

スライド1



働く女性の健康を考えるセミナー

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
女性の健康推進プロジェクト
西山 和枝

スライド 2



何の日？

3月3日

ひな祭り

3月3日は何の日でしょうか？
ひな祭りです。



何の日？

3月8日

国際女性デー

1904年にアメリカ合衆国のニューヨークで、参政権のなかった女性が労働条件改善を求めて起こしたデモを受けて、ドイツの社会主義者クララ・ツェトキンが、1910年の国際社会主義者会議で「女性の政治的自由と平等のためにたたかう」記念の日と提唱したことから始まりました。

1975年には国連によって「国際女性デー（International Women's Day）」として制定され、日本でも「**女性の生き方を考える日**」として、さまざまな活動が行われています。

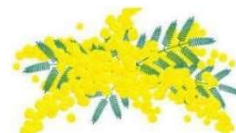
3月8日は国際女性デーというのをご存じでしたでしょうか。
女性の生き方を考える日として様々な活動が行われています。



3月8日：国際女性デー

シンボル：ミモザ

寒い冬が終わり春を告げる2~3月に花を咲かせる「ミモザ」「幸せの花」とされています。イタリアでは3月8日を「FESTA DELLA DONNA（フェスタデラドンナ）＝女性の日」とし、男性から普段お世話になっている女性に旬のミモザをプレゼントする風習があり、**3月8日は「ミモザの日」**とも呼ばれるようになりました。



みなさん、どうでしょう。街が黄色っぽく感じませんか。

お花屋さんに行くと黄色で、ミモザのお花が飾られていると思うのですが、これはイタリアの男性がお世話になっている女性に旬のミモザをプレゼントする風習があり、3月8日は「ミモザの日」とも呼ばれるようになりました。

そして、8日になりますと新聞紙面等も黄色っぽくなり、活躍している女性や、女性の現状についての記事などがたくさん掲載されると思いますので、興味を持っていただければと思います。



何の週間？

3月1日～3月8日

日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「**女性の健康週間**」と定め、2005年にその活動を開始しました。2008年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

3月1日～3月8日は何の週間かご存じですか。

「女性の健康週間」と言います。3月3日のひな祭りを中心に、1日～8日を日本産科婦人科学会と厚生労働省が女性の健康週間と定めて、全国各地でこのような女性の健康セミナーなどが行われています。



女性活躍



2016年4月に女性の活躍推進法が施行され、女性が活躍できる場の環境が整いましたが、その時政府が掲げた「2020年までに女性の管理職を30%にする」という目標は、結局達成できず、向こう10年間、すなわち2020年代可能な限り早期に、ということまで目標が変更されました。

また、先日岸田総理は「女性の役員比率を30%にしたい」というお話をされていましたが、みなさんどうでしょう。この数字達成できると思いますか。

私としては、働き続けるため、健康面への配慮が必要ではないかと思っており、そのためにはヘルスリテラシーを上げて、セルフケアをしてパフォーマンスを上げていく。

これは女性自身のみならず、企業や男性の理解が必要になってくると思います。

右の図は、2023年のジェンダーギャップ指数です。日本は125位で、近年稀にみる低さとなっております。何が弱いのかというと、「政治経済の分野」が非常に他国に比べて遅れていると言われております。日本も女性活躍の推進はしていますが、他国のスピードについていけず、どんどんギャップが埋まらなく、指数が下がっていったというのが現状でございます。



ヘルスリテラシーの大切さ

ヘルスリテラシーとは
健康情報を入手し、理解し、評価し、活用する
ための知識、意欲、能力



出典：日本女性医学学会作成 動画 2019年度メノポーズ週間セミナー 働く女性と更年期

ヘルスリテラシーとは「健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のことです。

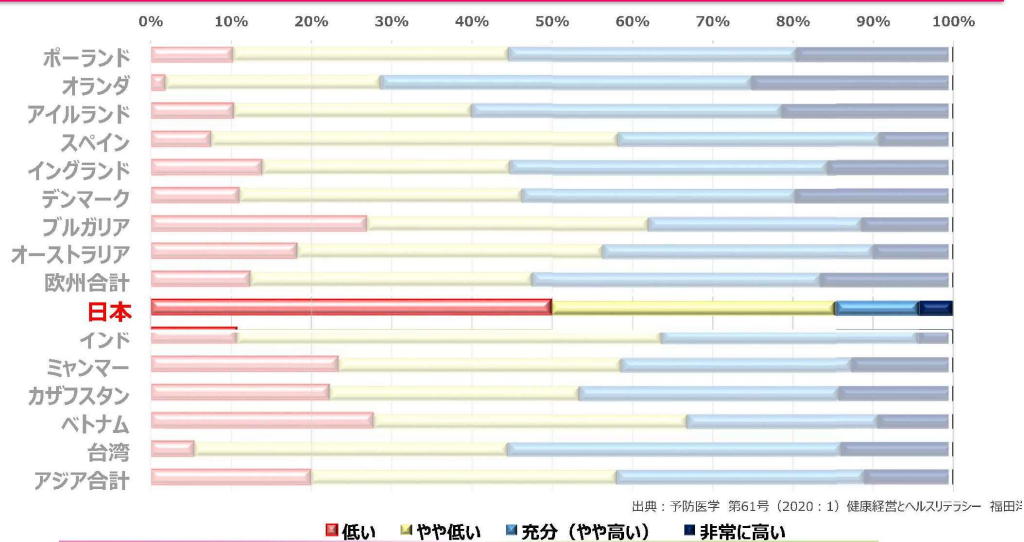
知らなければ気づけませんし、気づけなければ相談も対処もできません。

なので「知って」「気づいて」「相談」して「対処」する。

このサイクルを上手く回せる人ほど、より健康になれるということですので、ヘルスリテラシーを上げるということは非常に重要だということがお分かりいただけると思います。



ヨーロッパとアジア諸国のヘルスリテラシー



ヨーロッパとアジア諸国のヘルスリテラシーを比べてみると、「赤が低い」、「黄色がやや低い」のですが、日本は他国に比べてヘルスリテラシーの低い国民だということが分かります。

これは私の私見になりますが、日本は国民皆保険がありますので、健康は大事、予防は大事と言いつつも病気になれば安いお金で薬を処方してもらえます。予防して自分で何かしなければいけないという意識がありつつも、なかなかヘルスリテラシーを上げられていないのかな、と感じています。



ヘルスリテラシー調査

女性のヘルスリテラシー調査



日々の生活に対する満足度に影響大！
もっと輝きたい女性が
取り組むべきヘルスケアとは？



世の中の女性たちの活躍が期待されている昨今。
一方で、その活躍を妨げている一因としてPMS（月経前症候群）や更年期の諸症状など女性特有の健康問題があります。

女性たちの持つ力を最大限発揮するためには、
こういった健康問題に正しく対処するための「ヘルスリテラシー」が重要なのではないかと考え、
大塚製薬はその現状を探るためのアンケート※を実施しました。

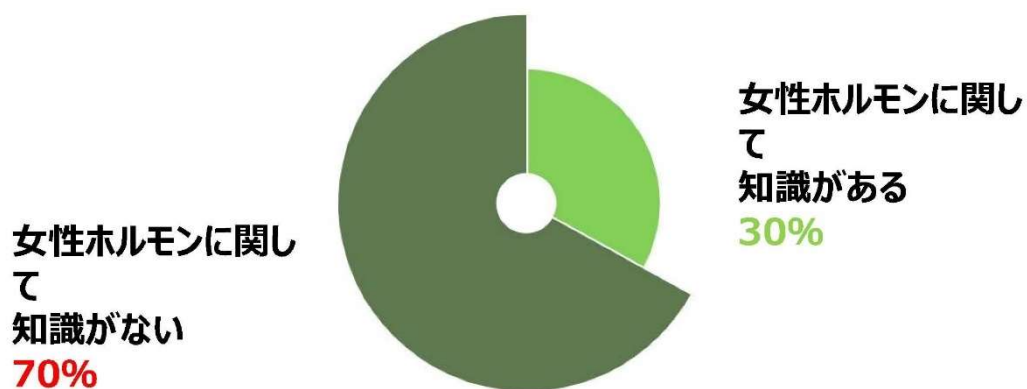
もっと日本社会が元気になるために、世の中全体で「女性の健康」について、考えてみませんか？

※ 女性の健康に関する調査 | 対象者：全国の日本人女性、35-59歳、2,777名 / 実施時期：2022年4月（インターネット調査）

このヘルスリテラシーですが、本当はないのか、というところで大塚製薬ではインターネットで35歳～59歳の約3000名弱の方々を対象に調査を行いました。



女性ホルモンに関して知識がある？



※ 女性の健康に関する調査 | 対象者: 全国の日本人女性、35-59歳、2,777名 / 実施時期: 2022年4月 (インターネット調査)
質問に対して、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した率を「知識がある」と合算し、「あてはまらない」「ややあてはまらない」と回答した率を「知識がない」と合算して記載

「女性ホルモンに関して知識があるか」ということで、「知識がない」と答えた方々が70%もいらっしゃいました。
女性でしたら自分の体のこと、女性ホルモンの働きについて知っておいてほしいですね。



女性ホルモンについて知っている事は？（複数回答）



※35-59歳 女性2,777名のうち、女性ホルモンの知識があるかの質問に対して、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答 計824名/「あてはまらない」「ややあてはまらない」と回答 計1,953名

知識のない方は、「女性ホルモンによる影響」や「女性ホルモンの働き」について知識がないと答えています。



そして、「知識がない人」に比べて「知識がある人」の方が、食事に気を使い、適度に運動をし、サプリを摂り、医薬品などを上手に活用していることが分かりました。これらの結果から、女性ホルモンの働きを知ることは何か行動に移せるのではないかと、ということが導き出せましたので、やはり行動に移すセルフケアをすることは非常に重要なので、女性ホルモンの働きについて知ってもらうことは大切であると思っております。



働く女性の健康意識調査



女性自身と企業に知って欲しい

昇進辞退、そして退職も…

「PMS・更年期症状」が仕事に及ぼす影響とは？



※1Premenstrual Syndromeの略。月経前の約3～10日の間に生じる様々な心身の不調で、月経来とともに減弱・消失するもの。
※2更年期に、女性ホルモンの急激な減少に伴って生じる様々な心身の不調。
※3女性の健康と仕事への影響に関する調査（2021年9月実施）
・スクリーニング調査 | 女性20,000人 *人口構成比に合わせて回収（内訳：女性20-44歳 12,132人 / 女性45-59歳 7,868人）
・本調査 |
調査1. 20-44歳女性で、正規雇用の会社員・公務員 1,600人
調査2. 45-59歳女性で、正規雇用の会社員・公務員 800人
調査3. 20-44歳女性で、管理職登用機会があった正規雇用の会社員・公務員 1,001人
調査4. 45-59歳女性で、管理職登用機会があった正規雇用の会社員・公務員 817人
（本調査では、年齢・自覚有無・症状の程度の構成比を合わせるウェイトバック集計を実施）

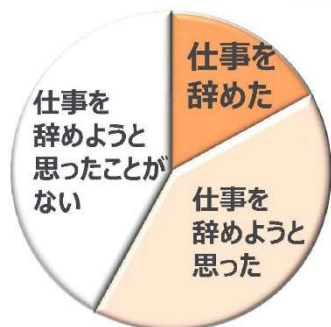
また、「働く女性の健康意識調査」というのもおこなっています。昇進辞退など、そういうところにも影響しているのではないかと、いうところでこちらもインターネット調査をおこなっています。



PMS・更年期症状における退職への影響

PMSの症状が仕事に影響

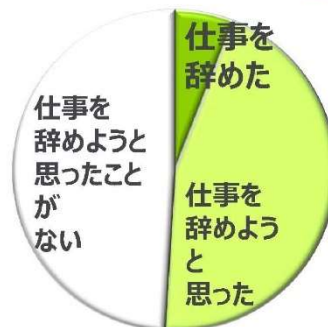
「退職」の経験・検討 計**58%**



※本調査 | 調査3
20~44歳女性管理職登用機会のある正規雇用の会社員/公務員
1,001人のうちPMSを自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した285人
【ウイトバック後379人】

更年期症状が仕事に影響

「退職」の経験・検討 計**51%**



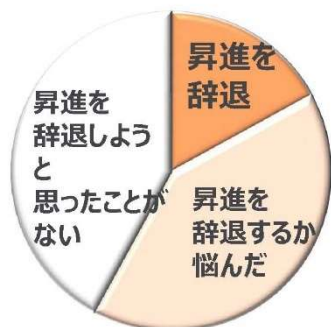
※本調査 | 調査4
45~59歳女性管理職登用機会のある正規雇用の会社員/公務員
817人のうち更年期症状を自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した249人
【ウイトバック後218人】

左がPMS、右が更年期症状で、仕事の退職を検討したかどうかという問いに关しまして、「仕事を辞めた」、「仕事を辞めようと思った」という方がPMSも更年期症状も実に半数以上いらっしゃいました。

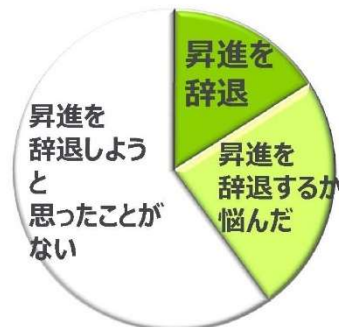


PMS・更年期症状における昇進への影響

「昇進辞退」の経験・検討 計**55%** 「昇進辞退」の経験・検討 計**40%**



※本調査 | 調査3
20~44歳女性管理職登用機会があった正規雇用の会社員/公務員
1,001人のうちPMSを自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した285人
【ウエイトバック後379人】



※本調査 | 調査4
45~59歳女性管理職登用機会があった正規雇用の会社員/公務員
817人のうち更年期症状を自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した249人
【ウエイトバック後218人】

そして昇進辞退に関しましても、PMSは半数以上、更年期症状の方に関しましても5割弱
いらっしゃいました。



働く女性の健康意識調査

PMSに関する仕事への意識

会社では誰にも相談できない/したくない



会社内での責任が上がれば上がるほど、人に相談できない



自分の身体のごとであり、仕事に支障をきたしたり影響があってはならない



※本調査 | 調査1
20~44歳女性正規雇用の会社員/公務員1,600人のうちPMSを自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した400人【ウエイトバック後429人】

更年期症状に関する仕事への意識

会社では誰にも相談できない/したくない



会社内での責任が上がれば上がるほど、人に相談できない



自分の身体のごとであり、仕事に支障をきたしたり影響があってはならない



※本調査 | 調査2
45~59歳女性正規雇用の会社員/公務員800人のうち更年期症状を自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した200人【ウエイトバック後138人】

※管理に対し「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合を合算し、「あてはまる」として表記

※心身の健康が仕事への影響を大きく受ける人は、約3割に達している

PMS・更年期症状に関しまして、「責任が上がれば上がるほど人に相談できない」という回答が上記のようになりました。

管理職の数を上げたい、女性に活躍してほしい、という話はしていますが、なかなか人に相談をできずにいる、そして仕事も大変、下からも上からも言われる。

これでは、管理職になりたいという女性は少ないのではないかなと思います。

我々女性は、PMS・更年期症状で悩んでいるだけではなく、何か対処しなければいけないという意識もあり、対処しようとしています。



働く女性の健康意識調査

女性特有の健康課題に対し実は、企業にも対処してほしいと思っている！

PMSの対策は
企業が取り組むべきだと思う？



※本調査 | 調査1
20～44歳女性正規雇用の会社員/公務員1,600人のうちPMSを自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した400人【ウエイトバック後429人】

