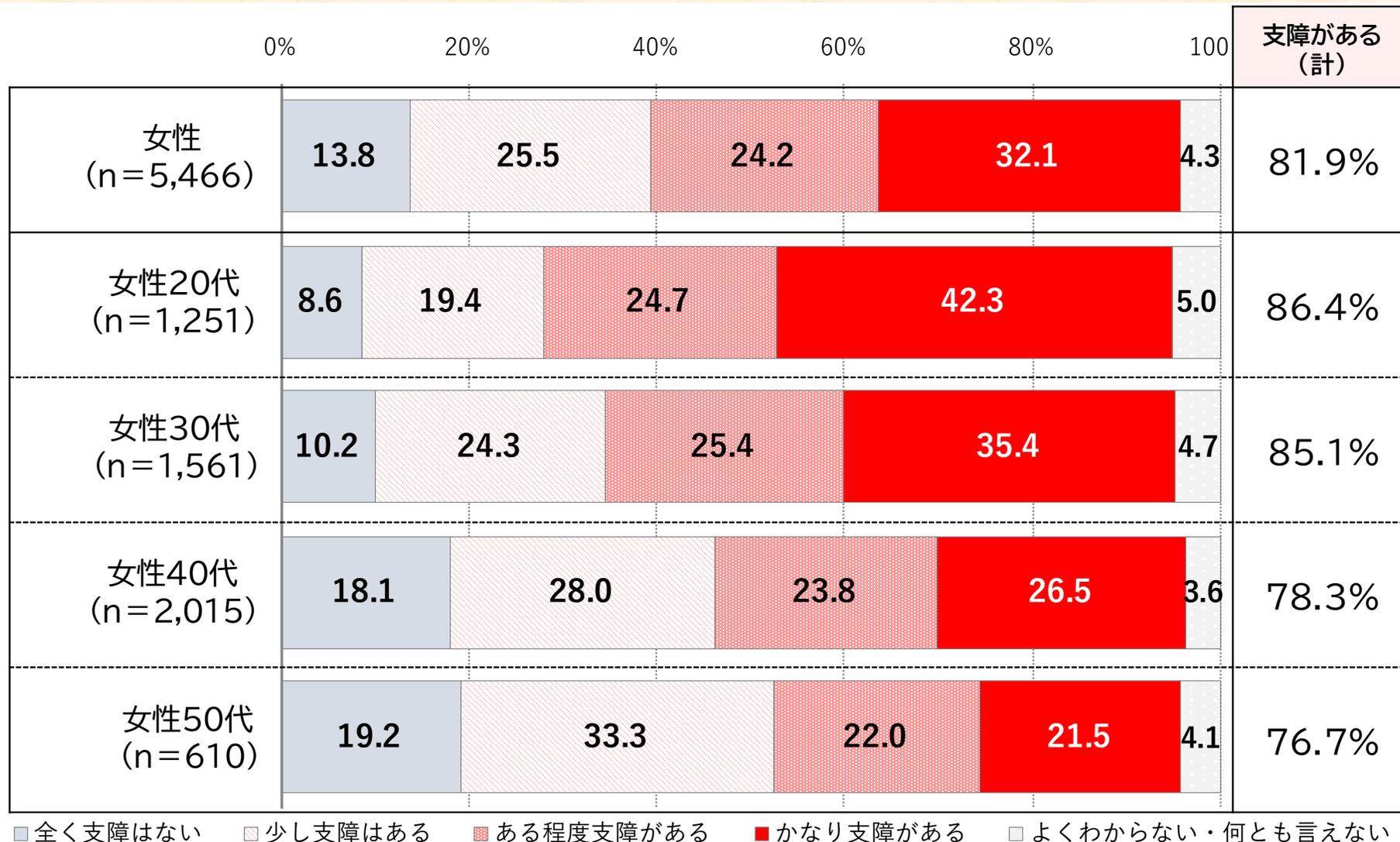
## ▷令和5年度 男女の健康意識に関する

個別インタビュー調査

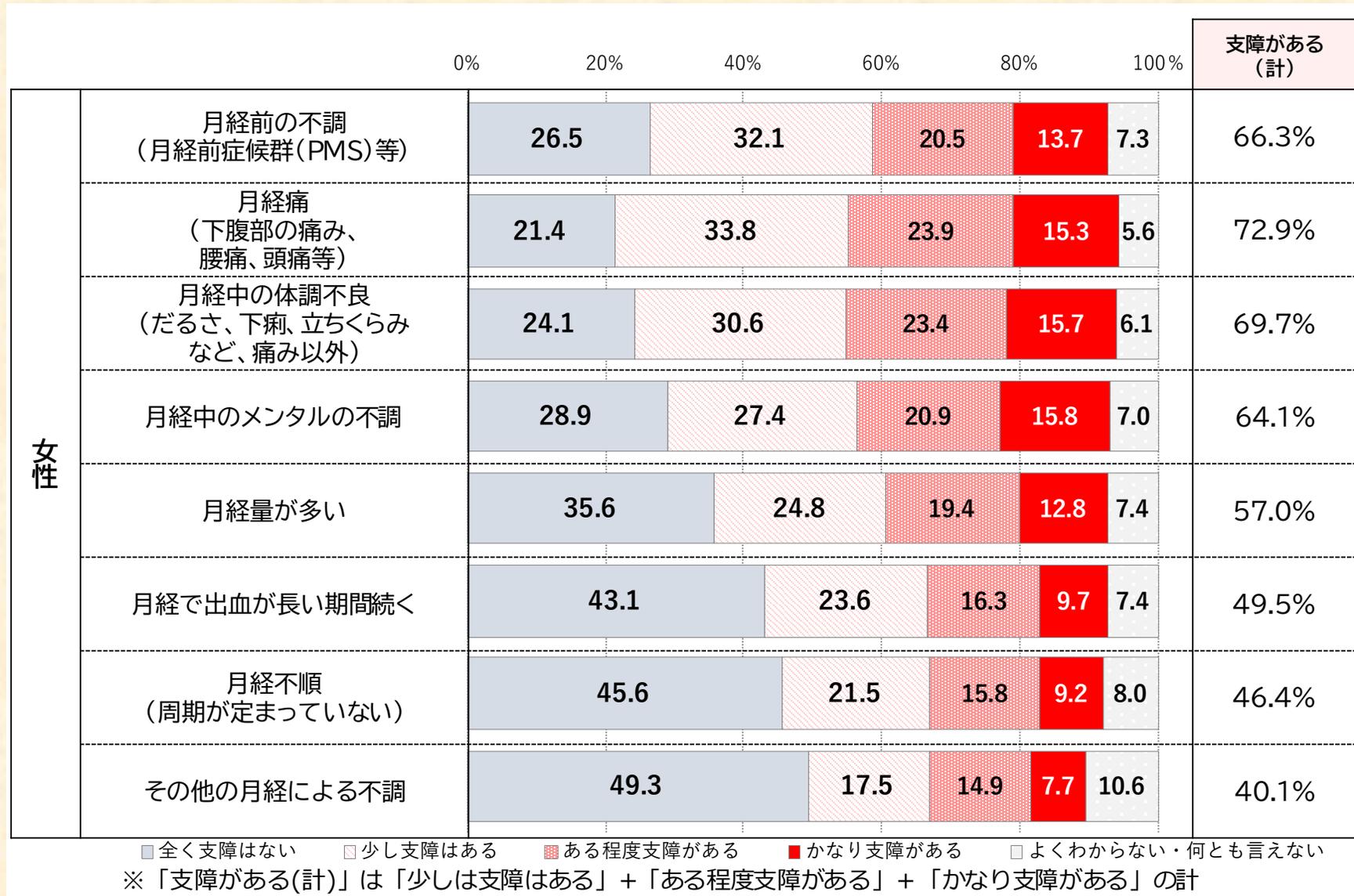
30～50歳代 11人（女性9人）

[https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou\\_r05i.html](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou_r05i.html)

