

主催：日本経済新聞社 メディアビジネス
共催：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

産婦人科医が教える 働く女性のヘルスケア最前線

オンライン開催

「仕方ない」と見過ごさず 社会全体で考えよう

仕事に家庭に、プライベートにと忙しい日々。女性特有の不調や疾患について、自分自身も周囲も「仕方ない」と見過ごしていませんか。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）では、女性の体について役に立つ情報を専門家がわかりやすく解説。セミナー参加者から寄せられた質問・悩みにも回答しました。

Q&A セッション



小川先生



宋先生

丸の内の森レディースクリニック院長
宋 美玄先生

福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター教授
小川真里子先生

アナウンサー
笹川 友里氏

笹川 ここからは、事前にセミナー参加者から届いた質問に答えていただきます。
【30代女性】いつから更年期症状が来るのか、少し心配しながら日々生活しています。予防方法や受け入れ方は？
小川 一般的には40代の後半、月経が不順になってきたころから更年期です。ただ更年期症状は個人差が大きく、また必ず回避する方法はありません。まずは更年期障害について知ることが大事です。
宋 更年期は約6割の人に何らかの症状があって、生活に支障がある更年期障害は、3割といわれています。私も49歳の後半から急に更年期症状が出て、「私ってこんなにパフォーマンスが低かったかしら」と治療を始めました。産婦人科では予防医学的な観点からもお話できますので、行ききたいなと思ったら気軽に受診していただきたいですね。
笹川 更年期はなるべく快適に過ごしたいのですが、事前にできることはありますか。
小川 更年期は無理が利かなくなる時期。でも皆さん仕事や子育てに忙しいですよね。調子が悪いと思ったら睡眠や食事などを見直すこと。運動

知ることが将来の病気予防に

働く世代の女性の健康には、卵巣機能が深く関わっています。卵巣には女性ホルモンの分泌、卵子の発育・成熟という2つの大事な機能があり、前者は月経関連の不調や更年期障害、後者は不妊症の問題につながります。
月経関連の不調は、月経前症候群（PMS）や月経困難症、過多月経などがあります。月経痛のひどさの背後には子宮内膜症、月経量の多さには子宮筋腫が隠れていることも。月経不順の場合には多嚢（のう）胞性卵巣症候群（PCOS）の可能性があり、これは不妊症の排卵障害の最大の原因といわれています。
更年期は閉経の前後計10年間を指します。のぼせ・ホットフラッシュやめまいなど、日常生活に支障を来す場合更年期障害と呼ばれる、治療は漢方やホルモン補充療法などがあります。不妊の検査や治療を受けた経験がある夫婦は約4・4組に1組で、年齢とともに妊娠率は下がります。
こうした働く女性特有の健康課題による経済損失は、社会全体で年間約3・4兆円と試算されています。
問題解決に向けて、ご自宅や職場に「フレコンセプションケア推進5か年計画」をされており、啓発や専門的な相談支援の体制構築がうたわれています。厚生労働省は2026年度から、一般健康診断で女性特有の健康課題の問診項目の追加を予定しています。ぜひご自身の健康に意識を向けて、受診のほか、自治体や勤務先の様々な支援を活用しましょう。

笹川 私自身は女性特有の不調になったことはありませんが、部下や娘がつからそうにしています。どのように伝えたいでしょうか。
笹川 私の経験からも、つらそうな女性にどう接すればいいのか悩むことがあります。
宋 企業から同様の相談をよく受けるのですが、打ち明けたい人が打ち明けやすいように職場環境を整えてほしいと思います。保健師や人事部門に相談しやすい企業や、チームごとにヘルスケア担当のマネージャーがいる企業もあります。「女性は特有の健康課題がある」と職場で常識にしていける必要があります。
小川 私たち医師が企業で女性の健康課題についてお話しする機会もあるのですが、全社員、または管理職が全員

参加する機会をぜひつくりたいです。また、調子が悪かったら誰かが休みやすくて、フレキシブルな勤務ができる体制も大切です。
【50代男性】私たちが男性が女性の悩みを共有できる方法はありませんか。
小川 共有したいと思っただけでいいです。また、調子が悪かったら誰かが休みやすくて、フレキシブルな勤務ができる体制も大切です。
【50代男性】私たちが男性が女性の悩みを共有できる方法はありませんか。
小川 共有したいと思っただけでいいです。また、調子が悪かったら誰かが休みやすくて、フレキシブルな勤務ができる体制も大切です。



笹川氏

基調講演

女性の健康と社会 ～働く女性の視点から～

東京大学 大学院医学系研究科
産婦人科学講座 教授
原田 美由紀先生

自身の健康に意識向けて



働く世代の女性の健康には、卵巣機能が深く関わっています。卵巣には女性ホルモンの分泌、卵子の発育・成熟という2つの大事な機能があり、前者は月経関連の不調や更年期障害、後者は不妊症の問題につながります。
月経関連の不調は、月経前症候群（PMS）や月経困難症、過多月経などがあります。月経痛のひどさの背後には子宮内膜症、月経量の多さには子宮筋腫が隠れていることも。月経不順の場合には多嚢（のう）胞性卵巣症候群（PCOS）の可能性があり、これは不妊症の排卵障害の最大の原因といわれています。
更年期は閉経の前後計10年間を指します。のぼせ・ホットフラッシュやめまいなど、日常生活に支障を来す場合更年期障害と呼ばれる、治療は漢方やホルモン補充療法などがあります。不妊の検査や治療を受けた経験がある夫婦は約4・4組に1組で、年齢とともに妊娠率は下がります。
こうした働く女性特有の健康課題による経済損失は、社会全体で年間約3・4兆円と試算されています。
問題解決に向けて、ご自宅や職場に「フレコンセプションケア推進5か年計画」をされており、啓発や専門的な相談支援の体制構築がうたわれています。厚生労働省は2026年度から、一般健康診断で女性特有の健康課題の問診項目の追加を予定しています。ぜひご自身の健康に意識を向けて、受診のほか、自治体や勤務先の様々な支援を活用しましょう。