更年期症状の対策は
企業が取り組むべきだと思う？



※本調査 | 調査2
45～59歳女性正規雇用の会社員/公務員800人のうち更年期症状を自覚し、日常生活に支障をきたすと回答した200人【ウエイトバック後138人】

※質問に対し「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合を合算し、「あてはまる」として表記

※女性の健康が仕事への影響を大きく受ける調査 / 実施は2022年9月11日～2022年9月15日

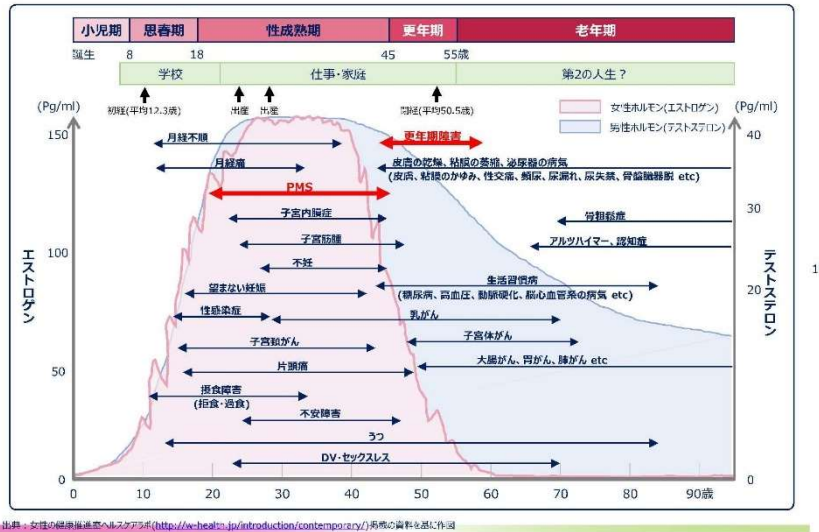
また、「企業にも何か対策を講じてほしい」と思っているということも事実として知っておいてほしいです。

ですので、企業は女性の健康課題を抽出して何か対策を講じる。

これを企業ごと化としてとらえて、対策を練ってほしいなと思います。



男女のホルモンの推移と女性の健康問題



こちらは男女のホルモンの推移と女性の健康問題を見たものでございます。
ブルーは男性の男性ホルモン、ピンクが女性の女性ホルモンになります。
男性は年齢を重ねるごとに自然に男性ホルモンが減っていくのに対して、女性は揺らぎながら上昇し、揺らぎながら下降しています。

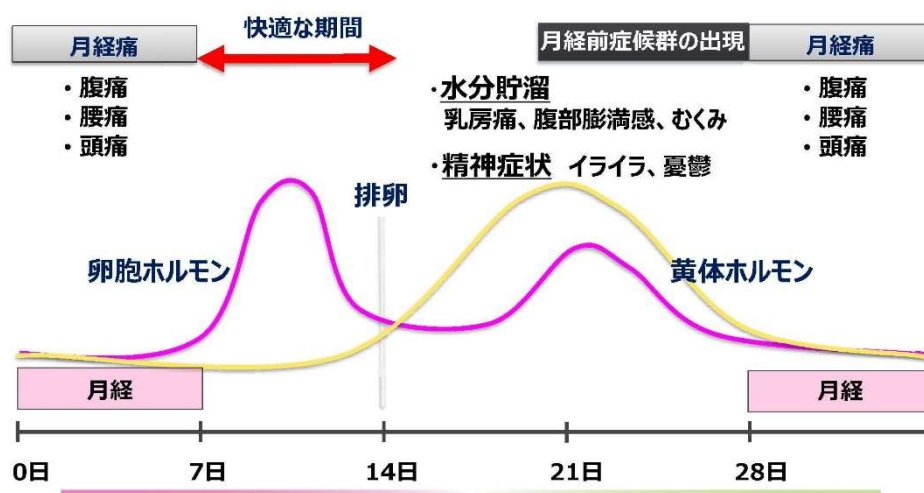
閉経の中央値が50.5歳。この前後5年間の10年が更年期という期間になります。
ご覧のようにジェットコースターが下降するかの如く、そしてアップダウンを繰り返しながら乱高下していく。これが女性ホルモンの推移になります。

この女性ホルモンの低下に体がついていけず、様々な症状が起きます。
これがいわゆる「更年期症状」です。
そして日常生活に支障をきたして、はじめて「更年期障害」と言います。
この更年期障害とPMSが就労の女性を悩ましており、最近問題となっています。



女性の月経周期に伴う体調変化

女性は1ヶ月の中でもホルモンの変化で様々な悩みが発現



ひと月のスパンを見ると、これだけ体調が変化しています。

卵胞ホルモンが女性ホルモンのエストロゲンになり、黄体ホルモンがプロゲステロンになります。

女性は月経が終わって排卵を迎えるまでの1週間で最もハッピーな期間と言われており、何をやっても絶好調です。

しかし、排卵が終わって次の月経までに「PMS」、いわゆる「月経前症候群」と言われているものですが、これが出てくる方がいらっしゃるということが分かっています。

黄体ホルモンのプロゲステロンは妊娠にとって重要なホルモンですが、水を引っ張る習性があります。おっぱいに溜まれば乳房痛ですし、足に溜まれば足のむくみ、それと精神症状もあると言われておりますので、イライラしたり憂鬱になったり涙もろくなったりとかするのがこの時期でございます。



女性ホルモンの役割

エストロゲン（卵胞ホルモン）

- 子宮内膜を厚くし、妊娠の準備をする
- 乳房の発育などを促し、女性らしい体をつくる
- 血管や骨、関節、脳などを健康に保つ
- コラーゲン産生を促し、肌を美しくする
- 欲情を促す など

プロゲステロン（黄体ホルモン）

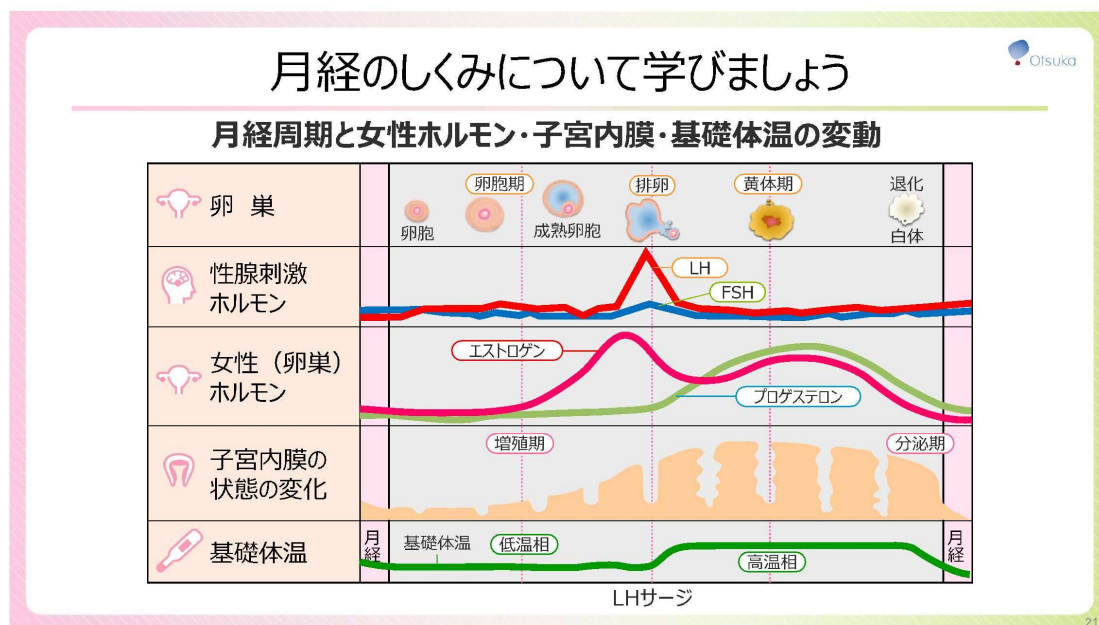
- 子宮内膜の柔らかさを維持して妊娠しやすい状態にする
- 水分や栄養素を蓄えて妊娠の維持を支える
- 乳腺を発達させる
- 基礎体温を上げる
- 食欲を高める など

(厚生労働省委託事業 女性就業支援全国展開事業 女性就業支援バックアップナビ「働く女性の健康応援サイト」, 改変)

エストロゲンの働きですが、女性らしい体をつくるですとか、コラーゲン産生を促し、肌を美しくするなど女性にとって嬉しいホルモンになります。血管にも働きかけをしていますので、若い女性で血圧が高いというのは、病気以外はあまりいらっしゃらないと思います。血管のしなやかさを保つのも女性ホルモンの作用ですし、骨も守ってくれています。骨は毎日、作っては壊れ、作っては壊れをしています。エストロゲンは壊れるのを壊れないように「抑制する」作用があります。

ですので、このエストロゲンが減ってくると、壊れる一方なので骨がもろくなりやすい、と言われています。全体的に、女性の体を守ってくれる守り神だと想像できるのではないかと思います。

「妊娠に必要ですよ」と説明したプロゲステロンですが、基礎体温を上げたり、食欲を高めたりするので、PMSのある時期というのはチョコレートを食べたり、お菓子を食べて、ジャンキーなものを食べたくなるのはこの時期になります。



ここで、もう一度月経のしくみについて学びましょう。

脳から刺激を受けて、卵巣から女性ホルモンのエストロゲンが出てくるのですが、それと同時に子宮内膜が厚くなります。

排卵を迎えるにあたり脳から刺激を受けて成熟細胞から排卵し、排卵を迎えて黄体期に入ってきます。

次にプロゲステロンが上がってくると同時に子宮内膜はふかふかのベッドになってきます。

ここで受精卵がふかふかのベッドに着床すると妊娠が成立します。

しかし、妊娠していない子宮内膜は不要になり子宮内膜が剥がれ落ちます。

これが毎月起きる「月経」となります。

また、基礎体温に関しても低温層があり、排卵を迎えて黄体期になると0.3℃～0.6℃くらい体温が上がってきます。毎朝基礎体温をつけている方は、体温が上がったことが分かれば、きちんと排卵ができているということになります。

月経のトラブル



正常な月経	初経年齢	平均12歳 (8~18歳)
	月経周期日数	25~38日
	出血持続日数	3~7日間 (平均5日間)
	閉経年齢	43~56歳 (平均50歳)

さまざまな月経トラブル

- 出血の量や周期が正常ではない月経を総称して**月経異常**といいます
特に、初経と閉経の時期に月経異常が多くみられ
ホルモンバランスの乱れが主な原因です
- 月経痛が鎮痛剤を飲んでも治らないほど強い場合、**月経困難症**といいます
子宮内膜症が原因となっていることもあります
- 経血量が多い場合 (血が塊りが出る、大きなナプキンを1時間おきに取り換える)
月経過多といい、**子宮筋腫や子宮内膜症**などが原因となっていることもあります

月経の周期日数は25日~38日。意外と幅があるかなと思われたかと思いますが、正常な月経になります。出血の持続日数が3日~7日くらいで、平均5日間くらいになります。出血の量や周期が正常ではない月経を「月経異常」と言いますが、初経と閉経の時期に月経異常が多くみられるということで、ホルモンバランスの乱れが主な原因と言われています。

また、月経痛が鎮痛剤を飲んでも治らないほど強い場合、「月経困難症」と言い、子宮内膜症が原因となっていることがあります。



月経に関連する疾病が増加傾向

- **月経困難症** | 日常生活に支障をきたしている場合
「生理痛がひどくて起きていけない」、「学校や仕事に行けない」など
- **主な症状** | 生理中の下腹部痛, 腰痛, 背中の痛み, 頭痛, 吐き気など
便秘や下痢, 寒気や発熱, 貧血を伴い生理の量や期間に異常を感じる場合も
- **種類** | ・「**機能的**月経困難症」原因になる病気のないタイプ
・「**器質性**月経困難症」子宮内膜症などの病気が原因のタイプ

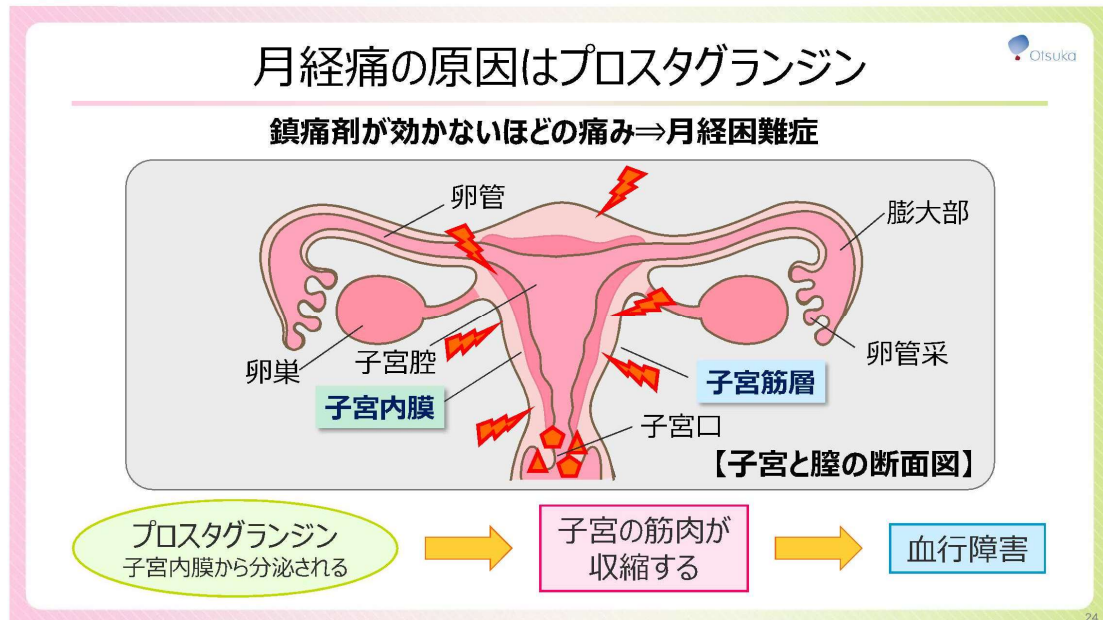


月経困難症は、日常生活に支障をきたしている場合を指します。

例：月経痛がひどくて起きていけない

学校や仕事に行けない など

月経中の下腹部の痛み、腰痛、頭痛、吐き気などいろいろな症状を感じる方がいますが、大体10代～20代の女性で、何の病気もないけれどお腹が痛いという方を「機能的月経困難症」と言い、30代以降の女性で、何かしらの病気があるとお腹が痛いというものを「器質性月経困難症」と言います。



