

女性特有の不調や疾患 つらさ分かち合い健やかな毎日を

女性特有の不調や疾患をそのままにせず、もっと自分らしく過ごすために。3月3日に開催された「女性の健康週間 丸の内キャリア塾スペシャルセミナー」(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)では、男女を問わず知ってほしい「女性の健康問題」について専門家がわかりやすく解説するとともに、事前にセミナー参加者から寄せられた質問や悩みにも答えました。

講演

ハナウタを口ずさみながら散歩するように キャリアを進めていく ~女性の就労環境改善に向けて~

日本医科大学 千葉北総病院 助教 可世木 華子 先生



生理痛の隠れた原因の1つが子宮筋腫です。30歳以上の女性の3人に1人に筋腫があるといわれ、過多月経や貧血、圧迫感などを伴います。低用量ピルや漢方薬などで治療し、筋腫の場所や大きさによっては手術を行います。2つ目が子宮内腺症です。生

日本の女性の約8割が生理痛を経験していますが、そのうちの7割が「痛みを我慢しよう」と考えているそうです。世界では「無理せず休んでOK」が普通になりつつありますが、日本ではまだ我慢が当たり前の状況です。普段通りに動けない、学校や会社に行けない、痛すぎて吐き気がするなどの場合は、受診を考えたほうがいいでしょう。子宮の筋腫内に内腺に似た組織ができ、子宮の壁にあたる筋層が厚くなります。過多月経や強い生理痛、不妊の原因にもなるので、早期受診をお勧めします。

我慢を当たり前としない

若い女性に多いものが、機能性月経困難症です。思春期から20代の女性の約50%が経験するといわれます。倦怠感(けんたい)や強い生理痛、生理のたびに気持ち悪くて吐いてしまうという場合は、同病かもしれません。将来的に子宮腺筋症や子宮内腺症などに進むケースも多いので、早めに体と向き合い、毎日を楽しく過ごしましょう。

講演

女性のキャリアプランと更年期障害

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 茨城県地域産科婦人科学講座 教授 寺内 公一 先生



更年期は閉経前後の10年間を指します。このうち卵巣から出るホルモンが激しく揺らいで様々な症状が起こるのをおよそ4~5年といわれ、日常生活に支障を来す病態を更年期障害と定義します。更年期障害は疲れ、肩がこる、顔が熱くなるなどの体の症状のほか、やる気が出ない、気分が落ち込むといったうつ症状、不安や不眠の症状もあります。性格や人間関係、ストレスや家族関係なども症状に影響します。女性ホルモンの揺らぎが激しく、かつストレスが多い人たちに症状が出やすくなります。日本の更年期の患者さんはおよそ22万人。更年期世代の

私たちが治療にあたり、患者さんの話を聞き、生活習慣の改善指導、心理療法を試みます。次のステップとして、ホルモン補充療法など様々な治療を行います。まずは生活習慣を改善して、それでもよくならない場合は女性ヘルスケア専門医などの医師を訪ねてはかがいましょう。

女性には約900万人ですが、何らかの症状を有する人が80%、生活に支障を来す人が25%という統計もあり、受診せず人知れず悩んでいる女性が9割いると考えられます。更年期世代の女性のアイデンティティ問題や、女性管理職の「ガラスの天井」問題など、様々なストレスから来る更年期障害が経済的にも大きな問題になっています。米国では更年期障害のために業務に支障があった人は13%以上、日本でも、更年期症状による年間経済損失は1・9兆円というデータもあります。私たちは治療にあたり、患者さんの話を聞き、生活習慣の改善指導、心理療法を試みます。次のステップとして、ホルモン補充療法など様々な治療を行います。まずは生活習慣を改善して、それでもよくならない場合は女性ヘルスケア専門医などの医師を訪ねてはかがいましょう。

人知れず悩む女性が多数

トークセッション

Q&Aセッション

女性の健康に関する疑問にお答えします!