# 月経関連のトラブルで悩む割合

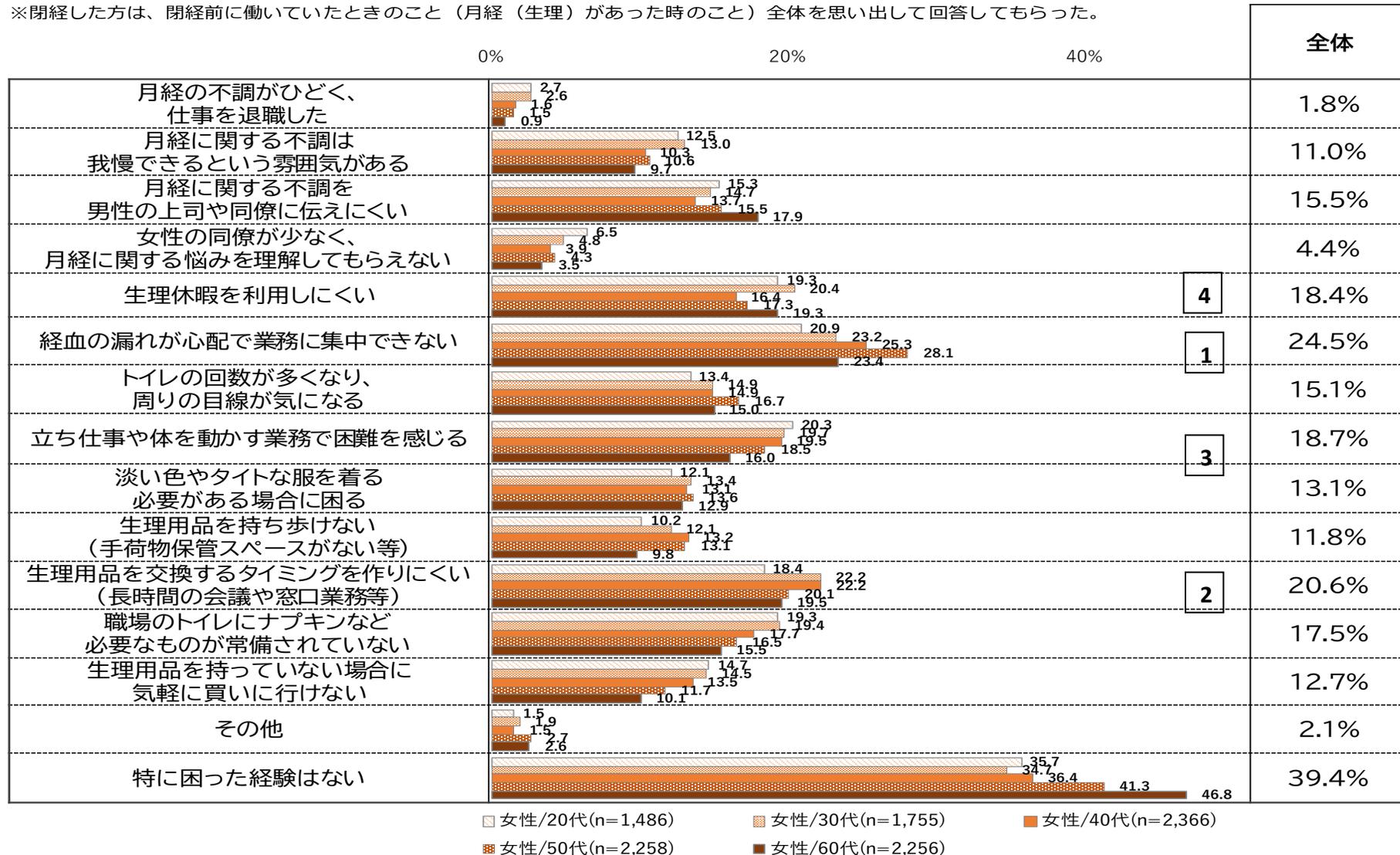


# 月経関連のトラブルの内容

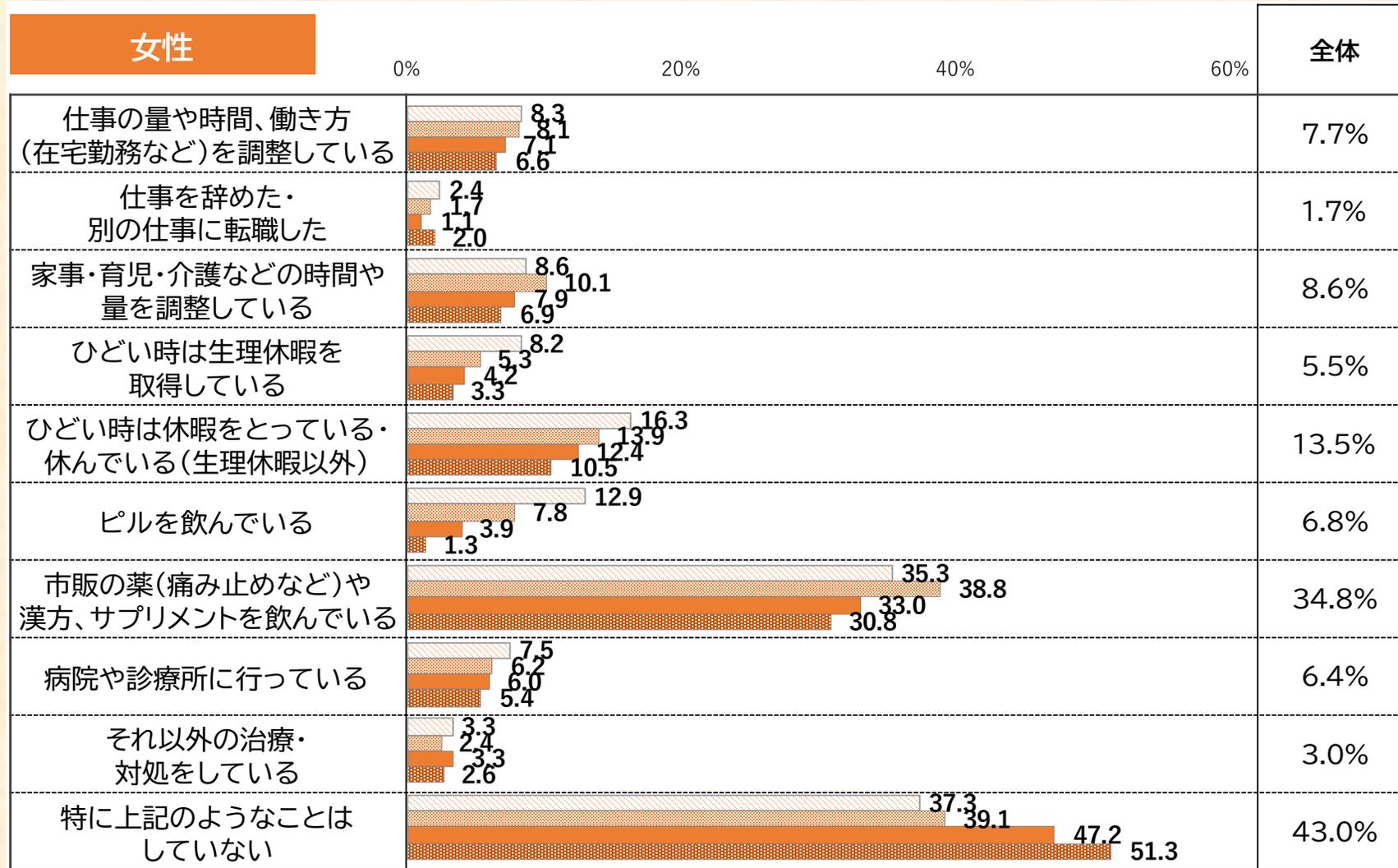


# 職場で、月経関連で困った経験

※閉経した方は、閉経前に働いていたときのこと（月経（生理）があった時のこと）全体を思い出して回答してもらった。



# 月経関連のトラブルへの対処方法



□ 女性/20代(n=1,251)   ■ 女性/30代(n=1,561)   ■ 女性/40代(n=2,015)   ■ 女性/50代(n=610)

