

知らなきゃいけない!

女性のカラダ と カツヤクのこと

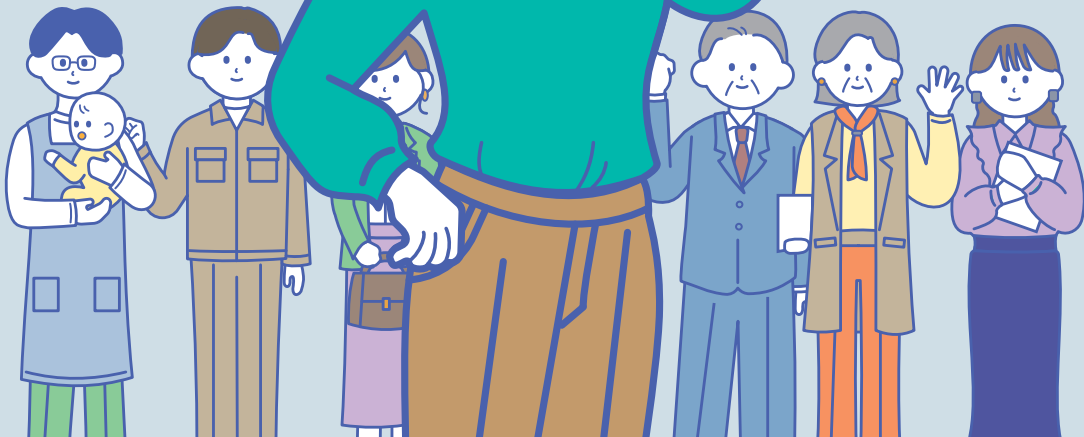
女性が生涯の半分
毎月つきあう「月経」

回数は
昔の9倍!?

損失は
5,700億円!

9割が
我慢している!

産婦人科医
高尾美穂氏
インタビュー掲載!



産婦人科医 高尾美穂氏 インタビュー

女性特有の健康課題はもちろん、働き方や生き方など、多くの女性の悩みに向き合い、メッセージを発信されている産婦人科医・産業医である高尾美穂先生に「女性の活躍とヘルスリテラシー^{※1}」をテーマにお話を伺いました。

今、女性が生きたいように生きることができている時代
女性には、自分の心身に向き合って、もっと前向きに生きてほしい
男性には、女性の体と心に対する少しの知識と想像力を持ってほしい

MIHO
TAKAO
interview



写真/ボクダ茂

婦人科医として、 月経をどう捉えていらっしゃいますか。

女性のライフステージには、女性特有の健康課題がたくさんあります。女性特有のがんは深刻ですし、妊娠時の不調などもあります。私はこの女性特有の難所を、「女性のライフステージには、男性にはない様々な『落とし穴』がある」と表現しています。

月経は日常的なものと捉えられてきましたが、不調に悩まされている女性は驚くほど多いのです。月経時の腹痛や頭痛、出血はもちろん不快ですが、PMS^{※2}といって、月経前にもイライラ感や眠気等の症状がある方も多いです。

女性の生涯の月経回数は、多産が当たり前だった昔は50回程度でしたが、現代は450回と推計され、9倍にもなっています^{※3}。調子の悪い状態が人生で450回も繰り返されるというのは大変なことだと思いませんか。

企業でも「女性特有の健康課題」について 取組が進みつつあります。

そうですね。月経に特化した取組をする企業も増えてきました。ピルなどの薬代を補助している企業もありますし、女性に作業着を多く支給して、経血で汚してしまった時にすぐ着替えられるようにしている事例もあります。その企業にあった、できることから取り組めるといいですね。

そうした取組について女性優遇だという意見もありますが、女性には、男性が経験することのない様々な「落とし穴」があるので、情報提供や検診制度などを充実させ、その「落とし穴」をできる限り埋めることが、社会の役割です。これは女性優遇とは違います。

そして女性自身には、どの年代でどんな健康上のリスクがあるのか、いわば「落とし穴」について、もっと知識を持ってもらいたい。体調で困っていることがあればそのままにしないでほしいです。