なぜお腹が痛くなるのか。

子宮の内膜から痛みの物質であるプロスタグランジンというものが分泌されます。これが子宮の筋肉が収縮する時に分泌され痛くなります。このプロスタグランジンは、血液を通じて全身をめぐるので、頭痛がしたり、吐き気がしたり、腰痛になったり、ということが起きます。

痛い場合、鎮痛剤を飲まれますが、我慢するだけ我慢してから飲んでも効きません。

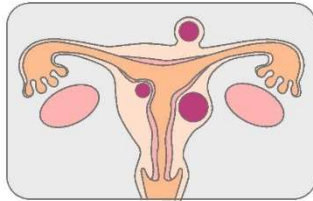
それはプロスタグランジンが全身を駆け巡ってしまっているからです。

痛くなりそう、と思った時に早めに飲まないで鎮痛剤は効かないので、無駄に飲むよりきちんと知識を習得し、しっかり効くように飲むことが重要になります。



月経トラブルに関連する2大婦人科疾患

●子宮筋腫

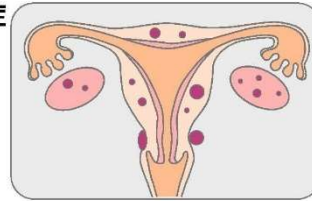


子宮にコブのような
良性の腫瘍ができる病気

- 薬物療法
- 対症療法（鎮痛薬、貧血治療薬）
 - 子宮動脈塞栓療法
 - 偽閉経療法（GnRHa療法）
- 手術療法
- 筋腫核出術
 - 子宮全摘出術（根治治療）

早期発見・薬物治療で、
生活に支障なく無事に閉経を迎えられることも多い

●子宮内膜症



子宮内膜に似た組織が子宮筋層（子宮腺筋症）や、
卵巣、腹膜など子宮内膜以外の場所で増殖する病気

- 薬物療法
- 低用量ピル（LEP製剤）
 - 黄体ホルモン療法
 - 偽閉経療法（GnRHa療法）
- 手術療法
- 内膜症摘出術
 - 子宮＋卵巣全摘出術（根治治療）

不妊症や卵巣の悪性化など注意が必要！
薬物療法も進歩してきている

30代・40代の5人に1人は持っていると言われる良性のコブですが、子宮にコブができることを「子宮筋腫」と言います。大きさやできた部位によりますが、ほとんどが経過観察であり、閉経を迎えると徐々に小さくなってきます。薬物治療もございますので、少し貧血気味や経血量が多いと感じている場合は、お医者様にかかっただけければと思います。

子宮の大きさはニワトリの卵くらいの大きさで、卵巣は親指大くらいの大きさと言われていています。子宮内膜ではないところに子宮内膜組織ができてしまうと「子宮内膜症」になります。月経のたびにとてもお腹が痛くなったり、排便や性交痛など以外でお腹が痛いという場合は、迷わずクリニックや婦人科等に行ってください。不妊症や卵巣の悪性化などが注意となってきますので、ちょっとおかしいと感じたら婦人科に相談するのがいいと思います。

月経前症候群 Premenstrual Syndrome (PMS)

月経前3～10日の黄体期のあいだ続く
精神的あるいは身体的症状で、
月経発来とともに減退ないし消失するもの¹⁾

- 現在のところ、統一した診断基準は作成されていない²⁾
- PMSの原因については、諸説あるが、確証の得られたものはない²⁾
- PMSのうち精神症状を中心とする重症型を月経前不快気分障害 (Premenstrual Dysphoric Disorder: PMDD) と称す²⁾
- 月経前に何らかの症状を経験するものは93.5%，治療を必要とされる中等度・重度のPMSを有するものは5.3%，PMDDは1.2%存在する³⁾

1) 産科婦人科用語集・用語解説集 (改訂第4版) ; 日本産科婦人科学会: 60-61, 201

2) 日本女性心身医学会編:最新女性心身医学, ばーそん書房: 158-169, 2015

3) 武田ら, Arch Women Ment Health 9(4):209-212, 2006

PMSの定義ですが、月経前3～10日の間つづく、精神的あるいは身体的症状で、月経がくると軽くなったり、なくなったりします。

PMSを経験したことがある方は実に93.5%もいらっしゃいます。ほぼ100%の女性が何かしらの経験をしていると言われており、精神症状を中心とする重症型を「月経前不快気分障害」、「PMDD」と言いますが、1.2%くらい存在すると言われていています。



PMSの原因 (説)

- ✓ PMSの原因は不明 (諸説ある)
- ✓ PMSの症状はいくつかの要因が影響し合って引き起こされている



<原因 (説) 1,2>

- ① 女性ホルモンの“効きやすさ”
- ② 女性ホルモンの増減
→ リラックス系のホルモンへの影響
- ③ 交感神経・副交感神経の乱れ



1) 中村弘子、産科と婦人科, 83(12):1395-1400, 2016
2) 最新女性心身医学; 本江英雄監修, 日本女性心身医学会編, ばーそん書房: 164-166, 2015

実はこのPMSの原因は不明です。

諸説ありますが、「女性ホルモンの効きやすさ」が原因と言われています。

PMSの方とPMSではない方の女性ホルモンの血中濃度を調べてみても「変わらない」というデータが出ています。

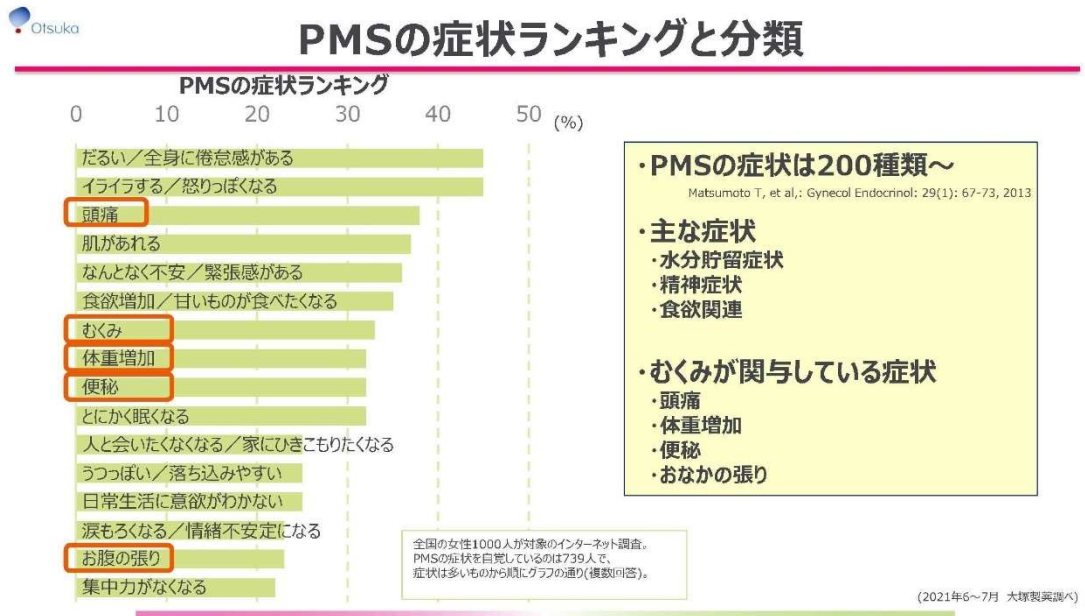
では、何が違うのか。

「女性ホルモンの効きやすさ」が違ってくるのではないかと、ということと、セロトニンや幸せホルモンと言われるリラックス系の女性ホルモンが減ってくると同時に一緒に減ってしまうということで、不安が強くなったりしてしまうのではないかと、言われています。

また、交感神経と副交感神経の乱れがあるかもしれないとも言われています。交感神経は戦闘モードに入り、副交感神経は少しゆったりモードになると言われていますが、若干PMSの人が交感神経モードに入るかなという感じで、乱れがあるのではないかとということです。

いずれにしろ、PMSが起きるのは生理周期があり、排卵がある女性。

ですが、原因は不明だということが分かっています。



PMSの症状は、200種類以上の症状があるということが分かっています。水が溜まること以外に、精神症状や食欲関連もあります。


インターネットで調査した結果ですが、「だるい／全身に倦怠感がある」、「イライラする」、「頭痛」、「肌荒れがある」などです。

先日、イベントを実施した際に、参加した女性に「1か月のうちでどこの時期が一番つらいか」を聞いたところ、「PMSの時期だ」と多くの方がおっしゃっていました。そして、その時期にパートナーやご主人に当たってしまう、という方が多くいました。何かしないと気が済まないというのがこの時期。ただ、何か対処してほしいと思っている一方、月経がくると軽くなったり、なくなったりするので、やり過ごしてしまう女性が多いというのも事実です。

赤く囲った部分ですが、「むくみ」が関係しています。頭に水が溜まれば頭痛、大腸に水が溜まると前腸運動ができなくなるので便秘が起きてしまうと言われており、こういったものに悩む女性が多いということも聞いています。

PMS 対策

自分のカラダの理解



症状の強さ、
タイミング、
基礎体温などを
記録する

PMSの対策として、まずは自分の体を理解するということで「記録してみる」。
毎月きちんと記録していくと「月経前に症状起きているな」、「性格が180度違うな」ということが分かります。すると、「私はヒステリック気質だと思っていたけどPMSだった」ということが分かるので、まずは記録してみることをおすすめしております。

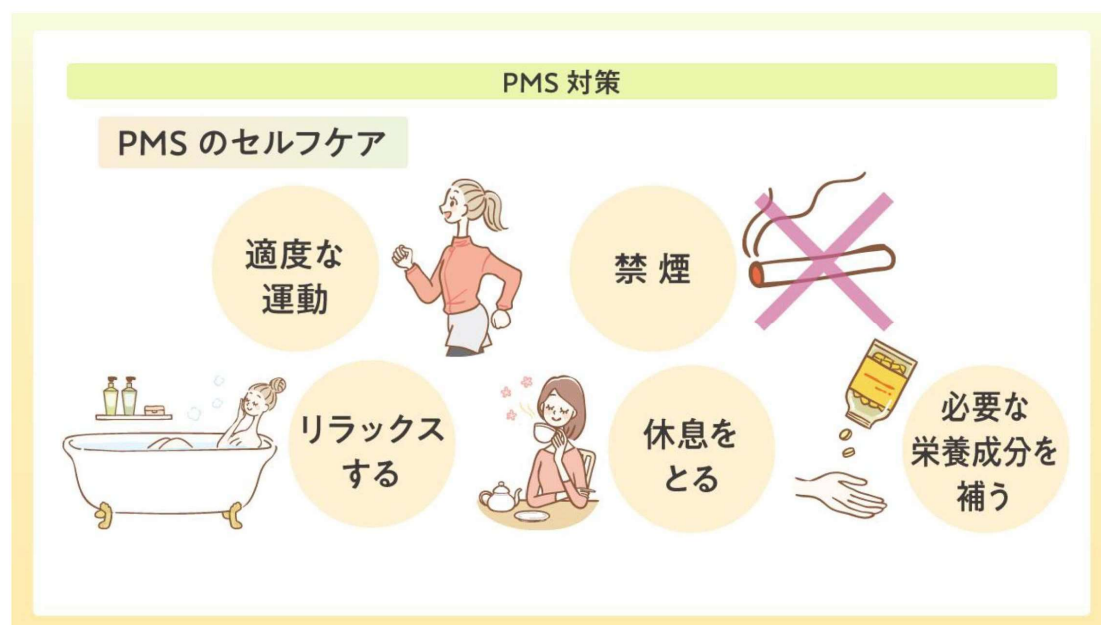
PMS 対策

PMS のセルフケア



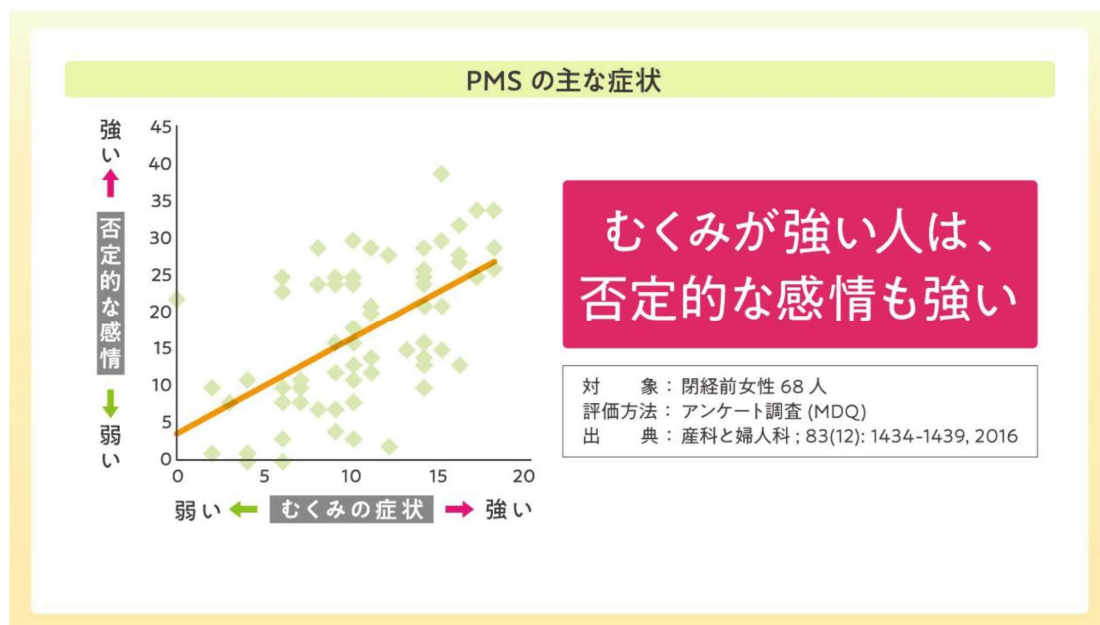
- 3食きちんと食べる
- 塩分や糖分、脂肪を控えた食事に切り替える

その他に、3食きちんと食べることで、バランスの取れた食事に切り替えることです。血糖値の上下も良くないと言われているので、朝食を欠食して血糖値が下がり、昼食で食べて上がるということではなく、きちんと食べるということが必要になってきます。



それ以外に、リラックスしたり、適度な運動をしたり、たばこを吸わない、休息をとることも大切です。

また、重大な仕事は他の方をお願いをして、調子のいい時にそのようなお仕事を任せてもらうなど、仕事の分担をされているという女性もいらっしゃいますので、工夫していくということが重要かもしれません。



最近分かったことで言うと、「むくみが強い人は否定的な感情も強い」ということです。むくみを取ってあげることが否定的な感情を抑えてあげる、というコンセプトのもと次のサプリメントがあります。

PMS 対策

注目の成分

<p>ガンマ γ-トコフェロール</p>		<p>エクオール</p>
<p>ガンマ γ-トコトリエノール</p>		<p>カルシウム</p>

4成分を摂ると、顔のむくみの**自覚症状**や
イライラや怒りやすさといった**精神的症状も軽減**※

※出典：日本女性医学学会雑誌 ;29(4): 578-587. 2022

それが、γ-トコフェロール、γ-トコトリエノールであり、余分な水分を取るといったビタミンEの一種でございます。他にもエクオールやカルシウムも入ったサプリもあります。