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 高尾 美穂先生
丸の内の森レディースクリニック 院長 宋 美玄先生
【聞き手・進行】フリーアナウンサー 福田 典子氏



高尾先生



宋先生

高尾 「ここからは事前にセミナー参加者から寄せられた質問に答えていきます。『30代女性』女性ホルモンの揺らぎによる不調の波が自分でも読めません。生理前の症状や強さがコロコロ変わり、振り回されています。症状が変わる理由や対処方法を教えてください。」

宋 「睡眠時間があまり取れない日はお昼のタイミングでイライラが強くなる」など、不調の因果関係があるかもしれません。生活を振り返ることが大事です。生理前の症状が変わりやすい方には、カウンスリングや漢方薬を使うなどのアドバイスもできます。私たちがホルモンの影響だけでなく、食事や生活習慣、家族や職場の状態など、いろいろなものに振り回されているのは、私がお勧めしているのは、どの時期にどういう症状があるのか、スマートフォンアプリなどで把握すること。生理周期に運動していない症状もあるの、自分の体への影響をいろいろ分析してみるのがいいと思います。」

福田 「不調の波の根本を改善する方法を探しながら、困った時にはお医者さんに頼ってみる」が大切ですね。『50代女性』更年期症状による不調があり、ペースを落としていきたいのですが理解されず、上司にはさぼりや怠慢と見なされて評価を下げられてしまっています。宋 まずは個人の課題ではなく、女性特有の健康課題だと伝えることが大切です。上司に直接言うのが難しい場合は、人事部やダイバーシティ&インクルージョンの部署などに伝えるのもいいと思います。産業界と面談して働き方を見直せることもあります。更年期症状であれば産婦人科を受診し対処を受けることで軽減できる場合もありますし、仕事のペースを落とさずに症状

と付き合えるかもしれません。高尾 仕事のペースを落とす場合、会社は今後の見込みを知りたいので、定期的な面談の場を設けるなど、本当は会社側から何か提案があるといいですね。やはり会社はパフォーマンスを求めています。それに対して賃金が支払われるため、それに応える姿勢は求められます。ただ、女性の健康課題を巡る状況が今変わり始めていることは希望に感じています。高尾 それぞれの立場でできることは異なります。質問者の方が社内意思決定者のグループにいるのであれば、ぜひ仕組み化をお願いしたいです。中間管理職の立場なら、健康課題は非常にプライベートルなことなので、他の女性の部下に代わりを声をかけてもらう方法もあります。誰しも不調を経験するというスタンスで、チームでカバーし合える考え方がいいと思います。」

福田 独りでも、周囲ともにもできることはあります。これからもっと理解が深まることを祈っています。『60代男性』男性管理職が女性特有の健康課題を抱える女性社員と接するときに、注意すべきポイントがありますか。高尾 それぞれの立場でできることは異なります。質問者の方が社内意思決定者のグループにいるのであれば、ぜひ仕組み化をお願いしたいです。中間管理職の立場なら、健康課題は非常にプライベートルなことなので、他の女性の部下に代わりを声をかけてもらう方法もあります。誰しも不調を経験するというスタンスで、チームでカバーし合える考え方がいいと思います。」

不調を相談しやすい企業風土に

福田 私は学生時代に生理痛がなかったのに、苦しんでいる子に「大げさだな」と思ってしまうこともあったのですが、産後に痛みを感じるようになり初めてつらさを実感しました。まずは人それぞれだと想像することが大事だと

思っています。『40代女性』3人目の出産後、自分のケアができず睡眠時間も短くなっています。日中はフルタイムで仕事をしていますが、夫に夜泣き対応の依頼もできません。高尾 妊娠・出産・子育ては女性が担う役割と考えられてきました。女性にしか担えないのは出産までです。夫婦でお互い24時間をどう使っているのか棒グラフにしてみるといいかもしれません。子育ての部分で2人で足して半分ずつになるようにしたらいいと思います。夜泣き対応が難しい場合は、血洗いやお風呂掃除などを担当してもらい、そこを自分の時間として確保することを勧めます。宋 質問者の方は、夫がうまくできないからと、ご自身が夜泣き対応しています。気持ちはずっとわかりませんが、心を鬼にして夫には頑張って寝かしつけてもらいましょう。医師の立場を離れて個人的な意見ですが、クオリティを妥協して夫婦で分担しないと、動きながら自分の時間を確保するのは難しいと思います。福田 完璧なママであろうとすればするほど苦しくなるので、どんどん頼れるものは頼って自分の時間も確保してほしいと思います。幸せの総量を考えて、どういった人生を描いていきたいのか、まずは夫婦で共有することも大事ではないでしょうか。

アーカイブ配信中

日経チャンネル | NIKKEI CHANNEL

視聴はこちらから ▶

日経 女性の健康週間 検索

https://channel.nikkei.co.jp/marucari20250303.html