※女性/60代について、対象者数が29人と少ないため省略。

# 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



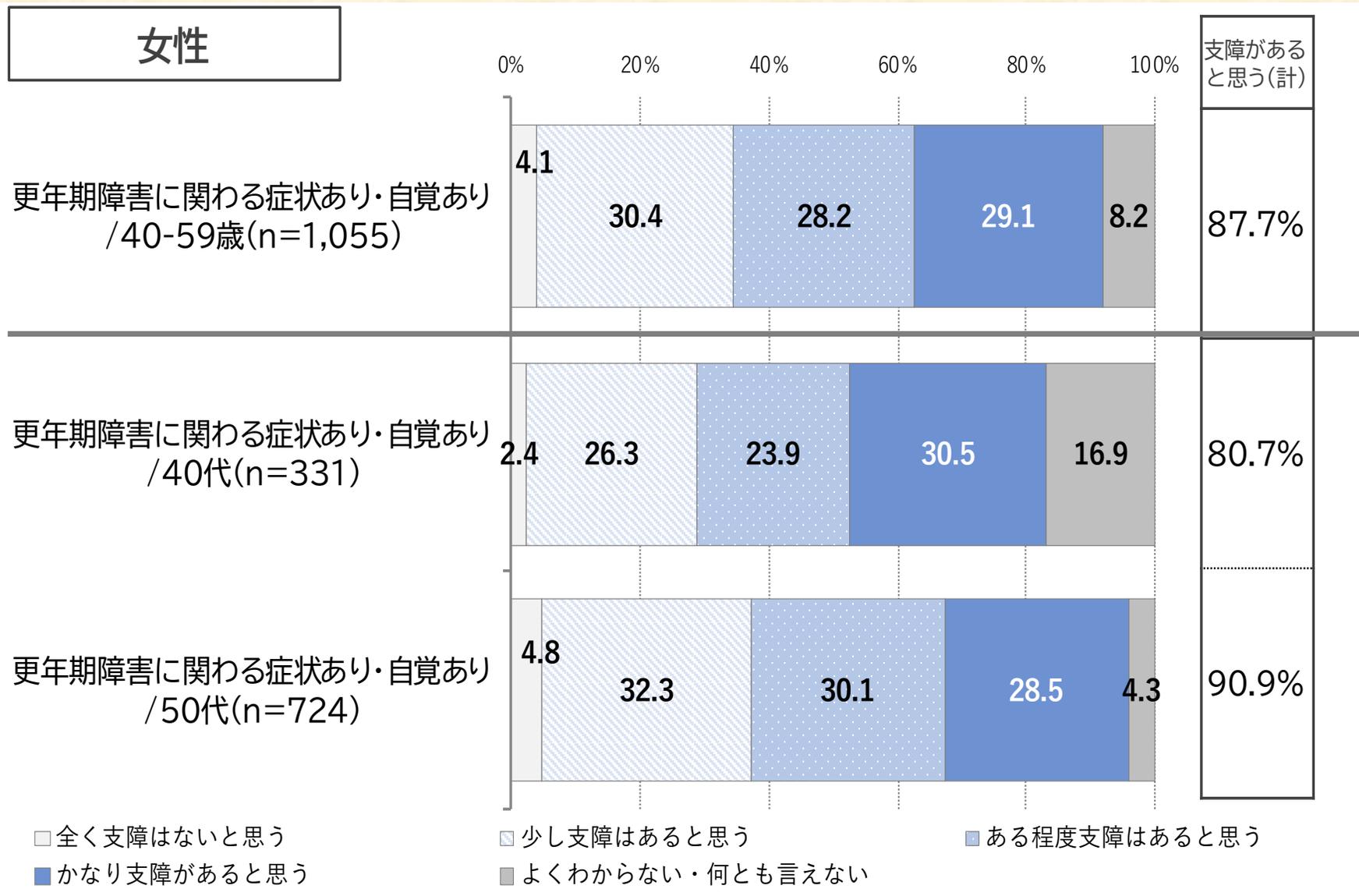
## <イライラ>

普段仲の良い同僚にもイライラ  