PMSとのつきあいかた

1. セルフケア

- ① 記録
周期的・時期・症状の重さ（客観的に理解することで自分を肯定できる）
- ② 食生活
朝食を食べる（低血糖を防ぐ）
マグネシウム（玄米、大豆、バナナ）とビタミンB6（キャベツ、卵）を摂る
糖分、水分、カフェイン、アルコールを摂り過ぎない
- ③ 軽い運動
- ④ ストレスを避ける

2. 漢方薬 イライラに**加味逍遙散**、**抑肝散** など

3. ピル 低用量ピル製剤

4. 対症療法 抗うつ剤、鎮痛剤 など

ご監修：香川県立保健医療大学 保健医療学部看護学科 大学院保健医療学研究科 教授 塩田 敦子 先生

それ以外に食生活では、マグネシウムやビタミンB6などを摂るようにし、アルコールや糖分は摂りすぎないように注意しましょう。

このようなセルフケアをやっても「本当に辛いんです」という方は、クリニックに行ってください。

また、漢方は自分の体質に合うとすごくなじんできて、症状がやわらぐと言われています。ただ、漢方は嵩（かさ）があり、飲むのが辛いという方もいらっしゃるなので、そのような方は、低用量ピルや、抗うつ剤など症状に合わせて、クリニックに相談してご自身に合ったものを処方していただければと思います。

低用量ピル

名称	経口避妊薬 (OC) Oral contraceptive	LEP 低用量エストロゲン-プロゲステン製剤 Low dose estrogen-progestin
適応	避妊	月経困難症や子宮内膜症など疾患の治療
成分	エストロゲン+プロゲステン	エストロゲン+プロゲステン
値段	自費2,000~3,000円前後/シート	保険1,000円~2,000円前後/シート

黄体ホルモンは、体の中でつくられる天然型をプロゲステロン、人工的につくられたものをプロゲステンとよんでいます。

低用量ピルを使う理由

- ・確実な避妊をしたい
- ・月経を移動（管理）したい
- ・月経痛を改善したい
- ・月経量を減らしたい
- ・月経不順を治したい
- ・子宮内膜症の悪化を予防したい
- ・月経前症候群を改善したい
- ・排卵痛を改善したい
- ・肌荒れ・ニキビ・多毛を改善したい※

※注意：月経前症候群やニキビに対して低用量ピルは適応がなく保険適用外になる

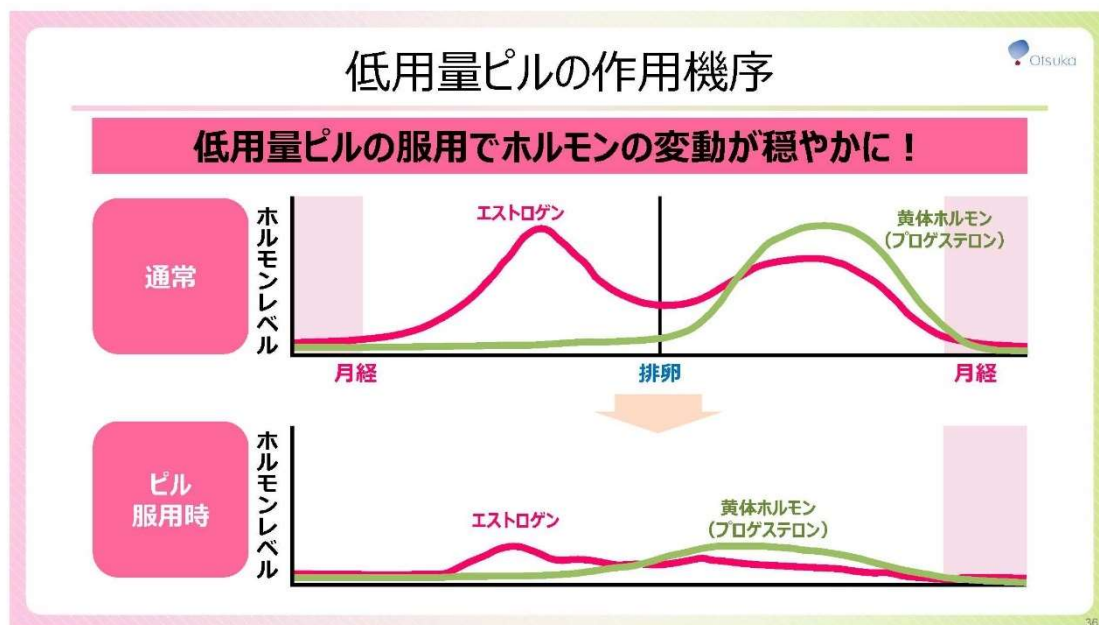
出典：OC・LEPガイドライン2020、2021。
産婦人科診療ガイドライン～婦人科外来編2020.

低用量ピルというのは、自費で処方される「経口避妊薬」と保険適用で処方される「低用量エストロゲン-プロゲステン製剤」、「LEP（レップ）製剤」と言われるものがあります。

「低用量ピル」というと、人によっては、はしたないなどの印象がありますが、そういう時代ではありません。月経に翻弄される時代ではなく、コントロールする時代なのでこういったものを賢く使用していきましょう。

実はPMSはLEP製剤の保険適用がありません。ただ、PMSも月経困難症も、時に併発している方が多いので月経困難症ということで、保険適用でLEP製剤をいただき、コントロールしている女性が増えています。

最近は気軽にオンライン相談で診療できるので、低用量ピルをいただけたりするのですが、低用量ピルには禁忌や慎重投与などがありますので、必ず婦人科に行き、問診票、体重、血圧、さまざまな慎重投与の範囲に入っていないか確認したうえで、賢く飲んでいただけたらいいなと思います。



低用量ピルのメカニズムですが、ピルを服用するとホルモンレベルの変動が穏やかになることで、排卵を防ぐことができ、子宮内膜が厚くなりませんので月経量が減る、もしくはなくなります。

とにかく経血量が多くて大変ですという方やお腹が痛くて大変という方には朗報です。

また、ピルを止めたら妊娠も可能です。



低用量ピルのメリットデメリットとマイナートラブルが必要な疾患

低用量ピルのメリットデメリット

避妊効果	静脈血栓塞栓症
月経痛の改善	心血管障害
月経量の減少	脳血管障害
月経不順の改善	乳がんリスク増加
排卵痛の改善	子宮頸がんリスク増加
月経前症候群の症状改善	
月経移動	
子宮内膜症進行予防	
卵巣がんリスク低下	
子宮体がんリスク低下	
大腸がんリスク低下	
ニキビ改善	

マイナートラブルと注意が必要な疾患

	マイナートラブル	注意が必要な疾患
症状	頭痛・吐き気・ むくみ・不正出血 胸の張り	血栓症 乳がん
経過	開始から数か月以 内 多くは自然に消滅 する	血栓症：開始から 3か月以内に多い 乳がん：長期使用 でリスク増加
対応	軽症：内服続行 中等症種類変更・ 中止	疑ったら直ちに服用 中止

出典：ウィメンズヘルスケア マスト&ミニマム 柴田綾子改変

ただし、メリットとデメリットがあります。

なぜ、病院に行って処方してもらってほしいかというところでは、「静脈血栓塞栓症」という副作用もあるということです。飲んで、ふくらはぎに何か違和感がある、痛い、ということであれば、こういう副作用があるということを疑ってほしいなと思います。

大半は、マイナートラブルということで頭痛や吐き気といったものを発症する方がいますが、1・2ヶ月様子見て、落ち着いてくるようであればそのまま飲み続け、2ヶ月以上かかるようであれば、他の薬に変更したり、中止したりということを決めていくことも必要かなと思います。



PMSをもっと詳しく知りたいかたへ



PMS ラボ

PMS LABORATORY

PMS(月経前症候群)の悩みを持つ
女性たちをサポートする情報サイト

コンテンツ紹介

- PMS (月経前症候群)
- PMS チェック
- 症状別 | 原因と対策
- 女性のカラダの基礎知識
- Q&A

PMSラボ

検索



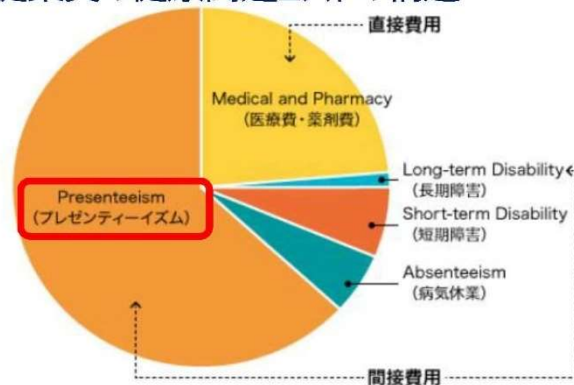
PMSに関しまして、「PMSラボ」というウェブサイトを大塚製薬で開設しています。PMSチェックがあり、自分がPMSかどうかということ調べられますし、さらに詳しく、どんなセルフケアがあるのかとか、という話も載っていますので、ぜひ「PMSラボ」で検索してみてください。



社員の健康管理は “投資”

従業員の健康関連コストの構造

個人の健康問題だけでなく、周囲へ及ぼす影響も大きい。



(出所) Dee W. Edington and Wayne N. Burton(2003)

**プレゼンティーズムとは・・・
「出勤はしているものの、病気やけがによって生産性が落ちている状態」**

こちらは「従業員の健康関連コストの構造」を見たものになります。

会社では、メンタルヘルスやメタボリックシンドローム、禁煙などのセミナー等をやっており、「プレゼンティーズム」の大半を占めていると言われています。

このプレゼンティーズムというのは、出勤はしているものの、病気やけがによって生産性が落ちている状態ということです。

例：月経症状または更年期症状があり本当は辛い、休むほどではないので会社に出勤。

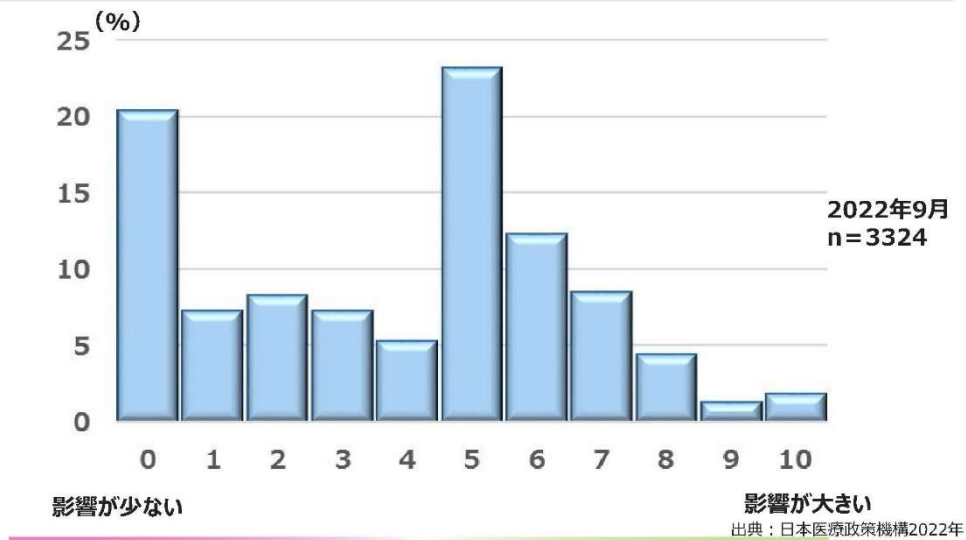
しかし、普段30分でできる仕事が1時間もかかってしまう、ということがプレゼンティーズム。

これは休んでいないので、この方が本当に調子が悪いのか、どうなのかということが全く見えません。自分だけの問題ではなく、実はその周囲に及ぼす影響も大きいということなので、このプレゼンティーズムを下げていくということも重要です。

本当に辛いのかということは、男性はわからないですし、女性でも辛い人、辛くない人がいるので、辛くない人からしてみると、「辛いって本当なの？」と思う方もいます。



月経随伴症状・更年期症状等による仕事の生産性への影響



このスライドは、日本医療政策機構が出典している「月経随伴症状・更年期症状による仕事の生産性の影響」になります。「影響が少ない」という方が20%程おり、80%の方が生産性に「影響している」と答えています。

だいたい、管理職や経営者層というのは男性が多いですから、このようなグラフでお見せすると男性にもわかってもらえるかなと思います。

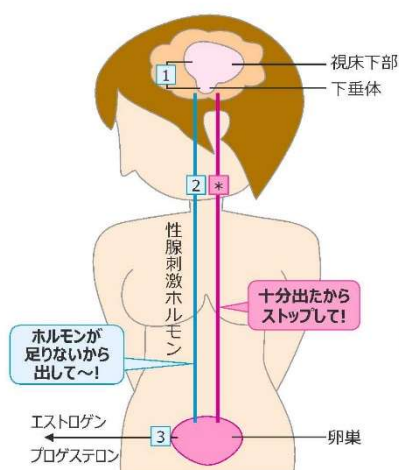
わかってもらえない上司がいましたら、「私たち、こういうもので仕事の生産性に影響をおよぼしているんです。データも出ているんです。」ということで、お見せしてみるのも一つの手かなと思います。

経産省が出している「女性特有の健康課題による社会全体の経済損失」では、今までは、月経随伴症状の経済損失しか出ていませんでしたが、今回は、「更年期の症状」、「婦人科がん」、「不妊治療」による経済損失が3.4兆円もあると言われていています。このパフォーマンス低下がプレゼンティーイズムに関わり、それによる額もこれだけあるということです。

なので、企業は女性の健康問題に関して対策を講じてほしい、企業ごと化としてほしいです。こういったものをいかに下げていくか、リテラシーを各社員にどうやって持ってもらうか、そのツールを用意してあげることが必要なのではと思います。



閉経とは？



45歳から55歳頃になると、卵巣はエストロゲンを作るのをやめてしまいます。

すると視床下部、下垂体からは「もっとがんばれ〜」と大量のホルモンがでますが、それに答えて無理やりがんばっている状態が月経がとびだす頃、「もう無理です〜」となれば閉経です。

閉経 Menopause (メノポーズ)

月経が永久に停止すること 12ヶ月以上を確認

日本人の平均 49.5±3.5歳 中央値 50.5歳

ここからは閉経についてお話いたします。

45歳から55歳、この時期が更年期の時期です。

定義が、「月経が永久に停止すること」、「12ヶ月以上確認」して初めて閉経になります。

(例) 50歳まで月経がありました。51歳になりましたが、1年間月経がありませんでした。

閉経の年齢は1年遡るので50歳、ということがわかります。

人によって、閉経の時期というのが違い、Aさんは40歳から50歳、Bさんは50歳から60歳と煩雑なので、この中央値の50.5歳を中央と見て、「45歳から55歳という10年間を更年期と呼びましょう」と定義しています。

例のように、閉経の時期は遡ります。そして、その更年期の時期も閉経を挟んだ前後なので、その平均の時期がわからないと、更年期がいつから始まったのかという時期もわかりません。

