

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

1 女性が活躍する社会の実現を  
 目指して

いま女性が活躍し働きがいのある職場つくりが企業に求められています。

女性がいきいきと働き続けられる職場は誰にとっても働きがいのある職場であり、企業の健康経営においても積極的に取り組みたい課題です。

後編は女性特有の健康課題と女性が働きがいのある職場つくりについてお話しをさせていただきます。（前編「女性のこころと体の理解・女性ホルモンとの関係」は社会保険おきなわ2021年9月号に掲載しています。）

2 女性特有の健康課題と対応

ここでは女性特有の健康課題について代表的なものをお伝えします。

女性特有の健康課題への対応は、女性自身がこころと体に意識を向けて大切に「セルフケア」と、「職場のサポート（周囲の理解と環境調整）」の双方の理解が大切です。

● 月経症状 ●

体の冷え、不規則な生活習慣、急激なダイエット、強いストレス等によるホルモンバランスや自律神経の乱れが要因となります。

- ・月経痛
- ・月経不順
- ・月経前症候群（PMS）等



◎セルフケア

- ・身体を温める、適度な運動、ストレスへの対処、規則正しい生活習慣・食生活の見直しなど。
- ・月経中は冷えに気を付ける・腹部を締め付ける服装は避けて身体を温める。

◎職場のサポート

生理休暇制度の周知と取得しやすい環境づくり、休憩室の確保、月経症状には個人差があることに留意する。

● 更年期症状 ●

更年期症状の程度は個人差があります。

- ・身体的症状：ほてり・のぼせ・めまい等
  - ・精神的症状：不眠、イライラ、落ち込み等
- 症状によっては仕事の生産性に影響を及ぼす場合もあります。周囲の理解不足で、一人で抱え込んでしまうパターンも多いです。



◎セルフケア

- ・更年期症状についての正しい知識を持つ（家族の理解も大切）。
- ・症状には個人差があることを理解し、症状が強い場合は無理をせず婦人科等を受診する。

◎職場のサポート

職場の上司・同僚などの理解。一人で抱え込まないよう産業保健スタッフなど相談窓口の紹介。休憩室の確保。

● 妊娠～産後期の不調 ●

妊娠は病気ではありませんが、心身への変化が大きく仕事に影響する場合があります。

- ・マタニティブルー  
産後の急激なホルモン変化による情緒不安定が現れ1～2週間ほど続く。
- ・産後うつ  
産後うつは、産後2週間以上たっても無気力、食欲がない、疲れやすい、自分を母親失格だと責めるなど症状が続く。産後うつから精神症状が長引き、その後の子育てに影響する場合があります。



◎セルフケア

- ・妊娠～産後は女性ホルモンの変化による心身への影響が大きいことを本人・周囲も理解し予備知識を持つ。
- ・家族のサポートや十分な休息の確保・周囲へ相談。
- ・妊娠期から母性健康管理指導事項連絡カードを活用（厚生労働省）。
- ・症状が長引く場合は専門医療機関を受診する。

◎職場のサポート

職場での相談窓口の紹介・各種手続きの情報提供など妊娠期からのサポートが重要。休憩室の確保。本人からの相談や主治医からの指示により勤務状況の配慮・チーム内の体制整備をする。



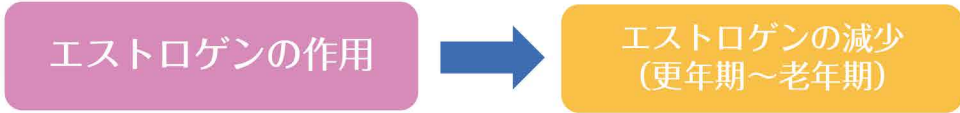


### 3 生活習慣病と女性ホルモンの関係

女性ホルモン「エストロゲン」は、女性らしい体つきや妊娠に作用するホルモンですが、それ以外にも私たちにとって重要な働きがあります。それは骨や脂質の代謝を高め血管を丈夫にする働きです。そのため年齢を重ねることでエストロゲンの分泌が減少すると、肥満、高血圧や骨粗しょう症などのリスクが高まります。

(図参照)

若い世代でも油断は禁物です！月経不順などによって3カ月以上無月経が続く場合はエストロゲン不足で同様にリスクが高まると言われています。生涯を通しての美しさと健康は、規則正しい生活習慣と定期健診の受診が基本となります。いまの生活習慣を見直して、バランスの良い食生活や適度な運動を取り入れることは、今後



エストロゲンの作用

エストロゲンの減少  
(更年期～老年期)

#### 骨や血管を丈夫にする！

- ・動脈硬化
- ・脂質代謝異常
- ・尿酸の産生
- ・内臓脂肪の蓄積

抑え込む作用

#### 生活習慣病のリスクが高まる！

- ・肥満 (内臓脂肪の蓄積)
- ・高血圧
- ・動脈硬化
- ・脂質異常
- ・骨粗しょう症

脳卒中  
心疾患の  
リスク増

も女性として充実した人生を送るための大切な心がけです。

### 4 女性が働きがいのある職場づくり

誰にとっても働きがいのある職場づくり

女性のこのころと体の健康について正しく理解することを基本に、女性が働きがいのある職場づくりに取り組んでいきましょう。充実した生活と仕事が両立できる職場は、女性だけに限らず誰にとっても働きがいのある職場であり、企業の健康経営にとっても積極的に取り組みたい課題です。

#### 「女性が働きがいのある職場づくりのヒント」

- (1) 女性のこのころと体の健康に関する管理者研修・セルフケア研修
- (2) 職場での良好なコミュニケーションの理解と促進
- (3) 相談窓口の明確化・相談しやすい職場環境づくり
- (4) 子育て・介護・治療と仕事の両立支援の取組
- (5) 柔軟な勤務形態などの職場サポート (柔軟な勤務・休暇制度、男性の育休取得向上等)

### 5 働く女性の声を発信していきましょう

最後に、女性が働きがいのある職場づくりは、女性自身の気づきの中に多くのヒントがあるのではないでしょうか。働く中で改善できたらと思っていることを言語化することや、より良い職場にするために話し合いをすることは、誰にとっても働きがいのある職場づくりの第一歩となるでしょう。

参考文献

- 1) 「働く女性と健康・多様な視点からのヘルスケア」 武谷 雄二著
- 2) 「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

#### 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。