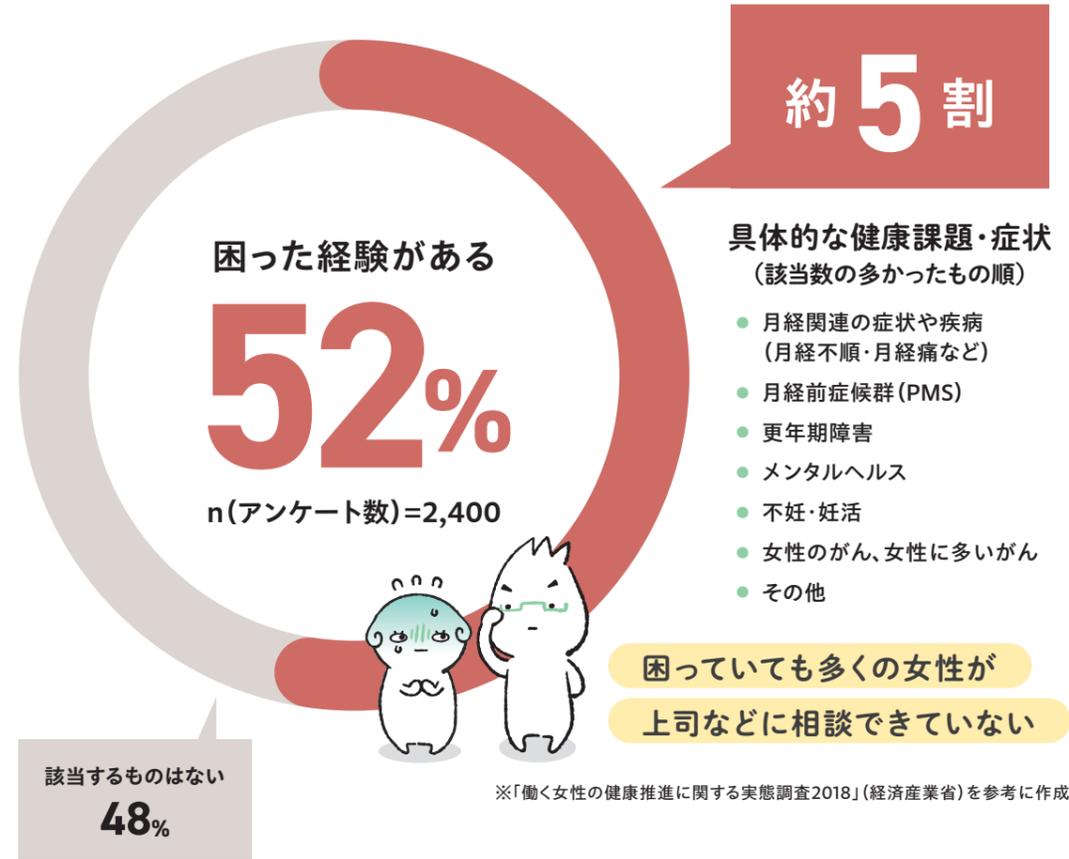


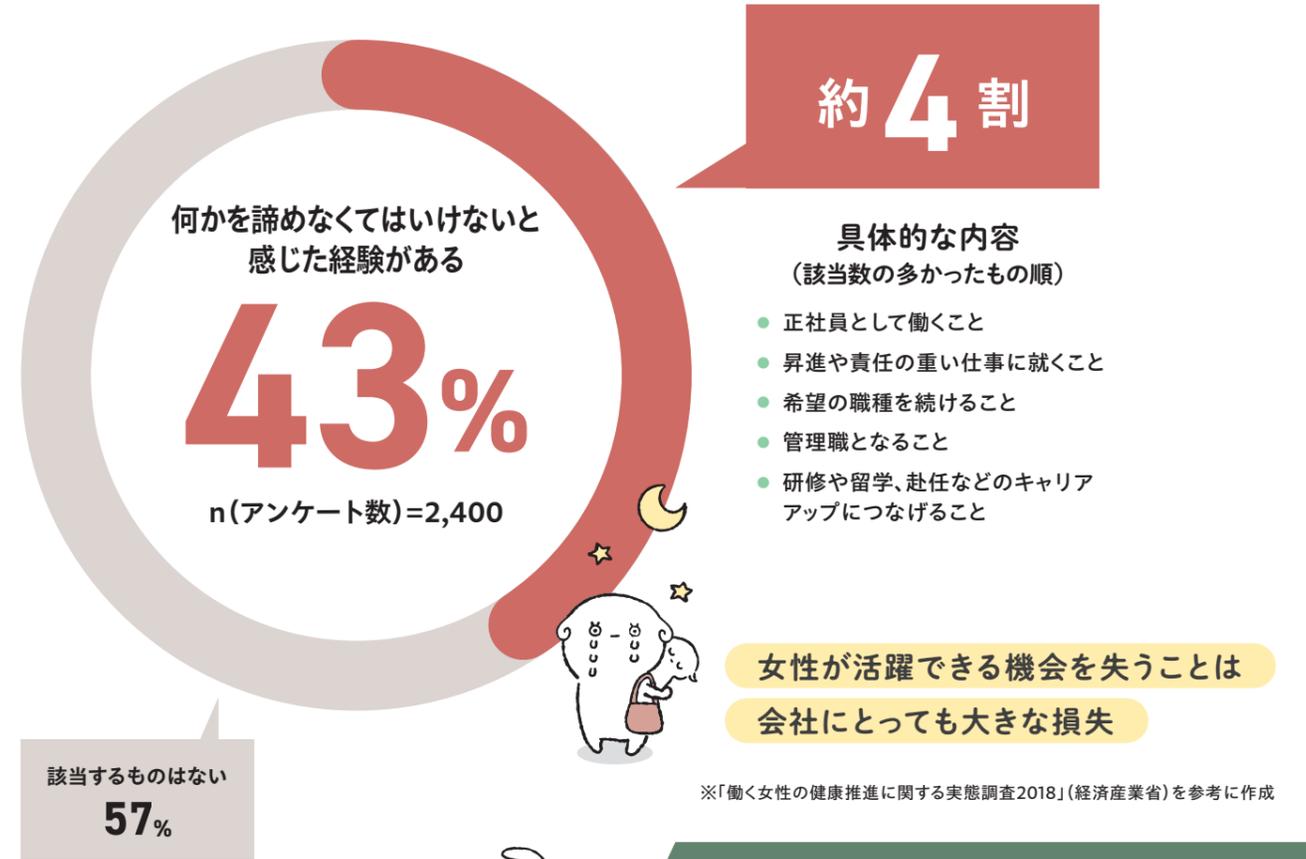
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか？

「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(メンタル面の不調を含む)、妊娠や出産、妊活などにより、職場で何かを諦めなくてはならないと感じたことはありますか？