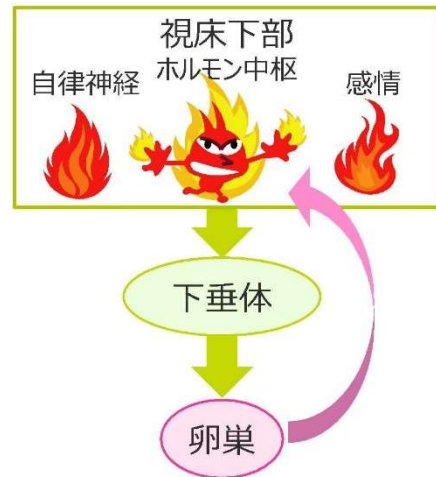
ただ、40歳を超えてくると、いつ更年期の時期に差しかかってもおかしくないなので、体調の変化を感じやすくなる前、感じやすくなってから、何か対処をしていかななくてははいけないかなと思います。



そして更年期障害が・・・？

閉経の前後5年間に更年期といい、この期間に現れる多種多様な症状の中で、器質的疾患に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障をきたす病態を更年期障害とする。

視床下部のホルモン中枢の火事が、すぐそばの自律神経の中枢、感情の中枢に飛び火！

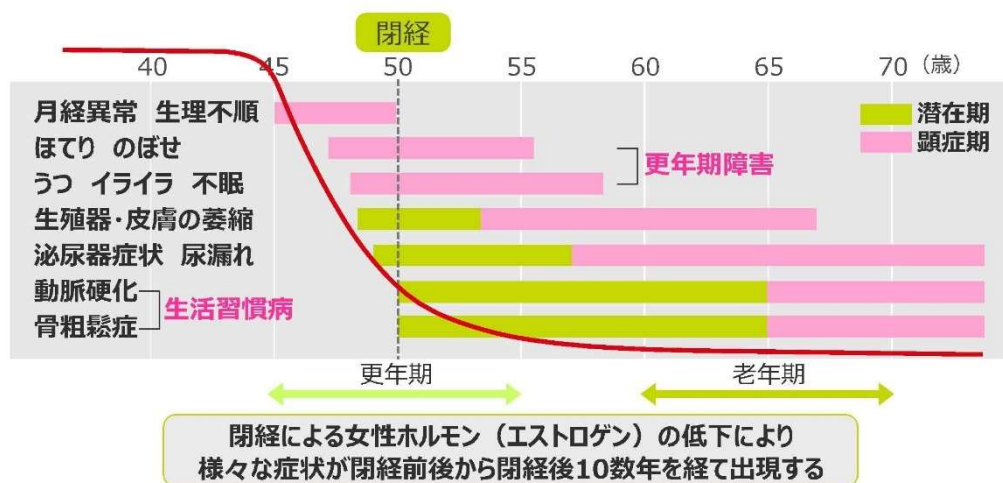


脳から卵巣に指令が行き、卵巣から女性ホルモンが出てきます。

この指令が出て、卵巣が老化して、なかなか女性ホルモンが出てこなくなるということで、このホルモン中枢の怒りが、脳の中にある自律神経や感情に飛び火して、様々な症状が起きてくるというのが更年期症状だと言われています。



閉経以降の女性における疾患リスク



野崎雅裕：更年期と加齢のヘルスケア, 12 (1), 128-132, 2013：一部改変

赤が女性ホルモンになりますが、大体30代後半ぐらいから減ってくると言われています。女性は男性に比べて月経があるのでバロメーターとしてはわかりやすいです。まず月経異常や不順が起きてきて、ほてり、のぼせが出てきます。これがいわゆる「ホットフラッシュ」というものです。ホットフラッシュの認知度が高いがために、これがないと「更年期の症状がない」と言う方が多いです。しかし、更年期の症状は200種類以上もあるので、本当にあるのかないのかということは調べる必要があるので、まずは婦人科に行きましょう。

それ以外に、うつや不眠、皮膚の乾きなどもあるので、目の渇き、口の渇き、膣の渇きなども起きてきて、性交痛が起きるのもこの時期だと言われています。

ホルモンが急激に乱高下して、ホルモンが落ち着いてくると症状が落ち着いてくるのですが、次に何が怖いのかというと動脈硬化や骨粗鬆症といった生活習慣病になります。

更年期は誰もが通る時期ということと、症状は落ち着いても、今度は生活習慣病が待っているということを忘れないでほしいと思います。

どうしてみんな違うの？



さて、卵巣機能が低下するという話をさせていただきましたが、それ以外に、性格も関係してきます。器質的な要因で、とても真面目な女性に起こりやすいと言われてます。

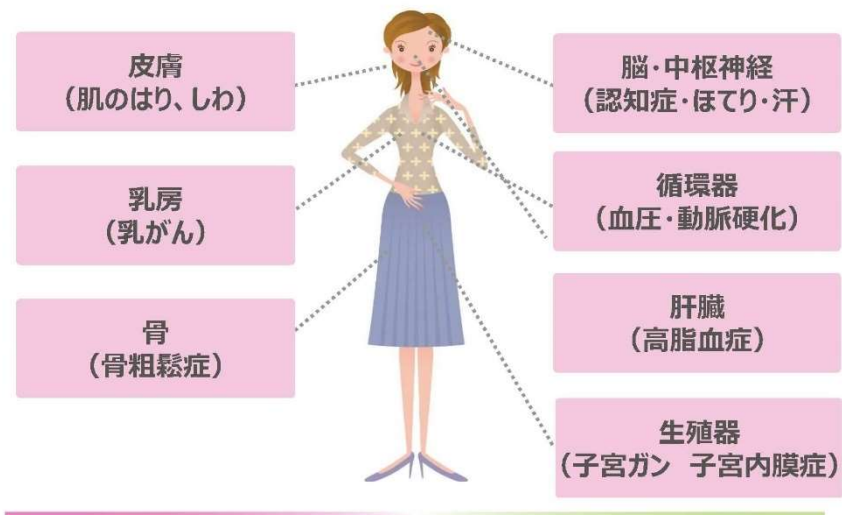
それと環境的な要因です。

育児、家事そして介護、様々なことが起きたり、お子さんが学校を卒業し就職されて巣立っていかれたり、毎日お弁当を作っていたのに作る必要がなくなったりなど、そのような環境的な要因があります。

このようなことが重なり更年期の症状が起きてくるということです。「母親が、更年期症状が強かったので、私も遺伝で強くなりますか」という質問を受けますが、遺伝ではありません。誰もが受ける卵巣機能の低下のほかに、このような様々な要因が絡み合っ、症状が起きやすくなるということです。



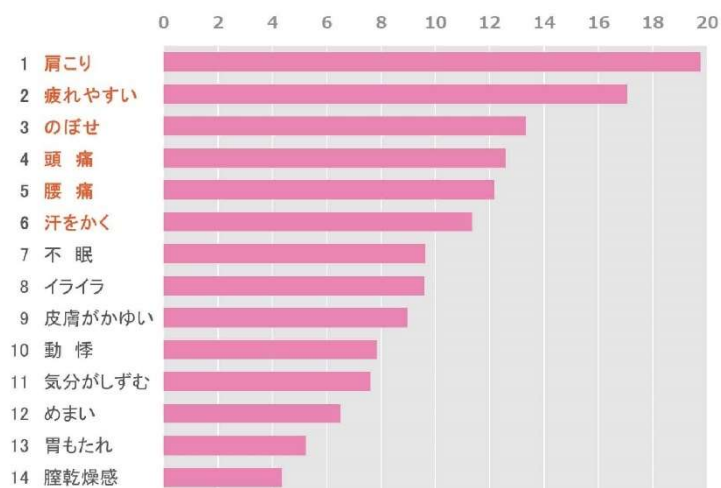
エストロゲンの作用



女性ホルモンは、更年期になると減ってくるので、様々な箇所に不調が起きやすくなってきます。



日本女性の更年期症状発現の割合



廣井正彦ら、日本産婦人科雑誌 49: 433-439, 1997

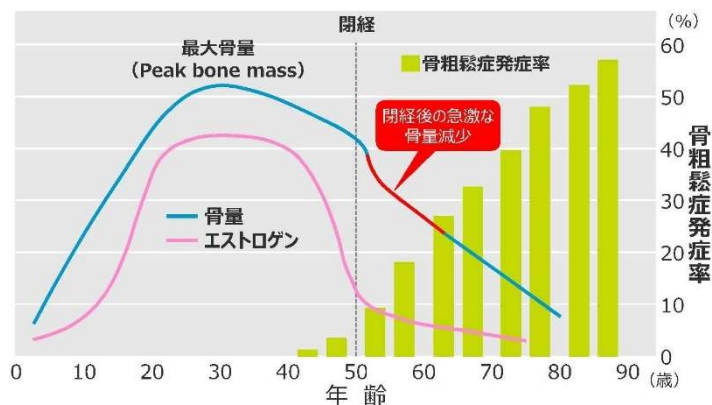
日本の女性で多いのは、「肩こり、疲れやすい、のぼせ、頭痛、腰痛、汗をかく」という症状です。

身近な女性が更年期の時期になったら、今すごい辛い時期なんだということで寄り添っていただきたいですし、社員が辛そうにしているのであれば、「ちょっと休んできたら」と声をかけてあげてください。

これは更年期の症状に限らず、PMSや月経困難症など、人に言いたくない女性や言わずに我慢して諦めてる女性が多いので、そういう配慮し合う環境ができたらいいなと思います。



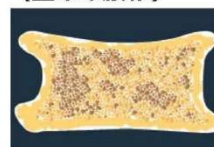
女性の加齢による骨量の変化と骨粗鬆症



藤田拓男：臨床婦人科産科 43 (7), 677 (1989) より改変
山本逸雄：Osteoporosis Japan 7 (1), 10 (1999) より改変

女性では閉経後に急激に骨量の減少がみられます

(正常の腰椎)



(骨粗鬆症の腰椎)

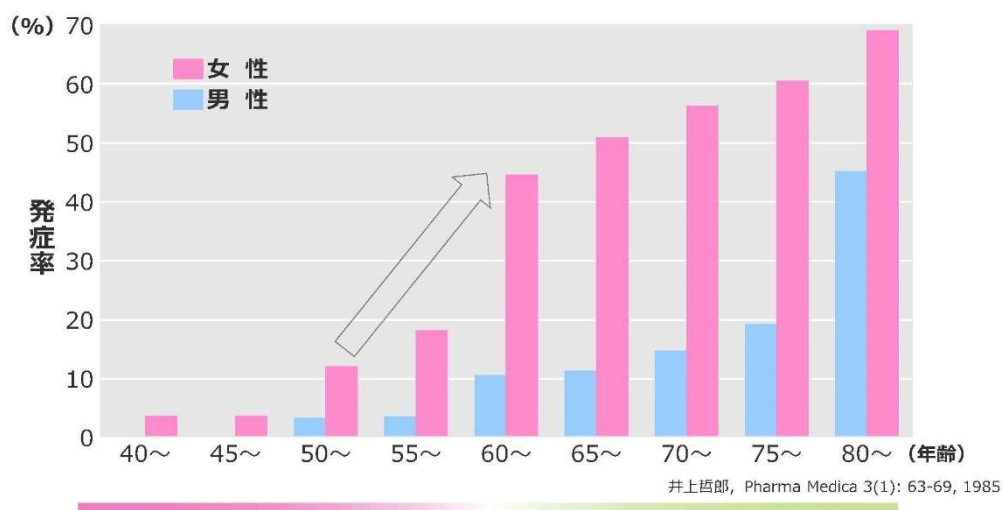


ピンクがエストロゲン、ブルーが骨量になりますが、大体18歳から20歳ぐらいに最大骨量を獲得したら、エストロゲンと同じように平行に減ってきます。

特に閉経を迎えると、ガクッと骨量が減り、年間2%ぐらい減ってくると言われています。



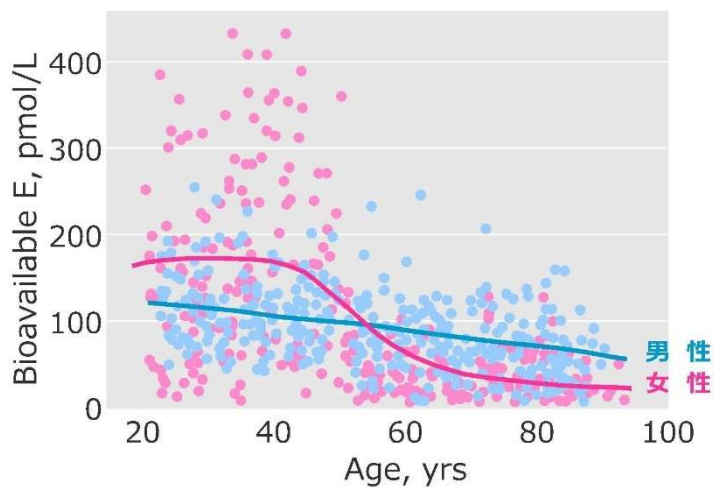
骨粗鬆症発生頻度の男女差



こちらは骨粗鬆症の発症頻度の男女差ですが、ピンクが女性でブルーが男性です。閉経を迎えた後、女性の数がグンと増えていることがお分かりいただけるかと思います。



なんと、閉経後のエストロゲンレベルはこんなことに



Khosla S, et al., J Clin Endocrinol Metab, 1998

なぜなのか。

ピンクが女性の女性ホルモンで、ブルーが男性の女性ホルモンになります。

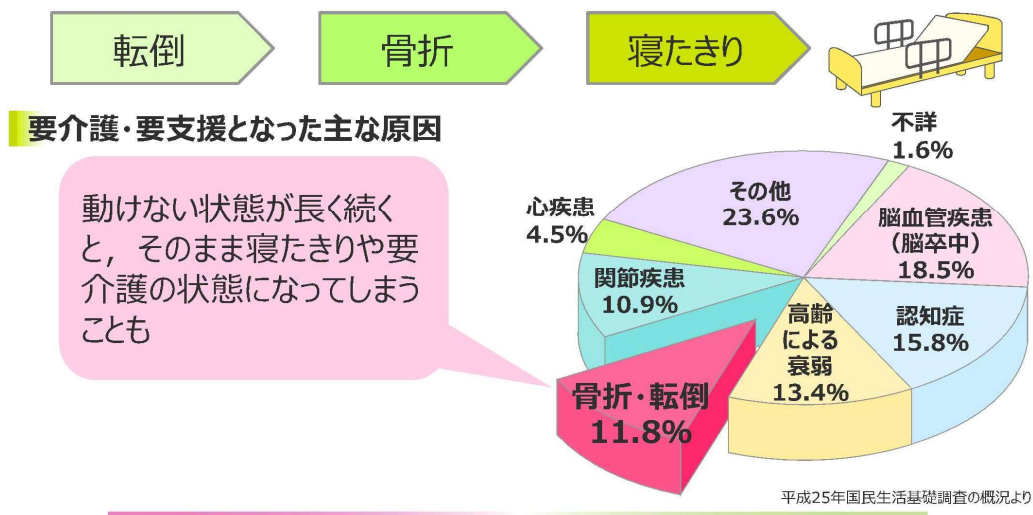
ご覧のように閉経を迎えた後というのは、男性の女性ホルモンよりも、女性の女性ホルモンの方が減ってきます。