働く女性も多くなりました。 女性自身が体調の変化に 上手く対応することも重要ですね。

そうですね。最も大きい女性の体の変化は、「妊娠・出産」でしょう。それは本来、とても喜ばしいことですが、働く女性の場合、キャリア等にビハインド(不利)な状況になってしまうという残念な現実もありますよね。

現代の女性は、働きながら妊娠・出産・子育てもこなすなど、本当にたくさんの役割を担っています。生理で体調が悪くて、仮に休暇の取りやすい環境にいたとしても、休んで済むときばかりではない。当然、仕事には責任というものがありますから。

だからこそ、女性皆がヘルスリテラシーを高めて、コンディションを整えるために日常生活を工夫したり、婦人科を受診したりしてほしい。ぜひこうしたアクションを起こしてほしいです。

周囲の男性は、女性の不調に対して どんなことができますか。

様々な時代背景もありますが、これまでは、女性自身も男性に対して、月経をはじめとする体調のことをちゃんと伝えてきませんでした。男性側も触れてはいけないと思っていましたよね。これからは、必要なことを上手く伝えていけばこうした状況が変わってくるのではないのでしょうか。互いの体の違いをある程度知っておくことは、共に心地よく生きるための大事な情報ですから。

そんなに深刻に考える必要はないんです。男性には、「女性には月経等で不調な時がある」ということをおまかに知ってもらえれば十分なんです。そして、身近な女性は「機嫌が悪い」のではなく「体調が悪い」のかもしれないという想像力を働かせてもらいたいです。ちょっとした想像力でコミュニケーションが変わってくると思います。

※1 健康に関する知識や情報入手し、理解して活用する力のこと

※2 4ページ中段参照

※3 4ページ上段参照





企業には、どんな配慮が求められますか。

私は産業医としてもいろいろな企業の話を書きます。体調がよくないことは、女性に限らず、みんなありますよね。そうした時、性別に関わらずお互いにカバーし合える職場風土が望ましいです。そういう企業は、風通しがよく結束力もあるので、業績も上がると思います。

社長が従業員のことを考え、働きやすい職場づくりをしていく姿勢を見せることは、そこで働く人の安心感や意欲に直結します。

医師として、様々な女性の悩みにアドバイスがされていると思います。

婦人科医・産業医として、日々多くの女性から健康に関することはもちろん、家庭や職場での人間関係など、本当にたくさんの悩みを聞いています。現代の女性は、社会人、妻、母、娘などいろいろな役割を担っており、悩みも様々。本当に大変だと思います。

こうした話を伺っていて思うのは、いろいろある中で解決のためのアクションを一番起こしやすいのは、「自分の体調に関すること」だということ。体調がよければメンタルが落ち着きます。心の安定は他の悩みをよい方向に向けていくことにもつながると思うんですよ。

女性を勇気づけるメッセージをお願いします。

今は、女性が生きたいように生きられる時代になりつつあると思います。

女性の人生の中には、たとえば子育て中など、自分のしたいことを諦めなくてはならない時期もありますよね。でもその時、状況をよく見極めて、自分の5年後や10年後をイメージしながらしっかりと考えてほしいのです。将来を見据え、「今はこのことを諦めた方がよい」と気づいたら、諦めることを自分で選んだという「納得感」を持てます。これが重要です。何かを手放さなくてはいけない時でも、自分の中で「納得感」を持っていれば前向きに生きられます。

女性にはいつも「私はこう生きたい」というイメージをしっかりと持って生きてほしいと願っています。

最後に、テーマである「女性の活躍とヘルスリテラシー」についてひとことお願いします。

私は婦人科医なので、男性を診ることはできません。でも、女性の健康づくりをお手伝いすることは、そのパートナーやお子さん、同僚など、男性を含む周囲の方々のハッピーをつくることにつながっていると、最近は思えるようになったんですよ。

だからこそ、「女性の活躍とヘルスリテラシー」について、社会全体で考え、じっくりと取り組んでいくことは、家庭はもちろん、職場や地域など、社会全体をよくすることにつながっていくと信じています。