してしまう。

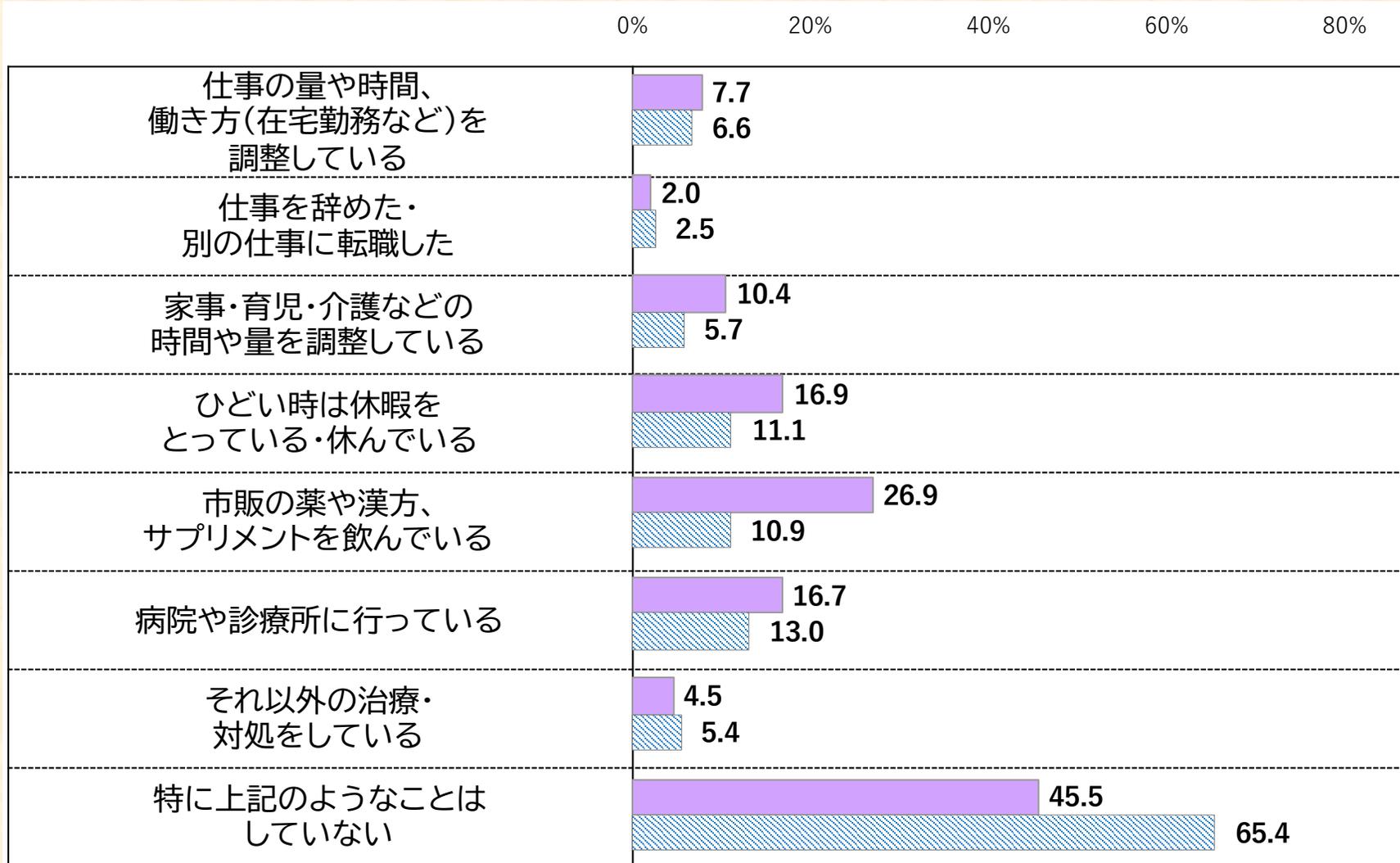


「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月  
更年期症状で困ったエピソード（仕事編）をもとに作成