なので、男性よりも女性の骨粗鬆症の発症頻度が高いと言われています。

女性の方が、転んで骨折してしまうという率が高くなっているということです。



骨粗鬆症は寝たきりにつながります



骨粗鬆症は寝たきりにもつながります。

この図は、要介護、要支援になった主な原因を表しています。

「骨折・転倒」とありますが、この図は男女一緒なので11.8%ですが、男性と女性を分けると女性の方が高くなっています。転倒しないように気をつけなければいけません、
「骨」は見えないものだからこそ、今から強くしていくことが重要です。

骨粗鬆症予防の3本柱



まずは食事です。カルシウム、ビタミンD、マグネシウム、大豆食品、そういったものが必要になりますし、軽い運動をしていくというのもすごく重要です。

「かかと落とし」というのを聞いたことがありますでしょうか。かかとを落とすと、足に刺激を与えることができ骨が強くなると言われています。

長距離のマラソンではなく、まず歩く。歩数を増やしてみたり、スクワットをしてみたり、かかと落としを1日10回3クールやってみるなど、日頃からできそうなことを設定してやっていくことが重要です。

自分の力で作り出せるビタミンというのがビタミンDです。運動する時に、日に当たりながら運動するというのもビタミンDがつけれます。また、手のひらを15分～20分かざすだけでも、1日のビタミンDの量を作り出せます。また、食事でも足りないと言われてるので、サプリメント等を賢く利用するというのも一つです。

最近の女性はやせが多いです。やせ過ぎていると運動しても負荷がかからなく、骨が強くない、ということも言われています。

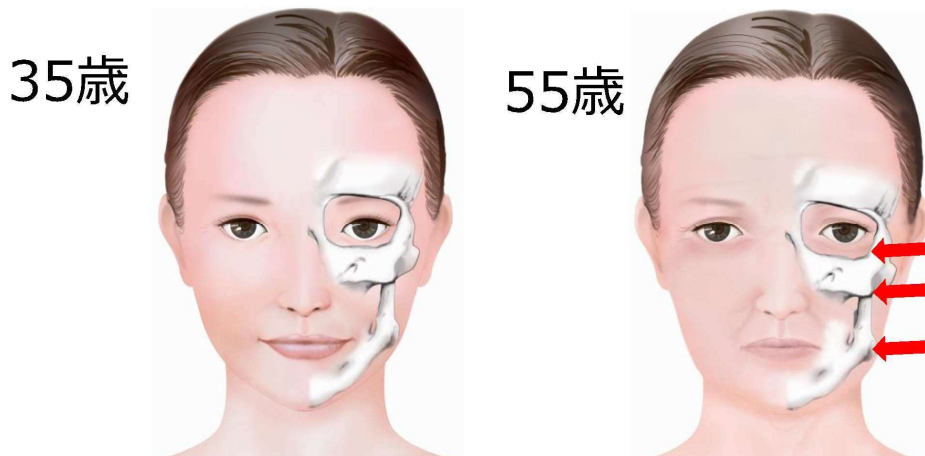
また、出産時2,500グラム未満の小さい赤ちゃんが生まれてくることを「低出生体重児」

と言いますが、その赤ちゃんが大きくなった時に、メタボリックシンドロームになりやすいということもわかってきています。

なので、見た目の美しさを重視するのではなく、自分の適正体重を知って、骨を強くするためにはどうしたらいいのか、そして自分が今後生んでいく赤ちゃんに対して、今からケアをしていくということが重要になってきます。



顔の骨の縮小とたるみの関係



The anatomy of the aging face: volume loss and changes in 3-dimensional topography. *Aesthet Surg J.* 2006;26(suppl 1):S4-S9.
Anatomy and pathophysiology of facial aging. *Facial Plast Surg Clin North Am.* 2001;9:179-187.
Dermatological implications of skeletal aging: a focus on suprapariosteal volumization for perioral rejuvenation. *J Drugs Dermatol.* 2008;7:209-220.を元に作成
監修：アオハルクリニック院長 小柳衣更子先生 作成：女性の健康推進PJT

これは顔面骨密度です。

足腰は60代くらいから変化が見られますが、顔の骨は40代からです。

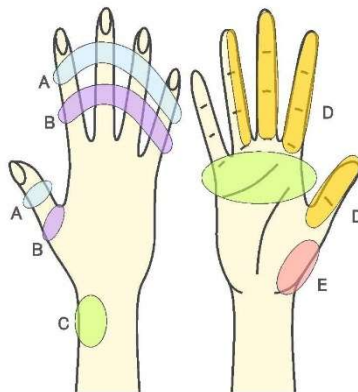
特に目の周りの眼下が減ってくる、薄くなってくると、目が落ちくぼんで見えたり、頬骨が削れてたるみになったり、あごのラインがぼんやりしてくると言われてきます。

「この人何かちょっと顔が変わってきたな」と（特にやせている人はそういうふうに見えたりします）思った時は、それは顔面骨密度が減っている証拠です。



主な変性疾患

	病名	症状
A	ヘバーデン結節 (第1関節)	指の第1関節が腫れて痛い
B	ブシャール結節 (第2関節)	指の第2関節が腫れる 動きが悪くなる
C	腱鞘炎 1)ばね指 2)ドケルバン病	1)指の付け根が痛い 2)親指の付け根から 腕にかけて痛みが走る
D	手根管症候群	小指以外の指がしびれる、 細かいものが扱いづらい
E	母指CM関節症	親指の付け根が痛み、 瓶のふたが開けられない



患者の90%は女性 そのうち90%は更年期以降の女性

監修：四谷メディカルキューブ 手の外科・マイクロサージャリーセンター 長 平瀬雄一先生

それと、50代になると手指が痛くなります。

朝から強張り手が動かないですとか、とにかく痛くて大変という方がすごく多く、変形性疾患というのがあります。

これも非常に大きな問題かなと思います。



女性ホルモン低下に伴うヘルスケアの基本

心身機能の調和

規則正しい生活（生活指導）
バランスのとれた食事（食習慣指導）
適度の運動（気分転換）

代替医療・機能性食品
大豆由来成分「エクオール」

※産婦人科医のかかりつけ医
薬物療法

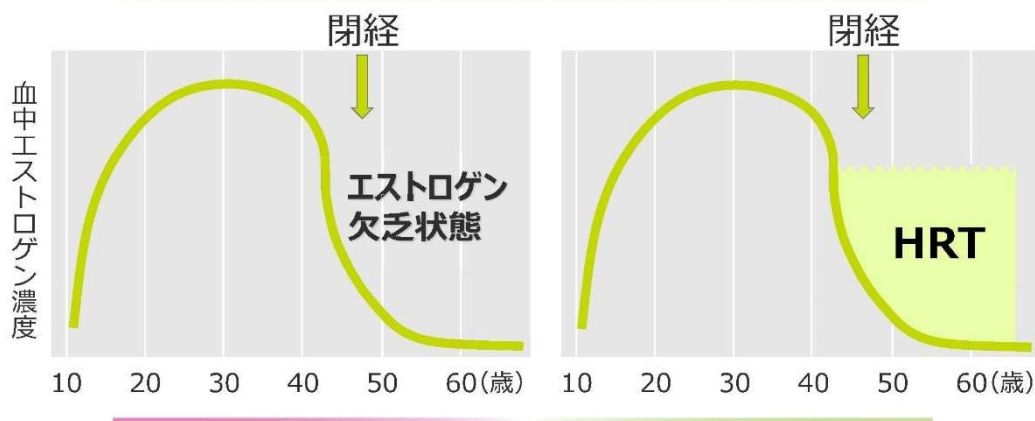
更年期の女性にお勧めしているのは、規則正しい生活、食事、運動です。
また、かかりつけ医の処方による、薬物療法もいいかなと思います。



ホルモン補充療法

Hormone replacement therapy: HRT

急激に低下する女性ホルモンを補う



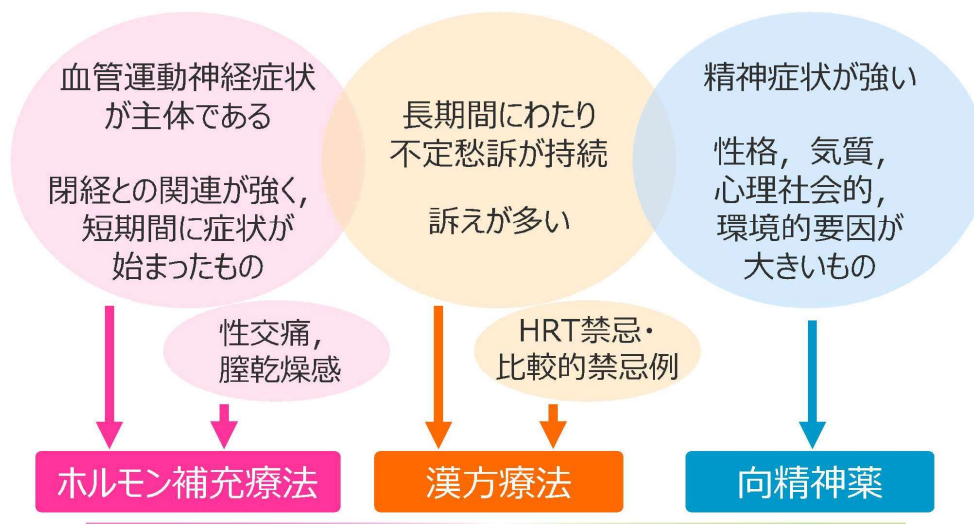
ホルモンの急激な減りというものに関してホルモンを補充するという「ホルモン補充療法」、
「HRT」というものがあります。この急な坂道をなだらかにするために、少量を足すとい
うものになります。

これは飲み薬、貼り薬、塗り薬がありますので、用途に合わせて使いこなすことができます。
ただし、ホルモンというと何となく乳癌になるなどイメージが悪いということで、先進国に
比べると、このHRTを行っている女性というのは、日本は非常に少ないとされています。

なので、毎年1回、乳癌検診を必ず行うことと、ホルモン補充療法をやる際は婦人科医に相
談をしながら続けていきます。昔は5年間などといいましたが、今はヘルスケアの観点から、
自分が続けたいと思えば続けることも可能ですので、検診を行いながら賢く取り入れてい
くということが重要です。



更年期障害の治療は？



このホルモン補充療法とは、ホットフラッシュや動悸などに効きやすいと言われてはいますが、骨に関してもデータがあると言われてはいますが、ホルモン補充療法は抵抗があるという方には漢方療法があります。体質に合うと症状が改善するので、漢方を取り入れている方もいらっしゃいます。

また、向精神薬などもあります。



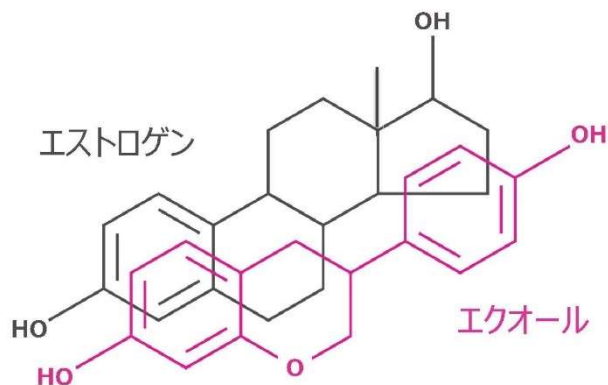
大豆イソフラボンから代謝されるエクオール



大豆イソフラボンの中にあるダイゼインが、人の腸内細菌によって代謝されてできるのが「エクオール」という成分になります。



エクオール大豆イソフラボン（ダイゼイン）の代謝物



語源

1932年に英国で妊馬の尿より単離されたため、馬を意味する「equine」より命名された。

1982年 Setchell らによりヒト尿中より発見

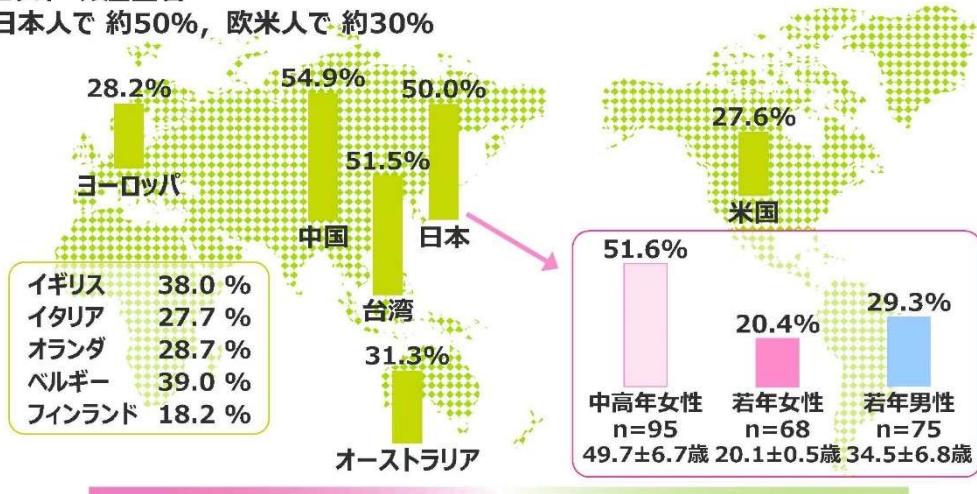
Axeison, M. et al. : Biochem J., 201(2): 353-357, 1982

このエクオールですが、エストロゲンと非常に顔形が似ており、大豆よりも、より女性ホルモンに似た作用を示すということが最近わかってきました。



エクオールはみんなが作れるわけではない

エクオール産生者
日本人で約50%, 欧米人で約30%



ただし、みんながこのエクオールをつくれる腸内細菌持ってるわけではありません。40代50代になると2人に1人、若い方になると5人に1人しか、エクオールを作り出せる腸内細菌を持っていないと言われてます。これは幼少期に、大豆や和食などを召し上がっているかどうかということに関係しているということも言われています。食の欧米化が、このつくれる腸内細菌をなくしているのではないかと、とも言われています。



エクオール産生レベルの簡易検査：ソイチェック



ソイチェック (4,785円 ※メーカー希望小売価格、税込)

あなたはエクオールを十分な量つくれているでしょうか？
尿検査で簡単に調べることができます。



図・画像：株式会社ヘルスケアシステムズ 提供

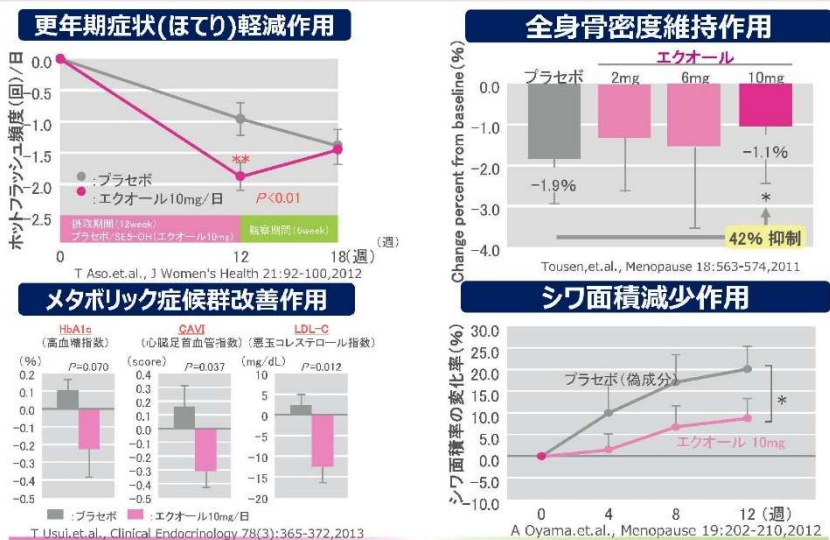
自分をつくれる体質かどうかとわかるのが、「ソイチェック」になります。これはアマゾンなどで買えるもので、ヘルスケアシステムズ社が出品しているものになります。