写真/ボクダ茂

MIHO TAKAO

産婦人科医 高尾美穂氏

- ・産婦人科専門医・医学博士・婦人科スポーツドクター
 - ・女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長
 - ・日本産科婦人科学会 女性ヘルスケアアドバイザー 他多数
- 著書に「ぼくたちが知っておきたい生理のこと」「大丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111」等があり、また、YouTubeでの音声配信「高尾美穂からのリアルボイス」では、女性の生き方・働き方などについて様々なメッセージを発信しており、フォロワー数は7万人と広く共感を得ている。

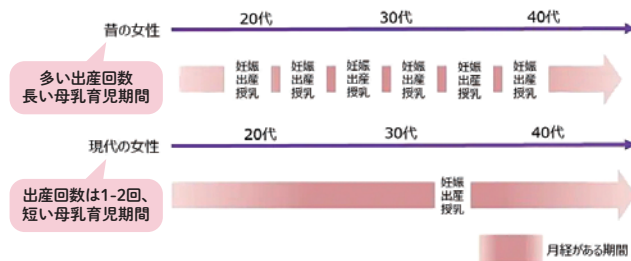
月経はこんなに大変なのにみんな我慢している

現代女性は生涯の月経回数が9倍

女性が生涯で経験する月経、昔は50回でしたが現代は450回。これは少子化で出産回数が減ったことなどに起因すると言われています。



昔の女性と現代の女性の月経がある期間の比較



公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会HPより

月経回数 妊娠中、授乳中は月経はない



Short RV: Proc R Soc Lond B Biol Sci.1976;195(1118):3-24 より算出

月経による様々な疾患や症状

- 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ります。
 - 月経前症候群(PMS)** 月経開始3~10日前から始まる様々な心身の不快症状。排卵後の女性ホルモンの状態に対して、体が大きく反応するために起こると考えられており、症状の悪化にはストレスも影響しているようです(月経が始まると症状が軽快・消失)。
- 【正常な月経】 周期:25日~38日、出血期間:3日~7日、経血量:20~140ml(個人差有)

「働く女性の心とからだの応援サイト」より

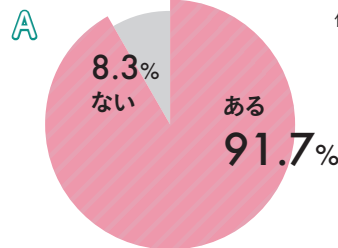
腹痛 頭痛 胸の張り 手足のむくみ 眠気 倦怠感 集中力の低下 怒りやすい 過剰な食欲など

他にも、経血量が多かったり、月経が長く続く「過多月経」、月に何度も月経がある、または月経が来ない「月経不順/無月経」で悩んでいる方もいます。

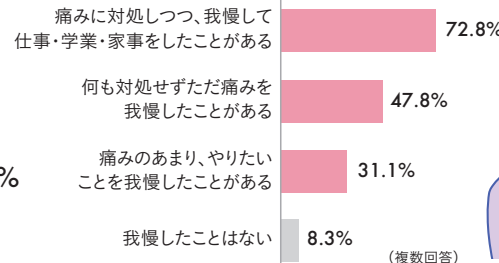


生理の時に我慢した経験がある女性は約9割

Q 生理の時に何らかの我慢をした経験がありますか?