# 更年期の症状で悩む割合



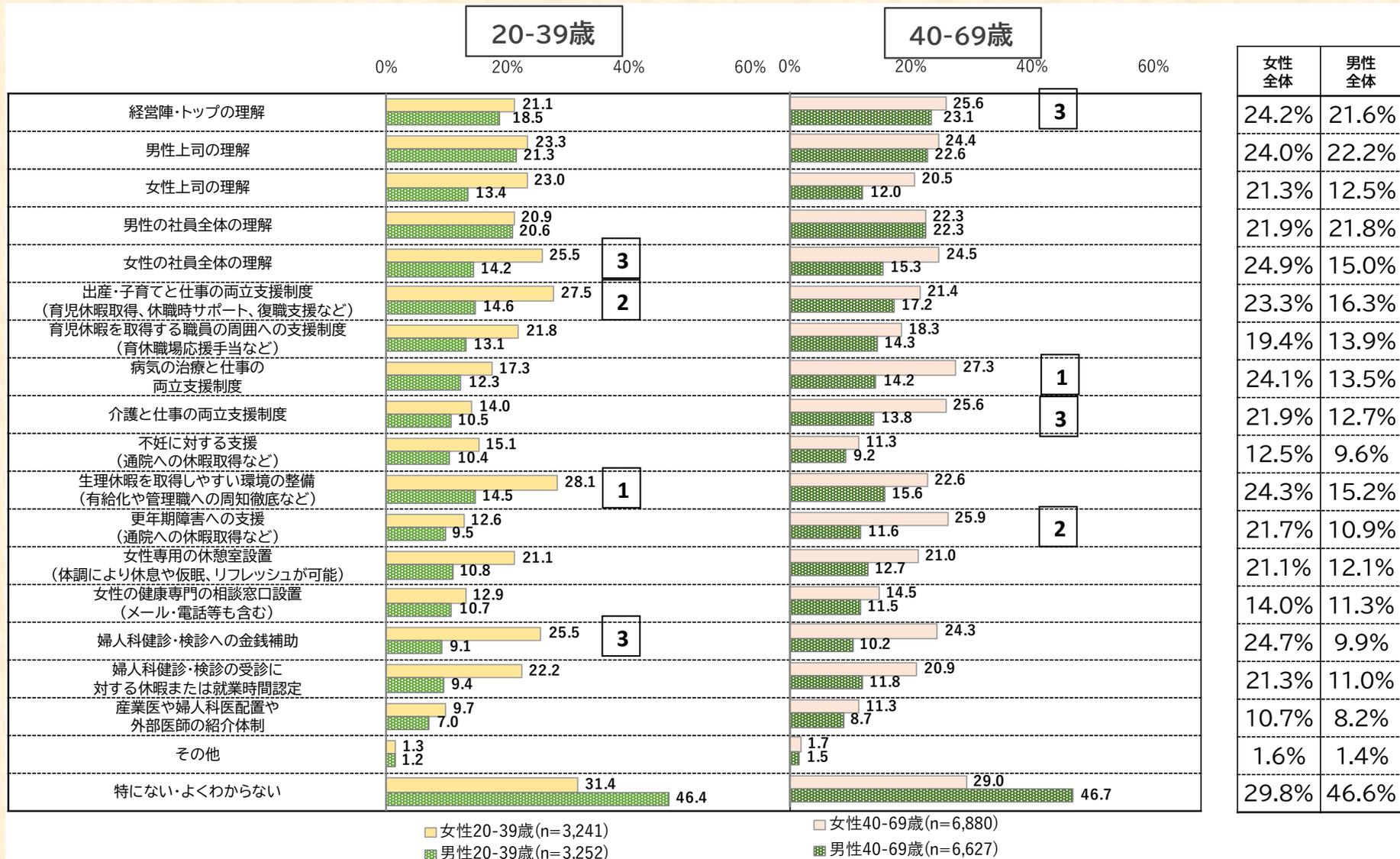
# 更年期の症状への対処法は？



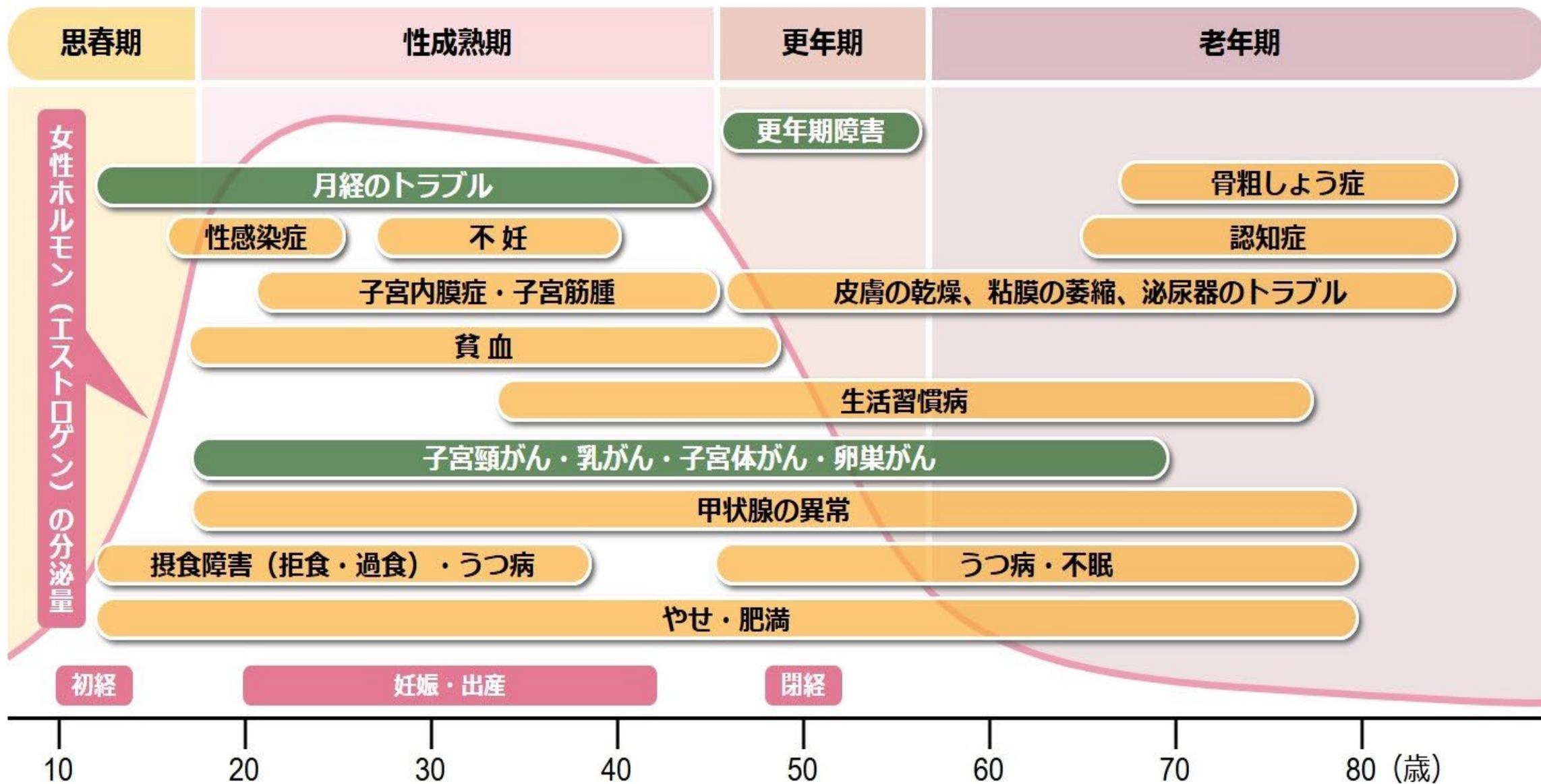
■ 更年期障害に関わる症状あり・自覚あり/女性40-59歳(n=1,055)