産婦人科医講演セッション

気になる症状、理解して相談 —女性のヘルスケア入門

名古屋大学医学部附属病院 産科婦人科/
名古屋大学 大学院医学系研究科 総合医学専攻
発育・加齢医学講座 産婦人科教室 診療教授
中村 智子先生



月経トラブルは早期受診を

私たちの仕事や日常生活のライフスタイルを日々変動させる要因に、月経トラブルがあります。主に痛みや過多月経による貧血ですが、落ち着かない気持ちにさせるマイナートラブルも多々あります。
最近の調査では、約8割もの女性が月経トラブルを我慢した経験があるそうです。また、約半数の女性が自分で市販薬を購入して対応しており、6人に1人が休んだり、我慢したりなどの消極的対応でし、婦人科の受診は10人に1人しかいません。月経トラブルによって、普段のパフォーマンスが約6割に低下してしまうという報告もあります。
月経トラブルで実際に産婦人科を受診してみると、子宮筋腫、月経困難症、子宮内膜

があり、その後は長期的に、様々なライフイベント、ライフステージに寄り添いながら管理していくこととなります。
産婦人科受診は怖くありません。まず問診し、超音波検査を行い、治療方針を相談する流れが一般的です。産婦人科診療は生涯にわたって女性をサポートするための診療科です。あなたの人生の伴走者と考えるといいです。
痛みのせいで学校や仕事に行けない、外出できないなど、日常生活への支障が生じるときはぜひ受診してください。現在は無理なく続けられる薬も多く、症状やライフスタイルに合わせた治療の選択肢が広がっています。早期のほうが治療の選択肢が広く、生活や仕事への影響を最小限にするのがベストです。

協賛社対談

女性の健康とキャリア —個人と企業が向き合う視点

富士製薬工業 代表取締役社長 森田 周平氏
アナウンサー 笹川 友里氏

正しい知識届けチャレンジ支える

笹川 いま、女性の健康課題を企業や社会全体で考える必要があるのはなぜですか。
森田 女性の健康課題は単なる個人の悩みや不調ではなく、キャリア形成や働き方に大きく影響します。女性は思春期から更年期までの間、月経、妊娠、出産など様々な体の変化が起こり、そのほとんどがキャリア形成のタイムラインで重なります。しかし日本では不調を我慢する傾向があり、正しい理解や治療で改善できることを伝えていく必要があります。
笹川 ギヤを上げて動きたいのに、体がついてこないという話はよく耳にします。つらいのを我慢することが当たり前になっている女性も多いですね。
森田 当社は女性医療を中心に事業を展開し、日本とタイに拠点をもち、製薬会社で社員の半数以上が女性です。過去の社内調査では、月経痛や更年期症状がある社員は7割に上り、仕事に影響がある社員も半数を超えていました。女性医療に携わる企業であっても、現実には多くの社員が不調を抱えている。その事実を重く受け止めます。
笹川 私自身、女性特有の不調があっても「別に病気でないし……」と思ったことが何度かありました。
森田 知識を得て、ぜひ産婦人科に相談していただきたいと思っています。当社では先ほどの調査後にプロジェクトを立ち上げ、社員の声を参考に医療費補助などの制度を整えました。乳がんや子宮がん検診に加え、月経困難症や更年期障害に関する薬の費用を補助しています。また、社員が女性の健康課題を正しく理解する機会も大切にしています。
笹川 長く勤めようと思つたとき、そうしたケアがある会社なら大きな安心感につながりますね。一方で、昇進や転職のタイミングとライフイベントや不調が重なり、悩む方も多くおられます。
森田 だからこそ、企業として女性が安心して働き続けられる環境を整えることに加え、私たちが製薬会社が疾患や治療に関する正しい知識を社会に届けていく役割は重要だと考えています。こうした取り組みが、女性がキャリアを諦めることなく、前向きにチャレンジできる社会につながっていくのではないのでしょうか。

SNSでも随時情報を更新中

日本産科婦人科学会 公式 Instagram

日本産科婦人科学会は産婦人科についての情報発信を行う公式Instagramアカウントを開設しています。一般の皆様へ正しい情報を発信してまいります。

https://www.instagram.com/jsogkoho_citizen/



アーカイブ
配信中

日経チャンネル | NIKKEI CHANNEL

日経 女性の健康週間
<https://channel.nikkei.co.jp/marucari20260303/>

検索

視聴はこちらから▶



広告

協賛

あすか製薬株式会社

Hisamitsu

富士製薬工業

企画・制作＝
NIKKEIブランドスタジオ