対象=生理痛がある20代~40代女性 1,088人



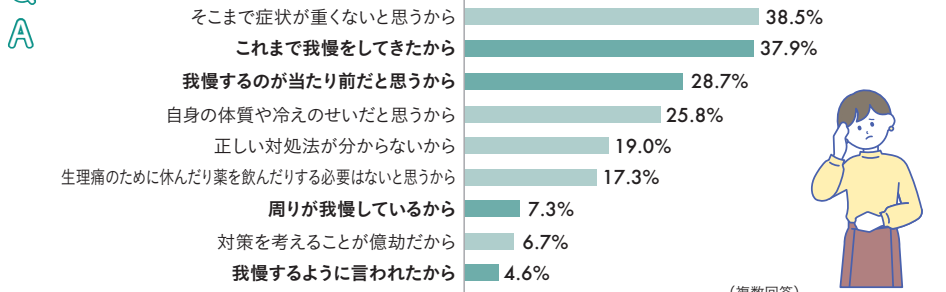
こんなに我慢しているんだ

理由は次ページへ



第一三共ヘルスケア(株) みんなの生理痛プロジェクト2023年 第1弾調査より

Q 生理痛を我慢してしまう理由は？

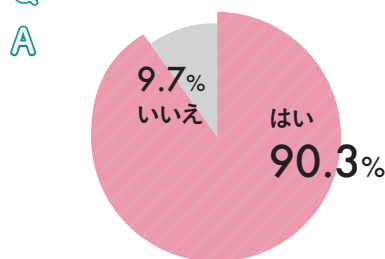


対象＝生理痛があり、かつ何も対処せずただ痛みを我慢したことがある20～40代女性 520人
第一三共ヘルスケア㈱ みんなの生理痛プロジェクト2023年 第1弾調査より



●生理・生理痛への理解が深まってほしいと思っている 女性は約9割

Q 生理・生理痛に悩んでいる人がいるという事実が理解されてほしい



対象＝生理がある20～40代女性 1,200人

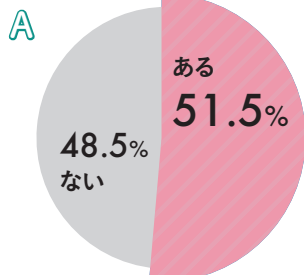


第一三共ヘルスケア㈱ みんなの生理痛プロジェクト2023年第1弾調査より

我慢して…あきらめてしまっているの!?

●「職場で困った経験」がある女性は約5割

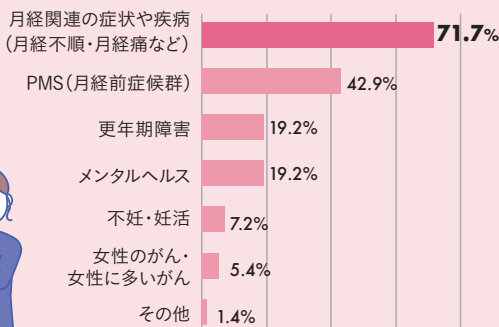
Q 女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか？



対象＝働く女性 2,400人



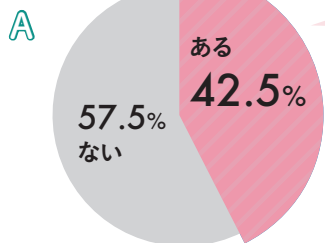
具体的な健康課題・症状 (複数回答)



経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」をもとに作成

●「あきらめなくてはならないと感じた経験」がある女性は約4割

Q 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？



対象＝働く女性 2,400人

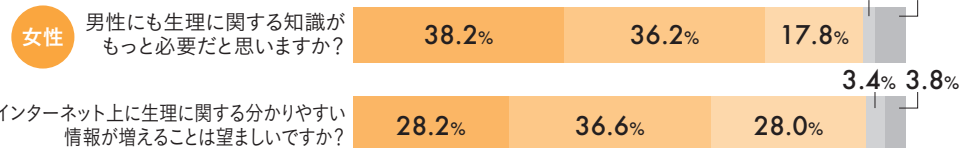
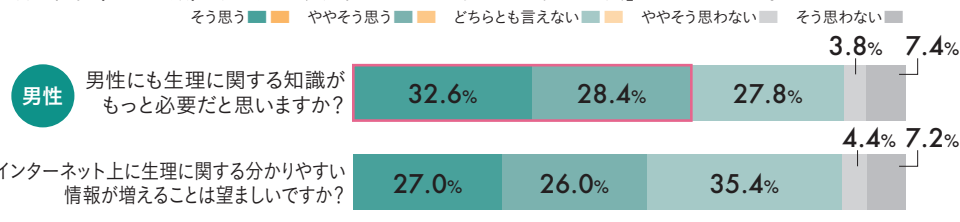
あきらめなくてはならないと感じたことの内容 (複数回答)

