

オンライン
開催

2023年 女性の健康週間 丸の内キャリア塾 スペシャルセミナー
あなたのリプロダクティブヘルス&ライツを考えよう！
～自分らしく生きる。体・心・性～

私らしく輝くために 知りたいSRHRのこと



セッション2

月経



慶応義塾大学 医学部
衛生学公衆衛生学 講師
飯田 美穂先生

月経関連トラブルには、月経期間中に現れる不快な症状のみならず、月経開始前に現れる様々な心身の不調もあります。また月経周期と関連なく、鉄欠乏や女性ホルモンの急激な分泌低下に伴う更年期症状といった、慢性的、突発的に現れるものもあります。月経に関連した症状が仕事に影響する女性は76・9%というデータもあり、働く女性のパフォーマンスの低下に関連していることは明らかで、経済損失は年間数千億円と試算されています。

月経関連トラブルの多くは、産婦人科での管理・治療が可能ですが、受診したことがない女性も少なくなく、月経痛は我慢するもの、などと認識している親世代の影響で、受診抑制につながっている可能性も示されています。

職場の制度や環境の整備、月経関連トラブルの早期発見につながる問診を健康診断に盛り込み、治療のための休暇制度、勤務形態の柔軟性、治療費の経済的な支援を含めた職場づくりが求められます。

働く女性の月経トラブル
職場の支援の必要性

ライフスタイルの変化によって現代女性の月経回数が増幅に増加し、月経がある年代の就労女性の割合も増加している現在、社会全体で支援する必要性があります。解決推進には、女性自身の知識の向上と女性を取り巻く周囲の意識や理解の向上、職場全体が女性の健康問題を含めた多様性を受け入れる風土の醸成が必要です。共感、応援、助け合い、話し合いのある良好なコミュニケーションは、女性だけでなく多様な人材の育成に貢献します。さらに、女性特有の健康課題に対応した職場の制度や環境の整備、月経関連トラブルの早期発見につながる問診を健康診断に盛り込み、治療のための休暇制度、勤務形態の柔軟性、治療費の経済的な支援を含めた職場づくりが求められます。

セッション3

子宮内膜症・不妊症



メディカルパーク湘南 院長
田中 雄大先生

子宮内膜症と不妊症の
悪循環を好循環に

子宮内膜症は、子宮内膜細胞が子宮以外の他の臓器に増殖する疾患です。子宮内膜細胞は月経周期で再生と破壊を繰り返して、死亡した細胞が月経血として子宮外に排せつされます。しかし、他の臓器にできた細胞は排せつされず、残ったまま、血液の塊となって蓄積されるのです。罹患率は若年女性の10人に1人といわれています。初婚年齢や初産年齢の上昇による排卵・月経の持続期間の延長で子宮内膜症は増加しています。問題は痛み、不妊、がん化です。子宮内膜症には、様々な治療法があり、痛みに関しては、ピルやホルモン剤が有効ですが妊娠を望む場合は使えません。

排卵が持続することで子宮内膜症が発症し不妊になる。手術を優先した場合、不妊治療が滞ります。一方、不妊治療を優先した場合、子宮内膜症の治療が滞るという悪循環に陥り、痛みが耐えられないという悪循環になります。したがって、これまでは手術と不妊治療は対立軸で考えられてきたことが多かった。

そこで、内視鏡手術と体外受精を融合させることで大幅な妊娠率の向上に成功しました。先に体外受精をして受精卵を凍結し、手術後に移植するハイブリッド方式です。

妊娠すると排卵が止まり、子宮内膜症予防になり、再発予防につながる。悪循環のどこかの1つの鎖の輪を断れば、好循環に変えることも可能で、子宮内膜症は卵巣を摘出しない限り、一生付きまとう病気です。薬物療法や外科治療を組み合わせながら上手に付き合っていたらいいと思います。

セッション4

更年期



浜松町ハマサイトクリニック
東京ミッドタウンクリニック
特別顧問
吉形 玲美先生

女性の体は、女性らしさや骨、血管を守るエストロゲンと妊娠に必要なプロゲステロンの2つのホルモンによってコントロールされています。閉経後のエストロゲンの減少により、自律神経が乱れることで様々な症状が現れるのが更年期障害。対策には、HRT（ホルモン補充療法）、エストロゲンに構造が似ているエクオールサプリメントの摂取、漢方薬などの方法があります。しかし、更年期の時期や症状には個人差があるため、自分のライフサイクルに沿った健康管理が必要です。

月経がまだ順調な人は基礎体温の記録や血液検査で卵巣機能の状態を確認し、閉経年齢の目安を知ること。骨密度検査を受ける習慣をつけましょう。

生活の支障になるほどの症状はないが更年期世代の人は、エクオールを作る力を高める腸活、更年期症状の緩和に役立つヨガやアロマなど、自律神経を整える活動を始めたり、サプリメントや運動で骨量の維持に取り組んでください。

