

column 「女性が働きがいのある職場づくりのヒント」 ～女性のこころと体の健康～（前編）

1 すべての女性がいきいきと活躍する社会へ

いま女性が活躍し働きがいのある職場づくりが企業に求められています。

働く意欲・能力のある女性が活躍できる社会を目指して2016年に「女性活躍推進法」がスタートしました。国は女性活躍推進には「女性特有の健康課題」への対応が不可欠とし、企業が取り組む健康経営にも「女性の健康支援」を重点化して盛り込んでいます。

しかし課題も多く、妊娠や出産などのライフイベントで離職した女性の割合は2018年の男女共同参画局の調査では約5割と依然高い傾向にあります。働く意欲・能力のある女性が活躍できない社会は、女性自身はもちろん企業にとっても大きな損失です。

今回は女性が働きがいのある職場づくりのヒントについて、前編・後編に分けてお話しをさせていただきます。（後編は社会保険おきなわ11月号に掲載させていただきます）

2 女性がいきいきと働き続けるためのヒント

女性の仕事と健康に関する意識調査の結果から、女性が働きがいのある職場づくりのヒントが見えてきます。

「働く女性の仕事と健康に関する調査」より分かったこと。

- 女性特有の症状により「生産性低下」を自覚するのは月経症状で約7割、更年期症状で約5割。
 - 女性の長く働き続けられる自信は「健康状態」と「会社の制度への満足度」が支えている。
 - 健康に勤務するためには「職場の男性（上司・同僚）の女性特有症状への理解」が必要と回答。
 - ヘルスリテラシーが高い女性ほど健康で働き続けられる自信が高い。
- （働く女性の仕事と健康に関する調査）2019年9月3日 日経BP総研メディカル・ヘルスラボより）

3 女性のこころと体の健康への理解

まずは女性のこころと体の健康について正しく理解することからはじめましょう。

女性ホルモンのこころと体への影響

女性ホルモンは女性のこころと体にとって様々な影響を与える重要なホルモンです。女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、女性の健康な体を維持して命を育む働きがあります。（図1）

女性ホルモンは脳の視床下部から指令を受け

て分泌されます

が、この視床下部はストレスの影響を強く受ける場所です。視床下部がストレスによる打撃を受けると、女性ホルモンへの指令が正常に出せなくなるので、月経不順など様々な不調をきたします。女性ホルモンにとってストレスは大敵！規則正しい生活習慣とたっぷりの睡眠・休息でストレス緩和を心がけましょう。