- 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%

経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」をもとに作成

●男性にも生理に関する知識が必要だと感じている 男性は約6割

若い世代(17～19歳)の男女では、「男性にも生理に関する知識が必要」と思っています。



対象＝17～19歳の男性 500人、女性 500人
日本財団18歳意識調査第44回テーマ「女性の生理」をもとに作成

TOPIX

経済産業省報告書(令和6年2月)「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」より

月経随伴症に伴う経済損失は約5,700億円
女性従業員と企業の間にはミスマッチ…



月経随伴症による
経済(労働生産性)損失 ※
約5,700億円

[内訳] 欠勤によるもの ※
約1,200億円
パフォーマンス低下によるもの
約4,500億円

※何らかの症状があるにも関わらず、対策を取っていない層の人数に、欠勤、パフォーマンス低下割合の要素と平均賃金を掛け合わせて算出

この報告では月経随伴症を含む女性特有の健康課題に関して民間調査を引用し、女性従業員の約7割が「健康や体に関する十分な支援がないと感じている」こと、東京都の調査(2023-5)で約7割の女性が望むサポートは「上司・周囲の理解」である一方で、企業側は「何をすればいいか分からない」(約3割)、「当事者である従業員と話ができない」(約2割)と回答していることも紹介されています。

コミュニケーションが社会を変える!

月経の知識とヨガで毎月の「つらさ」と上手に付き合おう

「月経」についての理解を深め、うまく対処していけるよう令和5年度、県と東部地区の市町が共催で市民向けセミナーを開催しました。月経に関するデータやトピックスの紹介、痛みを緩和するヨガポーズなどがとても好評でした。ここでは講師お二人の対談の様子を紹介します。

株式会社メディセオ ウィメンズコーディネーター
亀下 菜菜 さん

医療用医薬品や医療機器などを販売する卸売会社の営業担当として産婦人科医などに対する医薬品の情報提供のほか、社内で疾患啓発活動を行っている。MR(医薬情報担当者)認定試験に合格しており、産休・育休を経て活躍している。

Nana
Kameshita



げっけいっつ
月経血コントロールヨガインストラクター
宮嶋 香織 さん

自身や友人の月経痛の経験から、女性の身体に対する不調や痛みの緩和に特化したヨガを学び、指導している。スポーツクラブやフリーで活動し、現在はデイサービスのリハビリトレーナーとして活躍している。

Kaori
Miyajima



お互いの講義、ヨガの感想を お聞かせください (講師名の敬称略)

宮嶋 改めて勉強できて本当によかったです！昔と今の常識は違うんですね。「生理は恥ずかしい」という意識から抜け出さなくちゃ。一人でも多くの女性にこうした正しい知識と情報を届けて、みんなの意識がアップデートできるといいですね。

亀下 みなさんと一緒に体を動かして、心もスッキリしました！健康づくりのお手伝いの仕事をしていながら、私自身はあまり運動をしていなくて…今日のヨガなら無理なく、すきま時間にできそうです。



肩甲骨を広げるポーズ「毎日頑張っている自分を抱きしめてあげて」と宮嶋さん

女性の不調についてどのように 感じていらっしゃいますか

亀下 肩こりや頭痛など、「どこかが痛いのは当たり前」になっている女性も多いんですよ。特に、生理は「病気じゃないから」と痛くても我慢して、何も対処していなかったりして。

宮嶋 私は以前、ダンスの仕事をしていたんですけど、ダンス仲間にとにかく生理痛が重い方がいて、脂汗を流すほどだったんです。本番の舞台に立てなくなってしまったこともあって、驚いたし気の毒でした。生理痛って、本当に個人差が大きいですよね。苦しむ仲間を助けたい一心で勉強をしていて、生理痛を和らげるヨガに出会いました。「生理は我慢」が当たり前じゃないよと、一人でも多くの方に伝えたいです。

亀下 生理で困っていたら専門医に相談してみることも大切です。つらい生理痛には大きな病気が隠れている可能性もありますから。婦人科受診のハードルが下がり、いつでも気軽に相談できる世の中になれば、女性はもっと、健康的で生きやすくなりますよね。

つらい症状に悩んでいる方は どうしたらよいでしょうか

宮嶋 そうですね…下半身を温めたり、簡単な運動をしたり、飲み物を冷たいものから温かいものに変えたり。イライラする時には深呼吸で自律神経を整えるのも効果があります。自分が調子よくいられる方法を知って、それが習慣になるといいですね！

