

2月

女性のライフステージと健康課題



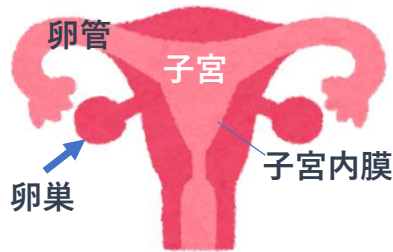
女性は、ホルモンバランスの乱れが原因で体調に変化が生じることが多くみられます。

一定に分泌されている男性ホルモンとは異なり、女性ホルモンは1か月単位で大きな変動を繰り返しています。そして、思春期から更年期までにかけても、妊娠や出産、育児などの様々なライフステージも加わり、分泌量は変化をしています。

パソナHSでは、女性従業員数が70%と過半数を占めています。女性の体の仕組みやライフステージを理解することで、周囲の女性従業員の体調不良や悩み事に寄り添えるかもしれません。

■ 女性ホルモンとは ■

女性の卵巣で作られているのが「女性ホルモン」です。女性ホルモンは「妊娠・出産の機能を行い、そのためのカラダづくり」という役割をもっています。

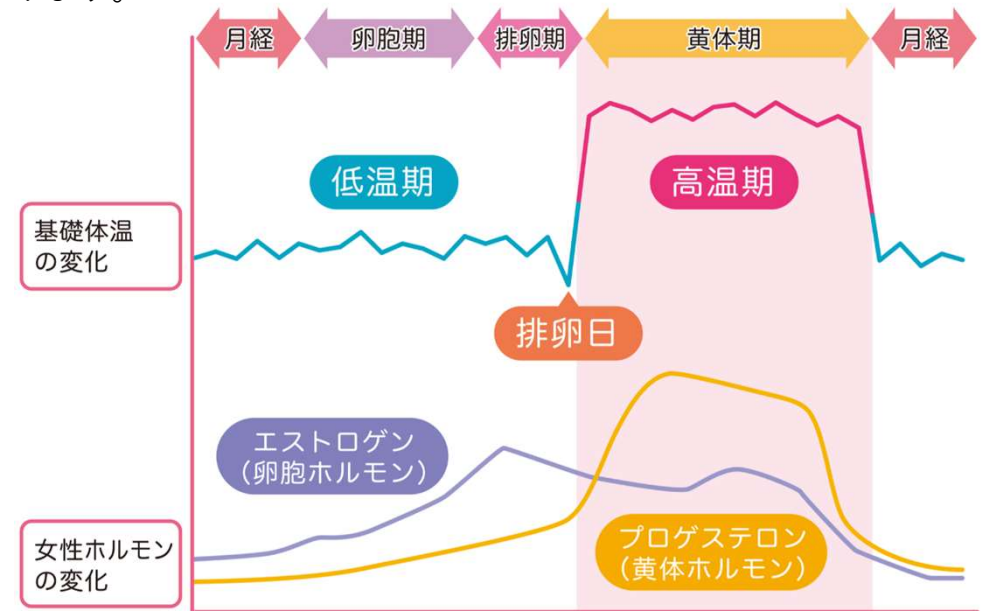


エストロゲン	プロゲステロン
<ul style="list-style-type: none"> ○ 子宮内膜を厚くする ○ 乳房の発育や丸みのある体を作る ○ 自律神経を安定させる ○ お肌の調子を整える 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 厚くなった子宮内膜を柔らかく維持して妊娠しやすくする ○ 水分や栄養素をため込む ○ 体温を上げる働きをする ○ 食欲を増進させる
妊娠の準備の役割をする	妊娠の維持の働きをする