「職場で何かを諦めなくてはならないと感じた経験」がある



FEMTECH

フェムテックとは、女性1人ひとりが自分の体をケアしながら自分らしく人生を歩めるようになっていくための支援※1。

健康経営®の観点から女性の健康課題を会社全体の問題ととらえ、取り組むことが推進されています。

※1 本誌におけるフェムテックの定義。
*健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

月経に伴う症状による労働損失は
年間約 **4,900** 億円※2

※2: Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266

女性も男性も、
女性特有の健康課題について
正しい知識と対処法を学びましょう。

今、働く女性への健康支援が求められています

あなたなら
どうする？

月経トラブル

月経トラブル

アレかな？
でも聞きづらい



妊活

出産・産後

更年期障害

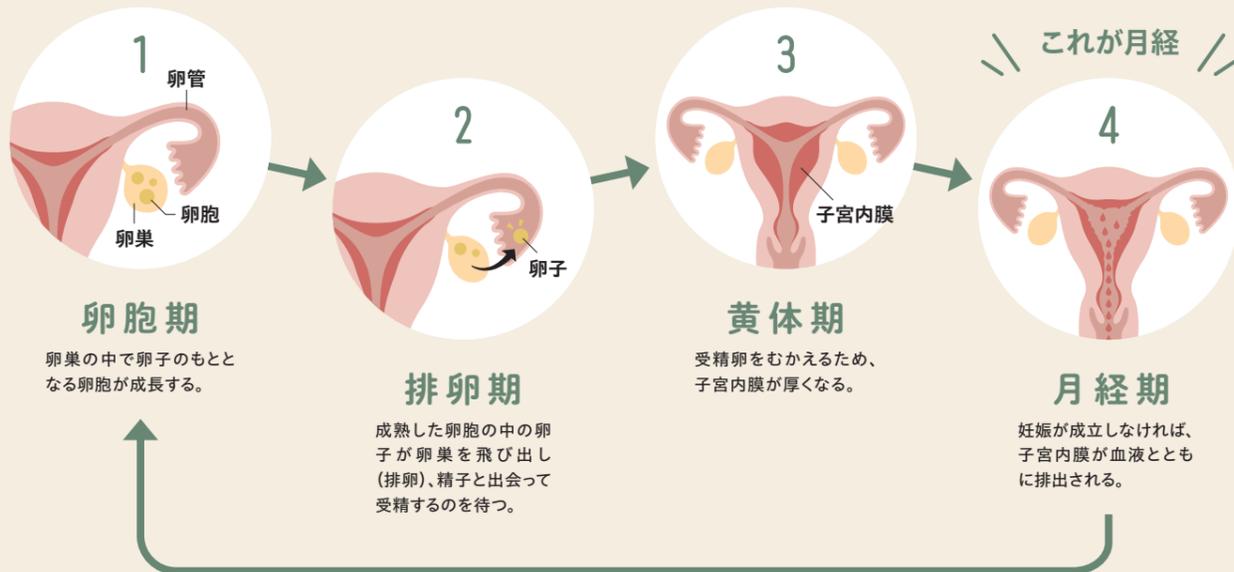
知っておこう！

月経のしくみ

女性の体は約1カ月の周期で、卵巣から卵子が排出(排卵)され妊娠に備えます。それに合わせて受精卵のベッドとなる子宮内膜が厚くなりますが、妊娠が成立しなければ子宮内膜がはがれ落ちます。これが「月経(生理)」で、女性ホルモンの「エストロゲン」と「プロゲステロン」の変動によって起こります。

正常な月経の目安

- 周期: 25~38日
- 月経期間: 3~7日
- 経血量: 20~140mL
- 月経痛があっても軽度
- 排卵後から月経まで体温が高くなる



月経はどうしてつらい？

おもな月経トラブルは月経痛や月経前症候群(PMS)で、**20代の80%以上、30代の70%***にみられます。症状が重いと仕事をするのが困難になりますが、多くの女性がガマンをしています。

※出典:内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)

月経痛

月経血を押し出すために子宮が収縮することで痛みが生じる

月経血を押し出すために子宮を収縮させる「プロスタグランジン」という物質の分泌量が多いと、子宮が過剰に収縮して強い月経痛を引き起こします。日常生活に支障をきたすほどつらい月経痛は「月経困難症」とも呼ばれ、治療の対象です。子宮の病気が原因で「月経困難症」になる場合もあります。



月経前症候群(PMS)

女性ホルモンの変動などで月経前にさまざまな不調が生じる

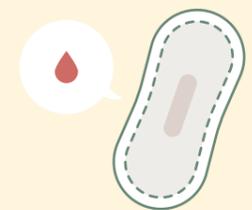
PMSは月経前の3~10日間に生じる心身の不調。排卵から月経までの黄体期の女性ホルモンの変動などが関係していると考えられています。著しく気分が不安定になる場合は、PMSの重症型の「月経前不快気分障害(PMDD)」の可能性があり、日常生活に支障をきたすPMSもPMDDも治療の対象です。



過多月経や無月経にも注意が必要

1日の経血量が150mL以上(ふつうのナプキン1枚では1時間持たない)の場合、「過多月経」の可能性があり、子宮筋腫などの病気が疑われます。

「無月経」はこれまであった月経が3カ月以上こない状態。排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があり、長引くと不妊につながります。