前日に大豆を食べて、次の日の朝、尿をキットに入れて、ポストに投函すると、1週間後ぐらいに「あなたはつくれる人でした。つukれない人でした。」と結果が分かります。自分の体を知りたいという方が多いので、こういうもので検査してみるのも一つになります。



エクオール：4つの実証試験（二重盲検試験結果）

SE5-OH (エクオール10mg/日)の摂取で、プラセボに対する有意な効果を認めた



大塚製薬では、エクオールが本当に女性の健康にとっていいのかというのを医薬品並みのデータを取得しています。

エクオール 10mg を 3ヶ月間飲んでいただくと、飲んでない群に比べて、ほてりに関して軽減作用が見られました。

メタボリック症候群も、薬をすでに飲んでいる方にもかかわらず、改善効果が見られました。また、しわの目尻の面積が広がってしまうのを抑えられたというデータがあります。年間2%減る骨ですが、「1年間飲むと1%の減りに抑えられた」というデータが出てます。

こういう意味でも、エクオールというのは女性の健康によさそうだということがお分かりいただけるかなと思います。

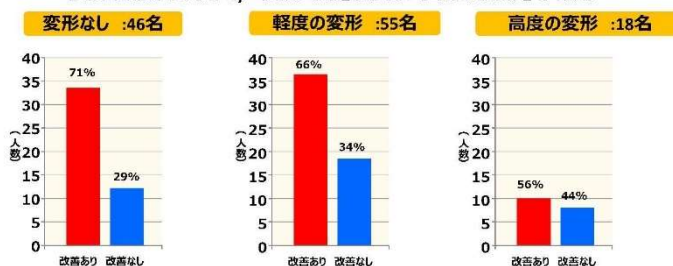


変形性関節症に対するエクオールの使用例

対象：四谷メディカルキューブで変形性関節炎の治療に訪れた外来患者

患者：119名（女性：117名, 男性：2名）

手指の痛みに対して、「変形なし」または「軽度の変形」で有効



VAS (痛み) を用いて評価したエクオール10mg摂取3か月後の効果

平瀬雄一：日本女性医学学会雑誌, 25, 307-311, 2018

手指の痛みですが、関節の中に滑膜があり、この滑膜もエストロゲンが作用しているということがわかっています。なのでエストロゲンがなくなるとこの滑膜に潤滑油が行かなくなり、手が痛くなる。痛いのを我慢すると7年から10年で変形してしまうということになります。

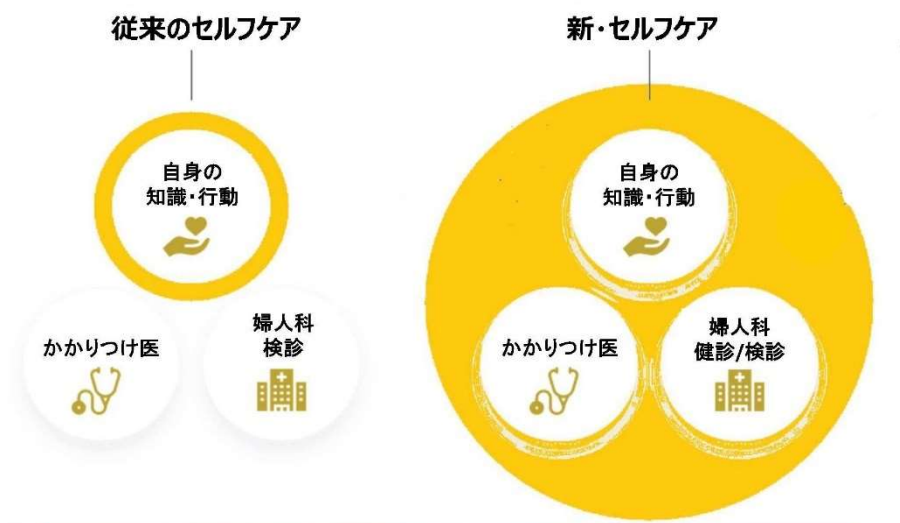
周りの高齢の女性の指を見てみると、指が曲がっていたりボコボコしたりしている女性がいるなど気づかれると思いますが、それは炎症があるのにもかかわらず放っておいて、変形に至ってしまった、ということです。

こちらの図は、手の外科医が「変形していない方」、「軽度の変形している方」、「高度の変形している方」にエクオールを試してみたところ、「変形していない・軽度の方」に関しては、6割ぐらいの方に症状の緩和が見られたというデータになります。

また、「高度の変形をしている」と痛みを抑えるのはなかなか厳しかった、というデータになります。



新・セルフケアとは？



セルフケアというと、ご自身でお食事、運動、サプリを取るということだけがセルフケアと思われがちですが、特に「かかりつけ婦人科医」や「定期的に婦人科検診に行く」ことをやってこそ真のセルフケアですので、できるところから始めてもらいたいと思います。



かかりつけ医に相談しよう

KO-NENKI Lab

更年期とは | 更年期の症状 | 更年期の対策 | エクオールについて | 更年期セルフチェック | 更年期お役立ちニュース

相談できる施設検索 | セミナーのご案内

更年期に悩んだら

KO-NENKI Labは、更年期の症状や対策、更年期の体験談を取りそろえた女性の健康と美容に関する情報サイトです。

更年期に良いとされている大豆由来の機能性成分エクオールについてなど役立つ情報を掲載しています。

女性の健康について相談できる施設を探す

手指の不調について相談できる施設を探す

大塚製薬が運営する大情報サイト「更年期ラボ」では、女性の健康について相談できる施設の検索が可能です。
※更年期以外の女性の健康をサポートする施設も掲載

大塚製薬では、「更年期ラボ」というウェブサイトを開発しています。

「女性の健康について」や「手指の不調について」など相談できる施設を探す、というコンテンツがありますので、お住まいの近く、もしくは会社の近くで、相性の合うお医者様を探すツールとして活用してください。



WAGAZINE (ワガジン)



「更年期ラボ」を下にスクロールしていただくと、「WAGAZINE」(ワガジン) というものがあります。

小冊子でも用意していますし、Web上でも見るすることができます。

これは活字を読むのが苦手というかた向けに、グラフィックで女性ホルモンの働きについて、学べるものになります。

第1回ホットフラッシュ編で、「ホットけない不調かも!?’というこで、親父ギャグを交えながら、楽しく女性ホルモンの働きについて学べます。こういったものでリテラシーを上げていくというのも一つのツールになるかなと思います。

スライド66, 67, 68



「女性の健康推進プロジェクト」サイト

女性の健康推進
プロジェクト

YouTube公式チャンネル Otsuka

調査レポート | 新・セルフケアとは | 健康経営のために | 女性ホルモンを知る | 女性の健康と美容

わたし、からだ
上手にやさしく
つきあえる毎日を。

女性のこころとからだは、女性ホルモンの影響を受けます。
一ヶ月ごとの波。一生の間にも大きな波が訪れます。
けれど、女性ホルモンは
健康と美をささえる大事なパートナー。

上手な付き合い方を知り、正しいセルフケアを！

大塚製薬はひとりひとりに寄り添い
自分らしく、美しく、心地よく
前を向ける日常をサポートします。

https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/

引用：大塚製薬(株) HP 「女性の健康推進プロジェクト」



「女性の健康推進プロジェクト」で検索

女性の健康推進
プロジェクト

YouTube公式チャンネル Otsuka

調査レポート | 新・セルフケアとは | 健康経営のために | 女性ホルモンを知る | 女性の健康と美容



婦人科の専門医に聞く 女性ホルモンとの付き合い方

現代は「人生100年時代」といわれますが、女性が長い人生を健やかに楽しむには、
女性ホルモンについて正しく知ることが大切です。
そこで女性ホルモンの働きや変動、関係する病気や不調への対処法について、
産婦人科医の高松潔先生に伺いました。

引用：大塚製薬(株) HP 「女性の健康推進プロジェクト」

「女性の健康推進プロジェクト」で検索

～YouTube配信始めました～



こちらは大塚製薬が運用している「女性の健康推進プロジェクト」というサイトになります。

ぜひ「女性の健康推進プロジェクト」で検索してみてください。冒頭にお話した調査レポートがこちらに入っていますし、新セルフケアの話もあります。

また、グラフィックではなく、読み物として女性ホルモンを知りたいという方は、このサイトに「女性ホルモンを知る」という、大学の教授に監修をいただいた読み物がありますので、検索してみてください。

そして、YouTube公式チャンネルもあります。

有識者にご出演いただいて、様々な分野で5分～10分ぐらいの動画配信をしています。読むのも、見るのも苦手という方は、こうしたものを流しながらリテラシー上げていくのも一つになるかなと思います。

ある会社様からは、これを「eラーニングのツールにしたい」という要望もいただき、活用していただいていますので、いかようにでも活用できます。



企業セミナー

働く女性の健康課題に対して正しく対処することは、企業における生産性の向上や、長期的な人材の確保・定着が可能となり、女性たちのキャリアアップや管理職登用につながります。

大塚製薬女性の健康推進プロジェクトでは、誰もが長く生き生きと働き続けられる環境作りのために、女性自身のヘルスリテラシー向上と男性の理解促進への貢献を目的として、女性ホルモンに関する正しい知識・行動について学べるセミナーを開催しています。



https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/privacypolicy/

引用：大塚製薬(株) HP「女性の健康推進プロジェクト」

大塚製薬では、今はウェブセミナーが大半ですが、企業に出向いて出張セミナーをさせていただいています。

この目的ですが、女性自身のヘルスリテラシー向上はもちろんですが、男性の理解促進への貢献を目的としており、女性ホルモンに関する正しい知識・行動について学べるセミナーを開催しています。

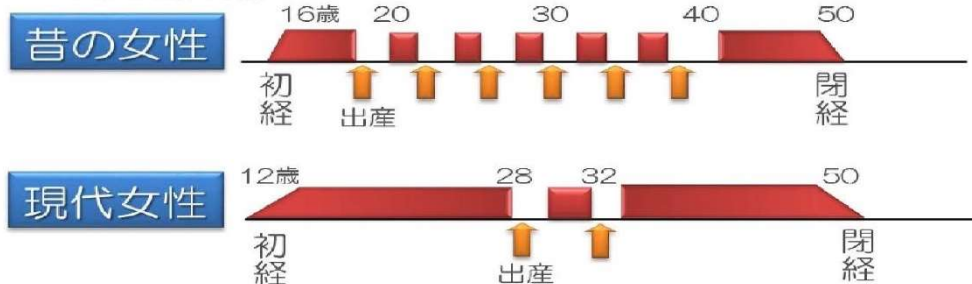


現代の女性と月経の関係

現代女性の月経回数は、昔の女性に比べて約10倍

—初経が早く、月経の期間が長い

—出産回数の減少



・月経には女性ホルモンが関与

・女性ホルモンの調節にはココロとカラダの状態が大きく影響

→現代女性 | ライフスタイルの多様化から月経関連トラブルが多いのでは？

昔の女性の初経は大体16歳ぐらいで、閉経は50歳ぐらいだったと言われていますが、現代の女性の初経は12歳前後ぐらいと言われています。

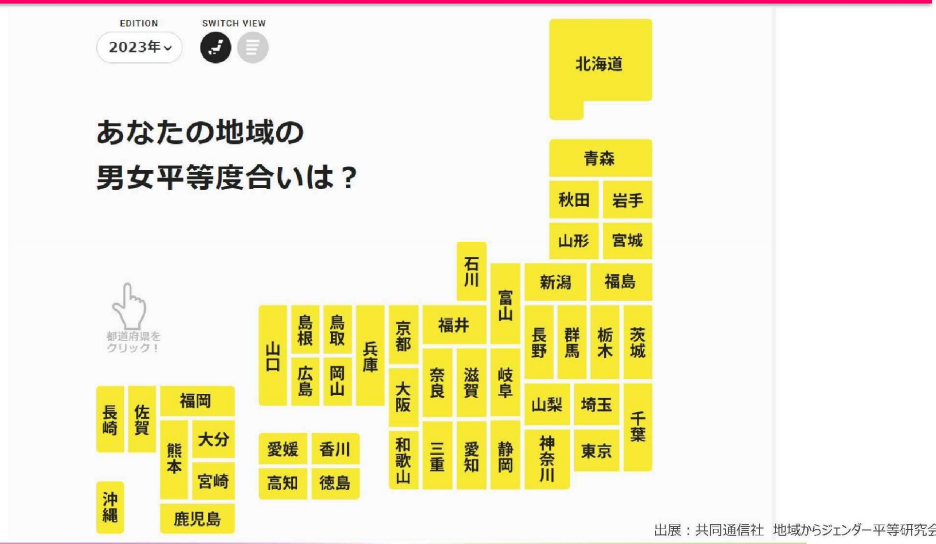
大きく変わったのは橙色のバーの出産回数です。

妊娠している時、授乳中というのは月経がきませんので、生涯にわたって大体50回ぐらいの月経回数を経験していたと言われていたと言われていたと思いますが、現代の女性は産んでも1人か2人、もしくは産まないという選択肢もございます。

そういうようなことも相まって、450回から500回ぐらいの月経回数を経験しているということで、ライフスタイルの多様化から月経関連トラブルが多いのではないかとということも言われています。



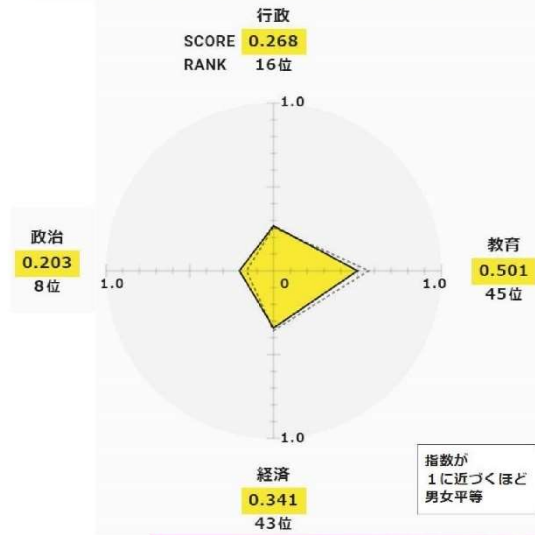
都道府県版ジェンダー・ギャップ指数



共同通信社が「都道府県のジェンダーギャップ指数」を出展しています。
おそらく3月8日には最新のものが出展されるかなと思います。



都道府県版ジェンダー・ギャップ指数



埼玉県の強みと課題

- 市町村議会に女性議員が多いことなどから政治分野は8位でした。
- 県の審議会、防災会議の女性割合が高く、行政分野は16位。意思決定の場に女性が増えています。
- 一方、経済では女性がフルタイムの仕事に従事する割合は低い状態で、企業の女性管理職をどう増やしていくかも大きな課題となります。
- 教育は四年制大学進学率の男女格差が大きくなっています。