■ 女性ホルモン1か月の変動 ■

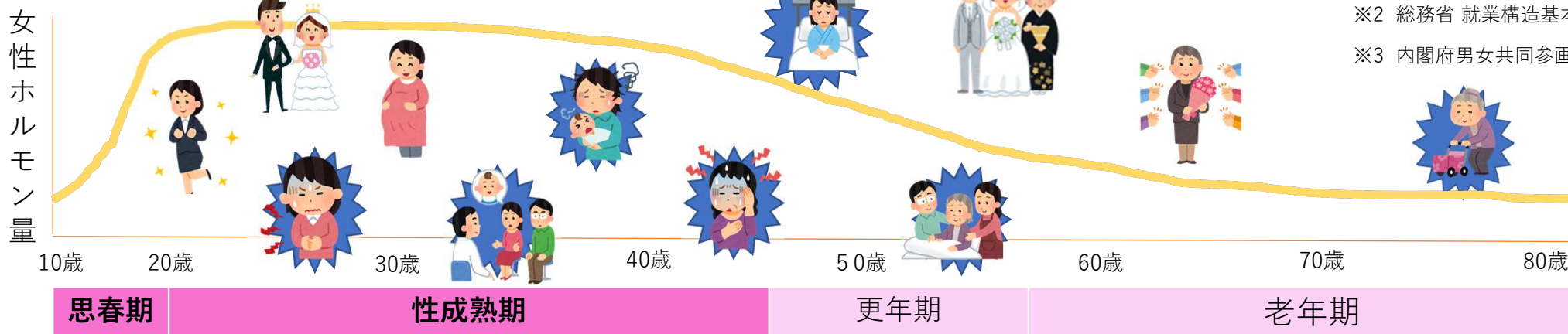
おおよそ月に1回の周期で、妊娠に備えて卵巣内で卵子が成熟し、受精卵のベッドとなる子宮内膜は厚くなります。卵子は、卵巣の外に排出（排卵）すると、卵管に取り込まれて子宮に送られます。受精されなかった卵子は体外に排出されます。

月経（生理）は、この子宮内膜がはがれ落ち、それに伴う出血です。月経の正常な周期は25～38日、期間は3～7日間ですが、個人差があります。



最近では未婚率や出生率の低下により、生涯生理回数が増えています。江戸時代の生涯生理回数が100回以下だったのに対して、現代の女性は450回程度と4倍も増えています。生理を毎月繰り返すことは、卵巣にとっては大きな負担になり、ダメージを受けます。そのため、様々な病気にも昔よりかかりやすくなっているのです。

■ 女性の体のライフステージと健康課題を数字でみていこう ■



※1 厚生労働省調査
 ※2 総務省 就業構造基本調査
 ※3 内閣府男女共同参画局調査

【思春期（10～18歳）～性成熟期（18歳～45歳）】

エストロゲンの分泌が増えていき、性成熟期はホルモン量は概ね安定しています。ライフイベントが多い時期となります。

月経困難症や月経不順といった生理トラブル

生理やPMSで仕事への影響を感じている	82.2%
生理を我慢できない	約50%

※ 2021年月刊総務オンライン調査

PMS（月経前症候群）も含めて、生理の不調は女性には多く認められていますが、生理休暇を取得する割合が年々減少しています。

1965年 生理休暇の取得率	25%以上	※1
1985年 生理休暇の取得率	9.2%	※1
2020年 生理休暇の取得率	0.9%	※1

不妊治療

不妊の48%は男性不妊が原因であることもわかっていますが、女性の不妊治療による離職率が高いです。

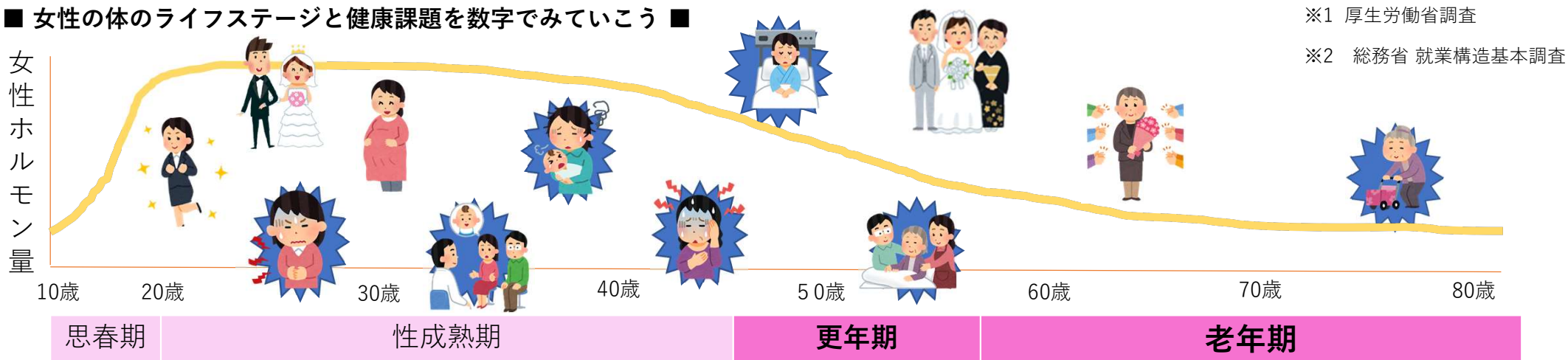
不妊治療経験	1/5.5組	※1
不妊治療による離職率	23%	※1

妊娠・出産の課題

妊娠、出産においても離職率が上がるライフイベントと言えます。離職だけではなく、産後うつによる自殺も大きな問題点です。

出産前後の離職率	46.9%	※3
離職数における正社員：パート、派遣の割合	3：7	※3
男性育児休暇取得率（2019年→2021年）	7.48→13.97%	※1
産後1年以内の女性死因の自殺のランキング	1位	※1