ANSWER

月経トラブルの対処法

月経トラブル

女性

つらさをガマンしたり、諦めたりせず 症状を把握して積極的にケアを

なかなか
言い出せない



婦人科を受診して 適切な治療を受ける

月経痛や月経前症候群(PMS)などがつらい場合、婦人科で治療を受けましょう。治療方法には低用量ピルや漢方薬などがあります。子宮などに病気が隠れている場合、受診することで早期発見につながります。

知っておこう！

低用量ピル

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンが配合された錠剤で、月経トラブルの改善に効果がある。

*飲み始めのころに吐き気などの副作用があり、血栓(血のかたまり)ができるリスクもわずかに高くなるため、医師と相談のうえ自分にあったピルを処方してもらうことがおすすめされる。



おもな効果

- 子宮内膜の増殖を抑えるため、月経困難症が改善
- ホルモンの変動がなくなるので、PMSの症状が改善
- 月経周期が整う
- 排卵を止めるため避妊に有効

セルフケアで 月経によるつらさを軽減する

月経痛に対しては痛みへの対処や血行の促進、ストレスの軽減が有効です。月経前症候群(PMS)は自分の症状を把握して、症状の改善に有効な生活習慣を心がけましょう。

月経痛

- **痛みが出始めたらすぐに鎮痛剤を飲む**
プロスタグランジン合成酵素阻害剤だと、より効果的。
- **入浴や温かい飲み物などで体を温める**
寒い時期はひざ掛けやカイロなども体を温めるのに役立つ。
- **月経の少し前から運動をする**
ウォーキングやヨガなどの適度な運動を行う。
- **6時間以上の睡眠を心がける**
痛みによる心身のストレスが軽減される。



月経前症候群(PMS)

- **いつ・どんな症状が出るか記録し、把握する**
仕事を調整しやすく、症状にも対処しやすい。
- **主食・主菜・副菜のそろった食事をとる**
栄養バランスのよい食事は体調を整える基本。
- **リラックスや気分転換の時間をとる**
ストレスをやわらげ症状の軽減につながる。
- **カルシウムやマグネシウムをとる**
イライラなどの心の症状の軽減に有効とされている。
- **ウォーキングなどの有酸素運動を行う**
症状の予防や軽減に有効とされている。
- **カフェインやお酒、喫煙を控える**
イライラや頭痛、腰痛、むくみなどの悪化を抑えられる。



男性

月経トラブルについて正しい知識を持ち つらさに理解を示す対応を

声かけやムリをさせない配慮を心がける

月経トラブルは症状が重くてもガマンしている人が多く、女性の深刻な健康課題です。そのため、正しい知識を持つことが求められます。上司は女性社員に周期的なつらさがみられたら、月経かどうかよりも“調子が悪い”ことに目を向け、声かけや配慮をしましょう。月経トラブルについて相談されたときは、つらさに理解を示すことが重要です。上司のそうした対応が女性の働きやすさにつながります。



同僚も月経による心身の変化を理解する

男性の同僚も、女性は月経周期によって心身の調子が変化しやすいことを理解しておきましょう。そうすれば、女性の同僚が急にイライラし出したり、仕事のパフォーマンスが低下しても、受け取り方が変わるはずですよ。

仕事をするのが困難な場合は 休みをとる

月経トラブルの治療やセルフケアをしていても仕事をするのが困難になるほどつらいときは、ガマンせず仕事を休むことを検討しましょう。月経痛などの症状には生理休暇が使えます。生理休暇は労働安全衛生法で認められており、女性ならだれでも取得できます。

生理休暇をためらう人が多いですが、働く女性を守るための制度を適切に使っていくことが職場の理解につながっていくはずですよ。

生理休暇は当日、口頭でも申請ができ、半日や時間単位で取得できる



急で申し訳ありませんが、生理による体調不良のため、本日、休ませていただきます

もしや
あのときも



体調が悪そうだけど、大丈夫？

月経痛、つらいな...

ムリなくていいよ、つらかったら休んでね



妊娠

出産・産後

更年期障害