亀下 低用量ピルについてどんなイメージをお持ちでしょうか。月経困難症に有効な薬のひとつなのですが、日本ではまだまだ「ピルと言えば避妊」のイメージが強いように感じます。薬について正しい知識を持てるよう、ぜひ専門の先生にご相談いただきたいと思います。



月経に関するデータや対処法について講演する亀下さん

セミナー参加者へのメッセージを お願いします

亀下 この機会に改めて自分の体調ときちんと向き合ってみてください。「我慢」は不調の対処法ではないですよ！婦人科に相談したり、色々な方法にトライしてみてください。

宮嶋 家事、育児、仕事と、毎日女性は頑張ってますよね。でも頑張りが過ぎて腰痛、肩こり、生理痛、眠れない、イライラなどありませんか？自分のことは後回しにしていますか？

痛みがなくなれば動きの効率が上がります。イライラがなくなれば人間関係もよくなりますよね。自分にゆとりができれば人に優しくなれるし、笑顔がどんどん広がると思うんですよ。そのためにも、もっと自分を大切にしてくださいね。



骨盤まわりを緩めるポーズ

先進的な取組を行う企業の実例を紹介します

埼玉県東部地域振興センターでは、令和5年度に「女性の活躍とヘルスリテラシー普及促進事業」として、このテーマに知見を有する「株式会社メディセオ」と連携して、市民・事業所向けのセミナー等を実施しました。同社が取り組む女性の健康と活躍を応援するプロジェクトを紹介します。

ウィメンズコーディネーター

女性活躍推進の障壁として、ライフステージごとの女性特有の症状や疾患があります。実際に働く女性の約5割が、女性特有の健康課題によって勤務先で困った経験をしたことがあると報告されています※5ページ中段参照。

メディセオでは、女性診療科領域の医薬品や予防・診断・治療等の情報を総合的に医療機関に提供する営業担当者として

「ウィメンズコーディネーター」を2022年4月に新設しました。

地域に根差した専任の女性コーディネーターを各エリアに配置し、月経困難症・不妊症・更年期障害等に悩みを抱える女性が産婦人科医に気兼ねなく相談できるような社会をめざし、情報発信や疾患啓発などの活動を行っています。



「Shift P」とは、

女性の活躍を応援したい、女性を取り巻く様々な“P”※の概念を変えていきたい!

という思いから、月経困難症の有効な治療法のひとつである

低用量ピルに関する正しい情報発信、疾患啓発、

服薬支援に取り組むプロジェクトです。

※Period Cramps(生理痛)、
PMS(月経前症候群)、
PMDD(月経前不快気分障害)等

Shift P 服薬支援制度

月経に伴う不調を感じる女性従業員を対象に、低用量ピルが処方された際にかかる診療や薬剤の費用を会社が補助する制度。令和4年から開始し、これまでグループ全体で136名が申請しました(令和6年1月末現在)。

痛みがなく
規則正しい生理期間
がとても快適

以前よりも落ち込んだり、
意味もなくイライラする
ことが少なくなった



株式会社メディセオ 会社概要



- ・事業内容：医療用医薬品、医療機器、医療材料、臨床検査試薬等の卸売業
- ・本社所在地：東京都中央区京橋三丁目1番1号
- ・埼玉ALC所在地：埼玉県三郷市上彦川戸852-1
- ・電話(本社)03-3517-5050
- ・代表取締役社長 今川国明
- ・従業員数 5,944名 (男性3,690名 女性2,254名)
- うち、埼玉ALC勤務者161名 令和5年3月31日現在



企業でセミナーを開催しました

(株)メディセオと一緒に

まずは知ろう!
話してみよう!