女性ホルモンの1ヶ月は女性ホルモンの影響を受けて、女性の1ヶ月は女性ホルモンの影響を受けて、

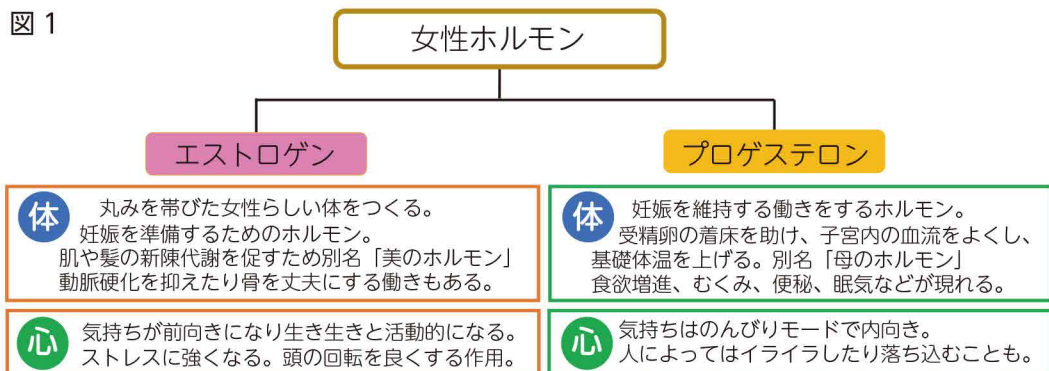
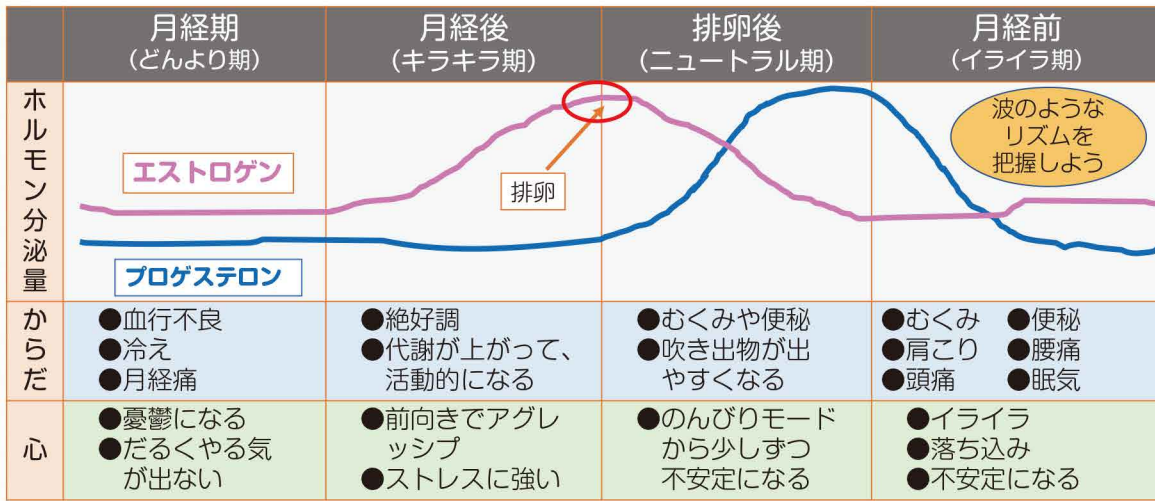


図 2



このところと体に波のような変化をおこします。(図2) この波のような揺らぎは女性ホルモンが正常に分泌されている証拠でもあります。

女性ホルモンの変化を理解すると、自分自身でも体調の変化を予測出来ます。気持ちの落ち込みや原因不明のイライラが女性ホルモンの影響であることに気づけると、漠然とした不安や不必要に自分を責めることが少なくなります。女性ホルモンの変化を知って、ご自身のところと体と上手に付き合っていきましょう。

・女性の一生と女性ホルモンとの関係

女性は一生を通して女性ホルモンの影響を受けます。特に働き盛り世代の女性は、女性ホルモンの分泌が安定する成熟期から減少する更年期まで大きく変化します。

◎成熟期…20代～30代半ばは女性ホルモンの分泌が最も安定する時期で妊娠出産に適した体になります。仕事のキャリアアップの時期と、女性のライフイベントが重なることも多いです。30代半ばからは卵巣の働きが衰え始め、女性ホルモンは減少傾向に。

◎更年期…閉経前後の40代後半～50代。月経周期の乱れから始まり、約1年月経がこないと閉経と考えます。女性ホルモンの減少による様々な不調(ほてり・めまい・イライラ・落ち込み等)が出やすくその症状には個人差があります。

☆更年期は「Change of life」:更年期を女性性の喪失とネガティブに受け止める人も多いですが、「子育ての卒業」「月経からの解放」とポジティブに受け止めることもできます。更年期は英語で「Change of life」とも訳されます。この言葉のように更年期を「これまでの人生経験を生かして、

新しい人生をスタートするための準備」と受け止めて、女性の生と性の変化を楽しみながら人生を謳歌していきましょう。

「前編をお読みいただいたいかかでしたか？」

女性のところと体の健康と女性ホルモンとの関係についてお話しをしました。女性がいよいよと働き続けられる社会は、女性のところと体の健康について正しく理解することが基本となります。次号では女性特有の健康課題と働きがいのある職場づくりについてお話しをさせていただきます。

参考文献

- 1)「はたらくを支える！女性のメンタルヘルス」丸山 総一郎編著
- 2)「これってホルモンのしわざだったのね 女性ホルモンと上手に付き合うコツ」松村 圭子著

プロフィール

千葉 千尋氏



岩手県出身 保健師
行政の保健師として地域住民の健康の保持増進・疾病予防に関わり、子どもから高齢者まで多世代を対象にした相談支援と地域のネットワークづくりに携わる。2018年から現在は働き盛り世代の人たちの心と体の健康づくりと職場環境改善を支援する機関で産業保健専門職として活動中。