■ 女性の体のライフステージと健康課題を数字でみていこう ■



【更年期（45～55歳）～老年期（55歳～）】

エストロゲンが減少していく時期です。閉経後は、皮膚が乾燥し、高脂血症や骨粗しょう症、認知症などの疾患に罹りやすくなります。

更年期障害

閉経の前後5年間、エストロゲンの分泌は急激に低下していくため、体調に変化が起こりやすくなります。

更年期が原因で会社を休んだことがある	39.8%
更年期症状で昇進の辞退または検討した割合	40%
40～50代の更年期障害を理由に離職した割合	57万人
更年期離職による年間の経済損失	約6,300億円

※ 2021年働く女性の健康意識調査（大塚製薬）、「総合サポートユニオン」調査

女性特有疾患（乳がん、子宮がん等）

全女性のうち、乳がんになる割合	1/9人	※1
全女性のうち、子宮頸がんになる割合	1/73人	※1
外来加療しながら就労しているがん患者	32.5万人	※1

家族の介護

核家族、少子高齢化で家族介護が増えています。2025年になると離職数は2000年と比較すると3倍にまで増えると推測されています。

介護をしながら就労している人数	346万人	※2
介護による離職者の人数	9.5万人	※2
介護に専念したくて離職した割合	2割	

※ 労働政策研究・研修機構

■ 女性の健康課題に対応できる方法を知ろう ■

引用、参考文献：厚生労働省、東京新聞WEB、大塚製薬、LIFE INSIDER
男女共同参画局【共同参画】、ドクタートラスト、総務省統計局
<https://www.aska-pharma.co.jp/mint/womanhealth/hormon/>

生理休暇

月経トラブル



労働基準法68条で、生理による就業不能な女性社員を就労させることを禁じています。体調不良が著しい時は生理休暇を取得しましょう。月経困難症ハンドブック（富士製薬工業作成）を読まれたり、婦人科を受診して対応しましょう。

更年期障害



生理休暇のような法律は現在はないですが、2022年度より岸田内閣が、更年期支援策の調査研究を開始しています。就労に支障がある際は、産業保健スタッフに相談したり、婦人科で加療されることをおすすめします。

不妊治療



2022年から不妊治療の保健適応を開始したり、次世代育成支援対策推進法では不妊治療のための有給休暇の新設（5回/年）を設けたりしています。不妊治療連絡カードを提出すると双方の理解が深まりやすいです。

不妊治療と仕事との
両立サポートハンドブック

目次
1. 不妊治療と仕事との両立
2. 不妊治療と仕事との両立
3. 不妊治療と仕事との両立
4. 不妊治療と仕事との両立
5. 不妊治療と仕事との両立

女性特有疾患（乳がんや子宮がん）



早期発見、治療のためにも毎年健診をしましょう。公的制度の、傷病手当金制度や高額医療費制度の使用ができます。私傷病休暇制度や年次休暇を用いて休養していただき、就労での不調時は時短制度や在宅勤務などの作業環境調整を行います。

育児・介護休業法

妊娠・出産や育児



妊娠中は母性健康管理指導事項連絡カードを使用し、健康の維持に努めましょう。男性育児休暇取得枠の拡大が2022年から始まりました。夫や親だけでなく、行政の援助（ファミサポの利用800円/時など）、うまく利用していきましょう。

家族の介護等



介護休業制度が制定されているので必要時は利用しましょう。介護を行う労働者には、勤務時間の制限義務がありますし、休業した際は介護休業給付を受け取ることができます。地域包括支援センターとの連携も適宜しましょう。

パナナHSは「えるぼし」（3つ星）認定を受けています。

「えるぼし」とは、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）に基づく認定制度で、厚生労働省より認定されます。



産業医より

心身の不調を押して勤務することは、体調不良を来すだけではなく、生産性も落ちてしまいます。周囲に相談をしたり、制度を利用して両立した生活を送りましょう。

■ 月経困難症の不調レベルをチェックしよう ■

	程度	内容	スコア
月経痛	なし	なし	0
	軽度	仕事（学業・家事）に若干の支障あり	1
	中等度	横になって休息したくなるほど仕事（学業・家事）への支障を来す	2
	重度	1日以上寝込み、仕事（学業・家事）ができない	3
鎮痛薬	なし	なし	0
	軽度	月経期間中に鎮痛薬を1日使用した	1
	中等度	月経期間中に鎮痛薬を2日使用した	2
	重度	月経期間中に鎮痛薬を3日以上使用した	3