県東部の事業所で、従業員の方を対象としたセミナーを開催しました。株式会社メディセオによる「女性の活躍とヘルスリテラシー」についての講演の後、参加者による意見交換も行いました。

ロータリー 株式会社

代表取締役社長 原 恵美子
所在地：草加市青柳1-4-15 電話：048-936-2101
従業員数：16名(男性8名 女性8名)
事業内容：キャスター、マーカークラス、医療検査器具等のプラスチック部品の製造

参加者の声

- 痛みがつかく、生理なんてなくなればいいのと思う。
- これまでのイライラや倦怠感はPMSだったのかもしれないと気づいた。
- 過剰に気がつかわれても負担なので、頼んだ時にサポートしてほしい。
- これまで「生理は女性にとって当たり前」と意識していなかったが、実は大変なんだとわかった。
- 生理で体調が悪い時は、こっそり言ってもらってもいい。
- それ以外の体調不良も気軽に言える環境を作っていくことが大切だ。



意見交換の様子



原社長

わが社はアットホームで、元々コミュニケーションも良好ですが、仕事をよりよくするにはお互いの理解を深めることが大切です。今回は「女性の月経」について学びましたが、他にも介護や障害など、それぞれが時々抱える事情を互いに理解し、支え合い、ますますよいチームになっていきましょう!

森紙器 株式会社

代表取締役社長 森 勇一
所在地：草加市青柳2-11-43 電話：048-936-9321
従業員数：96名(男性66名 女性30名)
事業内容：段ボールケース、POP&販促物、AEDボックス等の紙製品の製造

参加者の声

- これまで男性には到底話せない話題と思っていた。これからも難しいかも…
- 性教育もちゃんと受けなかった世代なので正直困ってしまった。
- 生理で寝込む妻や周囲の女性のつらさが理解できた。気づかってあげたい。
- 困っていきそうな人がいたらお互いに声をかけ合う雰囲気が必要だと感じた。



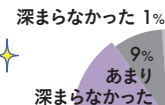
グループ発表の様子



森社長

他社の取組事例はなかなか参考になりました。社内に生理用品や市販薬の痛み止めを常備するなど、できることから取り組んでみたいですね。

「月経の話聞くのは初めて」という男性社員が、女性社員の率直な意見に熱心に耳を傾ける様子が印象的でした。女性の痛みやつらさに対し、個人・組織(会社)ができることは何か……? 何かしらの気づきがあったなら、大きな前進ですね。



セミナー後のアンケート結果

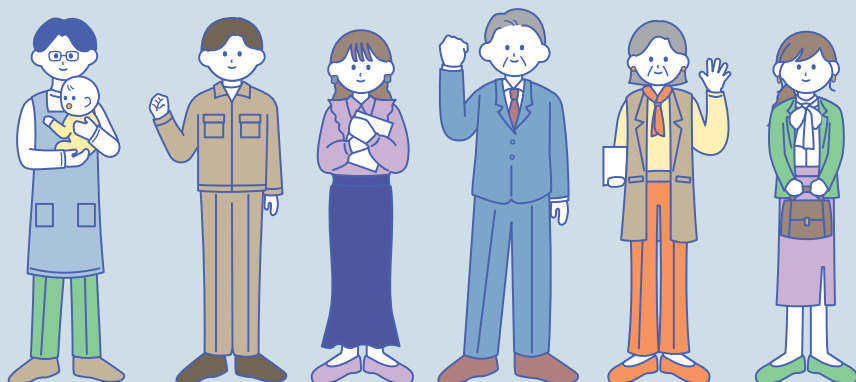
参加者の90%が「女性特有の健康課題」について理解が深まったと回答(n=87)

女性が生涯の半分近くの間、 毎月つきあう「月経」—。

多くの女性が月経に関する困りごとを抱えているにもかかわらず、「つらくても我慢すべきもの、隠すもの」と思っているのが現状です。

女性がいきいきと活躍できる社会を実現するには、
月経等の女性特有の健康課題に対する社会の理解と対応が不可欠です。

女性はもちろん、男性や事業所の方にも、
この課題の大切さを理解していただきたいとの思いから、この冊子を作りました。



参考情報サイト



埼玉県女性の「働く」を
応援するワンストップサイト
(埼玉県産業労働部人材活躍支援課)



働く女性の心とからだの
応援サイト
(厚生労働省委託事業)



女性の健康推進室
「ヘルスケアラボ」
(厚生労働省研究班監修)

セミナーについてのお問い合わせ

埼玉県東部地域振興センター

春日部市大沼1-76

☎ 048-737-1110 ✉ n3799861@pref.saitama.lg.jp



埼玉県のマスコット
コバトン&さいたまっち