■ 更年期障害に関わる症状あり・自覚あり/男性40-69歳(n=560)

# 女性の健康課題に対して、期待されていること



# 女性の年齢による健康課題



# こんなケースがありました・・・

20代半ば 東京都内在住  
会社員 システムエンジニア  
就職して3年目。

自分の課は20人中、女性1人。

「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、3日連続して、仕事を休むこともあった。  
仕事のことが頭から離れず、眠れない。

→投薬 院内精神科あて紹介状発行  
病院外の相談事業の情報提供

# 女性特有の健康課題によって、働くのをやめる？

---

- 職場に相談しても、配慮してもらえない...
- 職場の中で、私と同じ悩みを持つ人もいないし、言い出せない...
- 汗をかいているのは、あの人も同じ  
「クーラーが効いていても、汗が出るよね」と話せる人がいる
- 通院が必要であることを、分かってくれている

# 女性が働き続けるための課題（その1）

---

## ○ 職域での相談体制の不備

- ・ 上司に相談しにくい

男性

女性特有の健康課題を経験したことのない女性

- ・ 産業医／産業保健師不在

## ○ 症状を報告しにくい

- ・ 「痛みに弱い」「怠勤」
- ・ 「治療しなくても、時期が来れば治る」  
(更年期障害)
- ・ 「病気ではない」 (月経トラブル)



# 女性の健康課題に対する事業所での取り組み

---

- **女性特有の健康課題についての職場での理解の促進**
  - ・ 研修会の開催
  - ・ 女性が少ない職域では、いくつかの事業所をまとめて、女性職員の意見交換の機会を定期的に行う
- **在宅勤務により、月経困難症のコントロールが改善した事例  
(コロナの影響で、働き方の多様化が進んだ)**
- **通勤時に起こりやすい女性特有の健康課題に対しては、  
通勤調整が有効**
  - フレックスタイムの導入 体調に合わせた在宅勤務

# 働く女性のために、考えたいこと...

---

## ○ 月経、更年期以外にも、あれこれ

- ・ 不妊治療
- ・ 妊娠、出産
- ・ 乳がん

20代後半から50代前半では、がん罹患率が男性を上回る

## ○ ジェンダーの視点から

家事、子育て、介護への向き合い方

- ・ 男性の意識は確実に男女共同参画の方向へ向かっている

年代での格差は大きいようだ 地域格差もある？

- ・ 女性自身に「自分がやらなければ」と思ってしまいう傾向がある？

# 働く女性のために、取り組みを期待すること

---

- **女性特有の健康課題への理解の促進**  
地域格差 職場格差
- **女性特有の健康課題への取り組みの促進**  
産業医、産業保健スタッフの整備
- **家事、子育て、介護への向き合い方：ジェンダーギャップの解消**
  - ・年代格差 地域格差
  - ・女性自身の「自分がやらなければ」と思ってしまう意識
- ☆ **女性の就労促進：「日本経済のため」もあるが、  
「女性自身の経済的自立のため」という視点も必要ではないか？  
経済力がないために、  
夫（パートナー）からのDVを受け続ける女性など**

働く女性を巡るわずかな情報ではありますが、  
今後の議論のために、いづらかでもお役に立てば、  
嬉しく思います。

ご清聴いただき、ありがとうございました。