3点以上は産婦人科の受診をおすすめします。

引用文献：<https://www.askdoctors.jp/articles/201311>

■ 月経前症候群（PMS）かどうかチェックしよう ■

過去3回連続した月経周期で、月経前5日間に、下記の精神症状、身体症状のうち1つが存在したら月経前症候群と診断できる。

精神的症状

抑うつ、怒りの爆発、易刺激性、いらだち、不安、混乱、社会的引きこもり

身体的症状

乳房緊張感や腫脹、腹部膨満感、関節痛、筋肉痛、頭痛、体重増加、四肢の腫脹、浮腫

これらの症状は月経開始後4日以内に消失し、少なくとも13日目までは再発しない。（米国産婦人科学会 診断基準より）

■ 更年期の不調レベルをチェックしよう ■

症状	症状の程度(点)			
	強	中	弱	なし
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

強:毎日のようにある 中:毎週見られる 弱:症状として強くないがある

判定(合計点)

0~25点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けましょう。
26~50点	食事、運動に注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51~65点	婦人科医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。
66~80点	半年以上長期間の計画的な治療が必要でしょう。
81~100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要でしょう。

引用文献：<https://soujikai.jp/user/media/soujikai/page/outpatient/menopause/pdf01.pdf>

両立支援制度の概要

目的			両立支援制度	制度の概要		参照ページ
妊娠 出産	育児	介護		※詳細については、該当	ページも御参照いただくとともに、所属機関の人事担当にも御確認ください。	
◇			深夜勤務及び時間外勤務の制限	妊産婦である職員が深夜勤務・	時間外勤務しないこと	P9
◇			健康診査及び保健指導	” が健康診査・	保健指導のために勤務しないこと	P9
◇			業務軽減等	” が業務を軽減	し、又は他の軽易な業務に就くこと	P9
◇			通勤緩和	妊娠中の職員が交通機関の混雑	を避けるため始業又は終業時に1日1時間まで勤務しないこと	P10
◇			休息又は補食	” が母体・胎児	の健康保持のため、適宜休息し、補食すること	P9
◇			産前休暇	産前6週間前(多胎妊娠の場合	は14週間前)から出産の日までの休暇	P12
◇			産後休暇	出産の翌日から8週間を経過す	る日までの休暇	P12
◆			配偶者出産休暇	妻の出産に伴う入退院の付添い	等を行うための休暇(2日)	P12
	◆		育児参加のための休暇	妻の産前産後期間中に、未就学	児を養育するための休暇(5日)	P12
	◎		育児休業	3歳未満の子を養育するための	休業	P14
	◎		育児短時間勤務	未就学児を養育するため、通常	より短い勤務時間(週19時間25分等)で勤務すること	P17
	◎		育児時間	” 1日2時間まで	勤務しないこと	P17
	◎		保育時間	1歳未満の子の授乳等を行う場合	に30分勤務しないこと(1日2回まで)	P17
	◎		子の看護休暇	未就学児を看護するための休暇	(年5日(子が2人以上の場合は10日))	P19
		◎	介護休暇	家族の介護を行うための休暇(通	算6月、3回まで分割可。)	P19
		◎	介護時間	” (連続3年の間	に1日2時間まで)	P19
		◎	短期介護休暇	” (年5日(要介	護者が2人以上の場合は10日)まで)	P19
	◎	◎	フレックスタイム制	総勤務時間数を変えずに、日ごと	の勤務時間数・勤務時間帯を変更	P18
	◎	◎	早出遅出勤務	未就学児の養育、小学生の放課	後児童クラブへの送迎、家族の介護のため、勤務時間帯を変更	P18
	◎	◎	深夜勤務の制限	未就学児の養育、家族の介護の	ため、深夜(午後10時～午前5時)に勤務しないこと	P18
	◎	◎	超過勤務の免除	3歳未満の子の養育又は家族の	介護のため、超過勤務しないこと	P18
	◎	◎	超過勤務の制限	未就学児の養育、家族の介護の	ため、「1月に24時間、1年に150時間」を超えて超過勤務しないこと	P18
◇	◎	◎	休憩時間の短縮	未就学児の養育、小学生の送迎、	家族の介護、妊娠中通勤配慮のために、職場にいる時間を短縮	P10 P18

(注)「◇」女性のみ対象とする制度、「◆」男性のみ対象とする制度、「◎」男女とも対象とする制度

人事院より引用