更年期症状が辛い人は、婦人科を受診しHRTを。漢方療法、エクオールサプリメントの併用もOK。メンタル症状には抗うつ剤、安定剤、眠剤の併用も有効です。

更年期世代を卒業した人は、動脈硬化など血管系の検査、70代以降は脳ドックも加え、骨密度検査、骨代謝検査など骨ケアのより積極的な対策が大切。主体的に女性ホルモンの変化と折れない骨をメンテナンスし、快適な毎日を通していきたい。

ライフサイクルに応じた
閉経マネジメント法

丸の内 キャリア塾

なりたい自分を
デザインする

Marunouchi Career Academy



公益社団法人日本産科婦人科学会・公益社団法人日本産婦人科医会

女性の健康週間

産婦人科医は、女性を守り続けます。
— 生涯主治医がいる安心を —

働きながら生き生きと輝く女性たちを応援する丸の内キャリア塾。毎年3月1～8日の「女性の健康週間」では女性の生涯の健康をサポートする取り組みを行っています。3月1日にオンライン開催された丸の内キャリア塾スペシャルセミナー「あなたのリプロダクティブヘルス&ライツを考えよう！」（主催：日本経済新聞社 メディアビジネス イベント・企画ユニット 共催：日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会）では、性や生殖、特有の不調や疾患など、女性の体・心・性について多くの方が学びました。

オープニングセッション

SRHR総論

包括的性教育で SRHRの課題を解決



弘前大学大学院 医学研究科
産科婦人科学講座 教授
横山 良仁先生

セクシュアル・リプロダクティブヘルス/ライツ（SRHR）とは、日本語で「性と生殖に関する健康と権利」。性や生殖に関わるすべてにおいて、身体的・精神的・社会的に良好な状態であること。そしてすべての人が性や生殖に関して自己決定が可能であり、そのために必要な情報や手段を得る権利を意味します。いかなるときも個人が主体であり、社会は支援する立場であるべきです。

しかし日本では、7回の妊娠に1回の人工妊娠中絶、女性の5人に1人が受けているDV、70%以上が男性主体の避妊、女性の15人に1人が性暴力を受けているのが現状です。子宮頸がん、がんの罹患（りかん）率が増えているにもかかわらず、HPVワクチンの接種率は世界最低レベルです。

さらに将来の妊娠を考え、女性やカップルが生活習慣や健康状態のセルフケアをするプレコンセプションケアの認知度もまだまだ低い。これらの課題を解決するのが包括的性教育です。幸福な人間関係の環としての性的関係やジェンダー平等、多様な性などを幼少時から人権教育として幅広く体系的に学ぶことが不可欠なのです。

日本産科婦人科学会では我が国の成熟したSRHRの実現に向けて、SRHR普及推進宣言を出しました。産婦人科専門医の必修知識にSRHRを組み込み、専門医がしっかりと勉強する体制を整えています。我々はSRHRは基本的人権の一つと考え、今後もSRHRの普及に努めていきたいと考えています。

セッション1

ジェンダー・イノベーション

性差研究がもたらす 多様性を包摂する社会の実現



お茶の水女子大学
ジェンダー・イノベーション研究所 特任教授
佐々木 成江先生

日本のジェンダーギャップ指数は、世界116位と非常に低く、研究分野における女性割合もOECD加盟国で最下位です。女性研究者の参画は多様性確保に重要です。多様な経験と多様なアプローチが存続することで問題の発見や解決に対する創造性が高まり、科学技術の発展につながります。

また、科学技術の発展には、数だけではなく、知の修飾も必要です。例えば、医学・生物分野では、女性は妊娠・出産の可能性や性周期があるため、薬の被験者は男性に偏り、動物実験もオスが多用されてきました。その結果、女性側のデータが少なく、女性特有の副作用が少なくない、薬の代謝、効能、副作用は男女で異なる場合があるにもかかわらず同じ処方なので、女性への健康被害リスクが高くなっています。

ジェンダー・イノベーションは、研究や開発デザインに性差分析を組み入れることで知の修正を促し、イノベーション創出を目指す新しいアプローチです。これまで、痛みを生む経路に性差があることが発見されています。また、女性の専門外来診療データを利用して、見過ごされやすい女性特有の症状を診断するアプリも開発されています。ジェンダー・イノベーションには、差を調べ、差がある場合には補うというエクイティ（公正）の視点が入っています。今後、性差に対応した科学技術が社会に浸透することで、多様な人々の生活の質の向上や包摂的で公正な社会の実現につながることを大きく期待できます。