出展：共同通信社 地域からジェンダー平等研究会

埼玉県は記載のような強みと課題があると言われてます。

政治8位、行政16位ということで、他県に比べてすごいなと思いました。

市町村議会、女性議員が多いことなどから政治分野は8位でした。

県の審議会、防災会議の女性割合が高く、行政分野は16位でした。

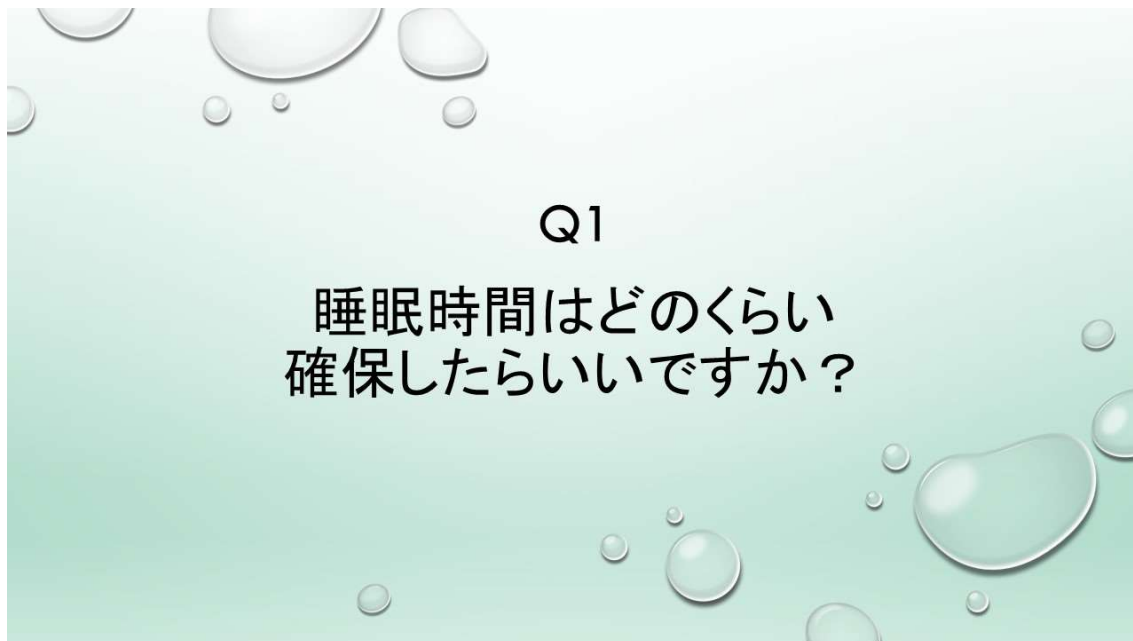
経済は、女性がフルタイムの仕事に従事する割合が低い、企業の女性管理職をどう増やしていくかが大きな課題、ということで、国としても大きな課題になってきますが、埼玉県としても課題というものが浮き彫りになっています。

本日の私の話を聞いて一つでも気づきがあれば嬉しいなと思いますし、今日から何か取り入れてみようかな、と思うことがあれば嬉しいなと思います。

私からは以上になります。

ご清聴いただきましてありがとうございました。

質問 1



回答 1

先日、日本女性医学学会で東京医科歯科大学・快眠センターの平井先生が、講義で話されていた内容です。

先生によると、睡眠時間は6～7時間とることが非常に重要で、これより寝過ぎても、寝なさ過ぎてもよくないそうです。日本人女性は他国に比べて睡眠時間が非常に短いと言われていますが、(睡眠時間は) 6～7時間は確保したいところです。

また、お昼寝に関しても聞きましたが、1日20分が良いそうです。目覚ましを掛けるなら、寝る時、起きる時に少し時間がかかるので、30分でセットしておくところとちょうど20分間くらい寝れるだろうということです。

先生の話では横にならずに、机等を利用して頭を伏せて寝るのが、すぐに起きられるため良いとおっしゃっていました。

1日の睡眠を考える際の、参考にしていただければと思います。

質問 2 :

Q2

- ・ホルモンバランスの乱れや更年期のイライラしている時の本人ができる対応策はありますか？
- ・女性ばかりの職場でよくあるイライラしている先輩への対応で、ホルモンバランスのせいと諦めるのか、その場を避けるのか、波が過ぎるのを辛抱するしかないのでしょうか？

回答 2

ご自身がというところでは、ハードルが高いと言われますが、婦人科へ行っていただきたいです。ご自身に合う薬を紹介していただけますし、エクオールも必要かもしれません。また、ご自身のヘルスリテラシーが上がれば、自分に合うセルフケアの選択肢を1つでも多く持つことができますので、これも非常に重要だと思います。

おなか痛い、更年期は仕方がない、誰もが通る、と言われますが、不調があれば、今は選択肢が多く、それを選べる時代ですので迷わず行動に移してもらえればと思います。

イライラしてる人に、なかなか声はかけられませんよね。なので本日の講義でお話したような、ヘルスリテラシーを上げるコンテンツを、日頃から会社のイントラネットや見える所に置いておくことで、皆に見てもらえる環境を作っていただき、その人にも気付いてもらう。

おそらくその方はヘルスリテラシーを知らないと思いますし、気付けていないと思います。なので、「知って」、「気付いて」「相談して」「対処する」のうち、「知って」、「気付いて」もらうことを周りがしてあげて、その人に「気付いて」もらって、「対処して」もらう。そうすれば周りへの影響も少なくなってくるのではないかと、思います。

質問3

Q3

生理休暇を当たり前にとれる職場なのですが、
確証となる書類の提出がなく、乱用しているのでは
ないかと思われる人がいます。
いい対策があれば教えてください。

回答3

産業衛生学会でも、毎回テーマが上がってきます。弊社にも（制度は）ありますが、人事としては介入できません。診断書が必要なわけでもなく、その方が月経で体調が悪いから休んでいるので、なかなか介入は難しいと思います。

ただ、先程の回答と重複しますが、皆さんのヘルスリテラシーが上がってきたときに、皆がおかしいよね、と思ってもらえるような環境になってくると、自分もこのままでいいのかと思ってくれると思います。本人に気付いてもらうことも必要なので、皆さんで、女性ホルモンの働きについて等を学べる環境を常に作るのがいいと思います。

例えば弊社でいえば、節目の研修には必ず女性の健康を入れています。評価者研修、新入社員研修、マネジメント研修などです。今週は「女性の健康週間」ですが、この期間中もヘルスリテラシーを上げてもらうために講義を聞いてもらっています。講義では紹介しませんが、メノポーズ（閉経や更年期）週間というのがあり、それに合わせて1時間くらいの講義を聞いてもらうなど、半強制的に女性の健康について学んでもらいます。

対策を、企業事化として捉えて講じていただき、そういう方が少なくなればよいなと思います。

質問 4

Q4

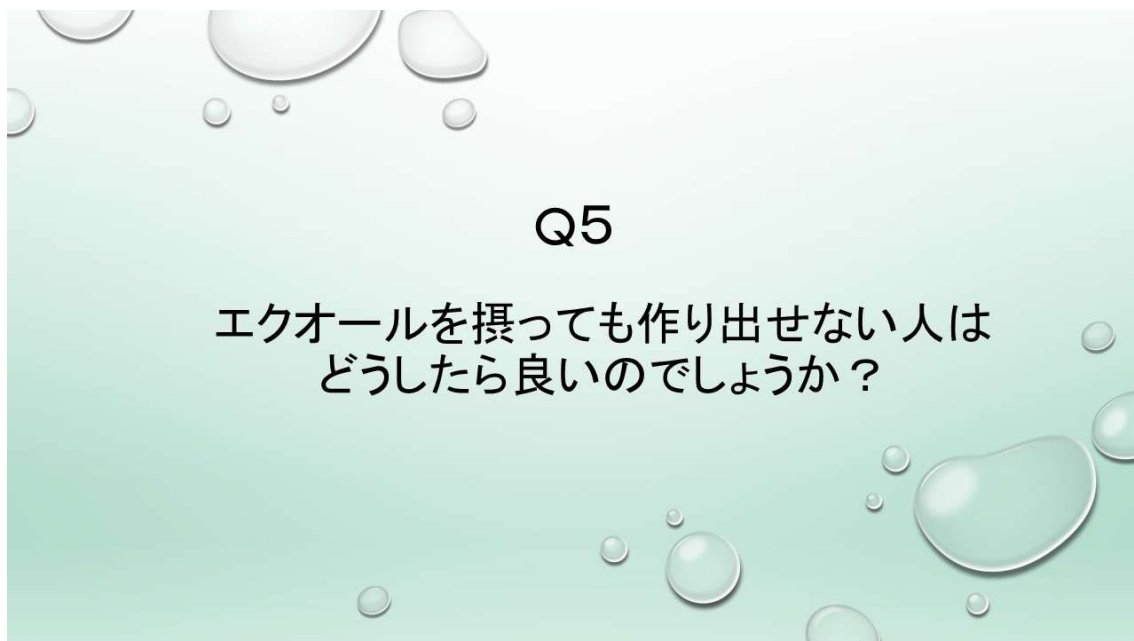
会社の福利厚生の一環で何か構築できたらと検討しています。(更年期障害の部分で)男性も更年期があると思いますが、他社の取組事例などお聞きできたらと思います。

回答 4

このようなセミナーを開催した際に、福利厚生で弊社の商品を購入していただき、集客のインセンティブにしたり、セルフケアをするきっかけにさせていただいたりするケースは多々あります。

ですが、それ以外になかなか福利厚生が潤沢にある企業は少なく、そこから先についてはあまり聞いたことがありません。良い事例が無く、大変恐縮です。

質問 5



回答 5

摂っても作り出せない方用に、弊社でサプリメントを作っているのですが、そういったものを利用していく以外に、本当に作り出せない方は、いくら大豆を召し上がっても、生成できません。

ただ、腸内細菌を持っているにも関わらず、腸の働きが悪いことで、作り出せない方は、大豆を摂取したうえで、腸内環境が整ってくれば自分で生成が可能です。エクオールとしては食品にはほとんど含まれていませんので、エクオールを摂りたいということであれば、サプリメント以外の摂取方法は難しいかもしれません。

質問 6

Q6

男性:女性=9:1の職場です。
管理職は男性が多い職場なので、女性の健康について知ってもらいたいのですが、男性の多い職場では言いづらいです。
本セミナーのような、女性の健康課題について正しい知識を知ってもらう場を設けるには、どのような働きかけができるでしょうか。

回答 6

最近では、明らかに男性しかいらっしやらないのではないかと、思うような企業からもセミナーの依頼が増えています。そうした企業からは、今後企業として人手以外にも、女性の考え方、ダイバーシティという概念からも、女性を採用する必要があると伺いました。

管理職の方たちには、なぜ女性の健康について知る必要があるか、ということを女性が気付かせないといけないと思います。また、男性の中にも、女性の健康問題を取り上げないとまずい、という意識を持った男性は少なからずいます。そういった賛同してくれる男性を見つけて、会社として必要だと訴えていくのが重要です。

私も女性の健康について、会社でも声を上げています。いろいろ制度を作ってもらったり、研修もようやく入れてもらえるようになったりしました。

声に出さないと気付いてもらえないことですので、男性が多い職場でも、必要だと思ったならやるべきだと思います。

質問 7

Q7

エクオールはいろいろなものが市場に出回っていると思いますが、商品を選ぶときに良い選び方、見極め等ありますか？

回答 7

医薬品並にデータをとっているのは、大塚製薬になると思います。

生活者が、エビデンスがあってデータを取っているサプリメントだと思って、手に取るとは少ないと思いますが、学会などで、「データがあり、エクオールというのは効果がありそう」だと理解していただいたうえで婦人科医などが推奨しているものが、証かなと思います。これは信頼性、安全性の担保ができているからこそ紹介しているものです。

また、大豆を乳酸菌で発酵したエクオールが入っているのは、弊社の製品だけです。

他の製品は何で発酵しているか開示していませんので、興味のある方はメーカーさんにお問い合わせいただければと思います。

エクオールは現在2～30種類くらい発酵できる菌が発見されています。しかしそれが、食経験があるかどうかは不明です。弊社の場合は、イタリアのチーズに含まれている乳酸菌と、同じ乳酸菌の種類であることを確認しています。そういった部分でも安全性を担保にした拘ったエクオールが入った製品なんだ、というところでご検討いただけたらと思います。

質問 8

Q8

大塚製薬ではどのような制度を作られたのか
教えていただけますでしょうか？

回答 8

自分の時間が空いた時に5分程度で見られる「eラーニング」を用意しています。そこで「知って」「気付いて」いただくということをしつつ、「相談する」ために、婦人科の産業医を迎え入れて、何かあった時に女性のみならず、男性も相談できる仕組みを作っています。奥さんや、パートナー、同僚といった、悩んでいる女性を見ている男性からの質問にも応えています。「知って」「気付いて」「対処する」というところまで、会社で対策を講じて、あとは自身がセルフケアをしていく、という環境を作っています。

最近では、「セルフケア休暇」を新設いたしました。元々積み立て有給で不妊治療や、更年期障害の治療として、取得することが可能でした。現在、生理休暇もありますが、人に伝えたくない、理解のない上司に言いたくない等で使っていない方が多くいたため、休暇を使いやすくしました。また、人に言いたくない疾患等で休みたい場合や性別適合手術、LGBTQの方にも配慮した制度となっています。

埼玉県からのお知らせ

働く女性のための 

オンライン健康相談

女性特有の身体の問題で働きづらさを感じていませんか？
NTT東日本で働く看護師資格保有者がお話を伺い、アドバイスや関連機関の紹介をいたします。

たとえばこんなときにご利用ください

-  ✓ 女性特有の困りごとについて
(生理・妊活・更年期など)
-  ✓ 自分で解決するしかないのかな…

開催日

◆ 3月27日 (水)

相談時間

- ① 10:00～10:45
- ② 11:00～11:45
- ③ 13:00～13:45
- ④ 14:00～14:45
- ⑤ 15:00～15:45

まずはメールでご予約ください 

a4540-10@pref.saitama.lg.jp

女キャリア オンライン健康相談 

埼玉県女性キャリアセンターで実施している「働く女性のためのオンライン健康相談」のご案内です。

女性特有の生理、更年期、妊活などで働きづらさを感じている方に対して、NTT東日本で働く看護師資格保有者が、アドバイスや関連機関の紹介を行います。
オンライン（Zoom）での相談で、月に2回、1回あたり45分間で開催しています。
次回は3月27日でございます。

詳細は右下のQRコードから見れます。

予約はメールによる予約制です。

以上をもちまして、「働く女性の健康考えるセミナー」を終了とさせていただきます。
本日は長時間にわたり、聴講いただきましてどうもありがとうございました。
それでは、失礼いたします。