

令和2年10月7日  
埼玉 産業保健総合支援センター 専門的研修  
於 全電通 埼玉会館あけぼのビル 501会議室

# 働く女性の健康課題

～働く女性専門外来の診察室で見える 働く女性の現状～



関東労災病院

産婦人科

星野寛美

本日、ご参加の皆様にお伝えしたいこと

\* 当院女性外来の取り組み:

働く女性のサポート

\* 産業医には言えない本音？

\* 産業医への誤解？

\* 婦人科疾患の情報

\* 産業医不在の事業所など



# 働く女性の健康課題

## \* 医学的見地から:

- ・女性ホルモン関連

(月経、妊娠、更年期)

- ・性差医療により、明らかになっていること

(罹患率、基準値の性差)

- ・健診に盛り込むことが望ましい内容

(甲状腺機能、乳がん、子宮がん)

## \* 「働く」ことに関連した疾患、症状

# 働く女性専門外来

- \* 女性医師が診察する
- \* 女性の患者さんを診察する
- \* 科を限定しない
- \* 問診に十分に時間をかける  
(20分程度)
- \* 働いていない方も受診可

# 関東労災病院 「女性医師による働く女性専門外来」

- ・ 平成13年(2001年)10月開設
- ・ 令和2年(2020年)9月末までの受診者数:  
新患総数 2585名

## こんなケースがありました・・・

20代半ば 東京都内在住

会社員 システムエンジニア

就職して3年目。

自分の課は20人中、女性1人。

「仕事で半年前からパワハラを受け、

PMSがひどくなった。」

PMS: 月経前症候群

具体的には、「気分の落ち込み」が主な症状とのこと

パワハラ: 具体的には、「仕事を与えてもらえない」

「ミーティングの時間を教えてもらえない」など、

とのこと 6

## (ケースつづき)

「上司に相談しても改善されず、とにかく耐えてきたが、生理前以外にも不安感が強くなり、仕事が手につかない状態になってしまった。」

先月は、3日連続して、仕事を休むこともあった。  
仕事のことが頭から離れず、眠れない。

→投薬 院内精神科あて紹介状発行  
病院外の相談事業の情報提供

**関東労災病院**  
**「女性医師による働く女性専門外来」**  
**受診者の報告**

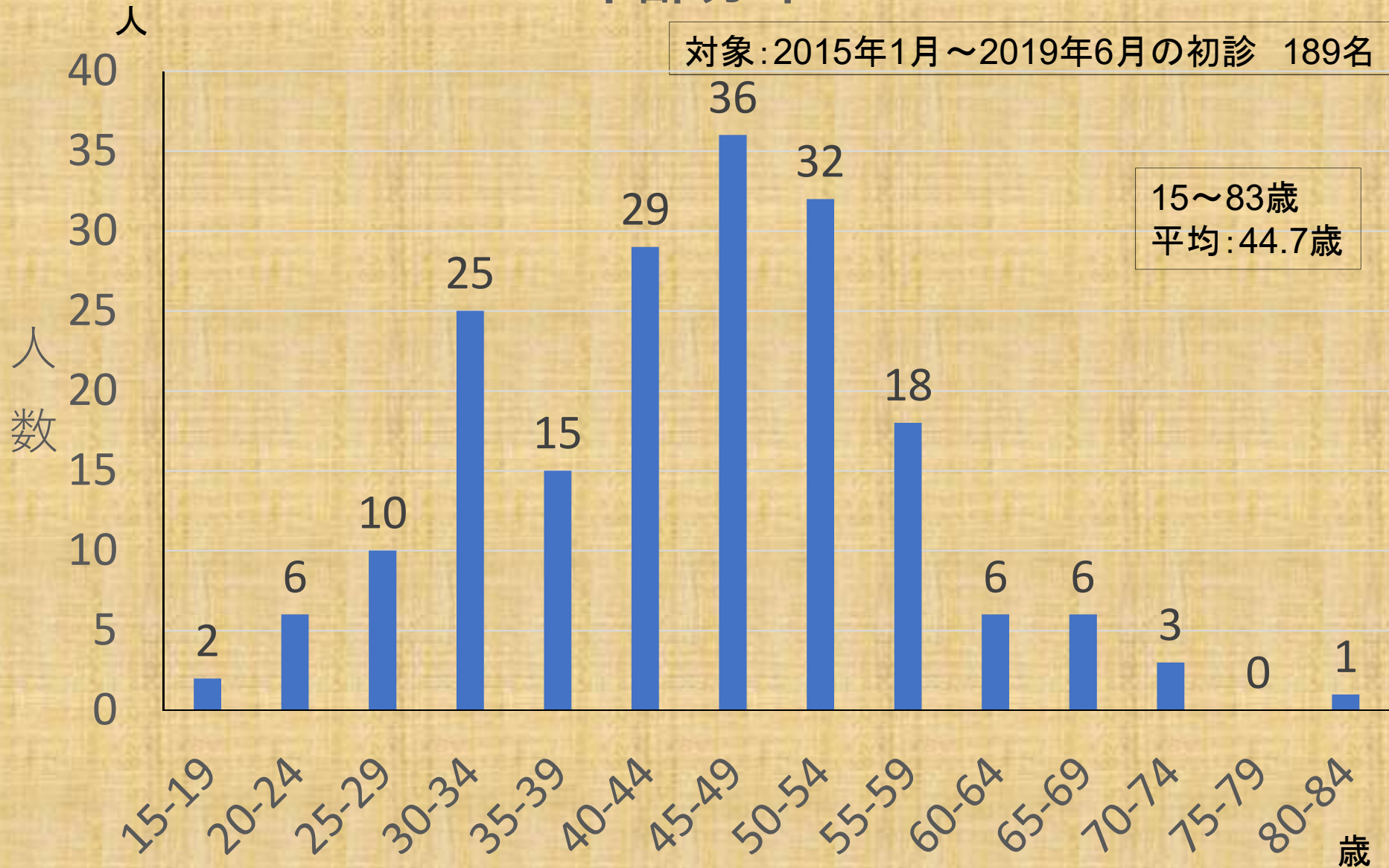
**対象：平成27年1月～令和元年6月**  
**初診**  
**189名**



# 年齢分布

対象: 2015年1月～2019年6月の初診 189名

15～83歳  
平均: 44.7歳

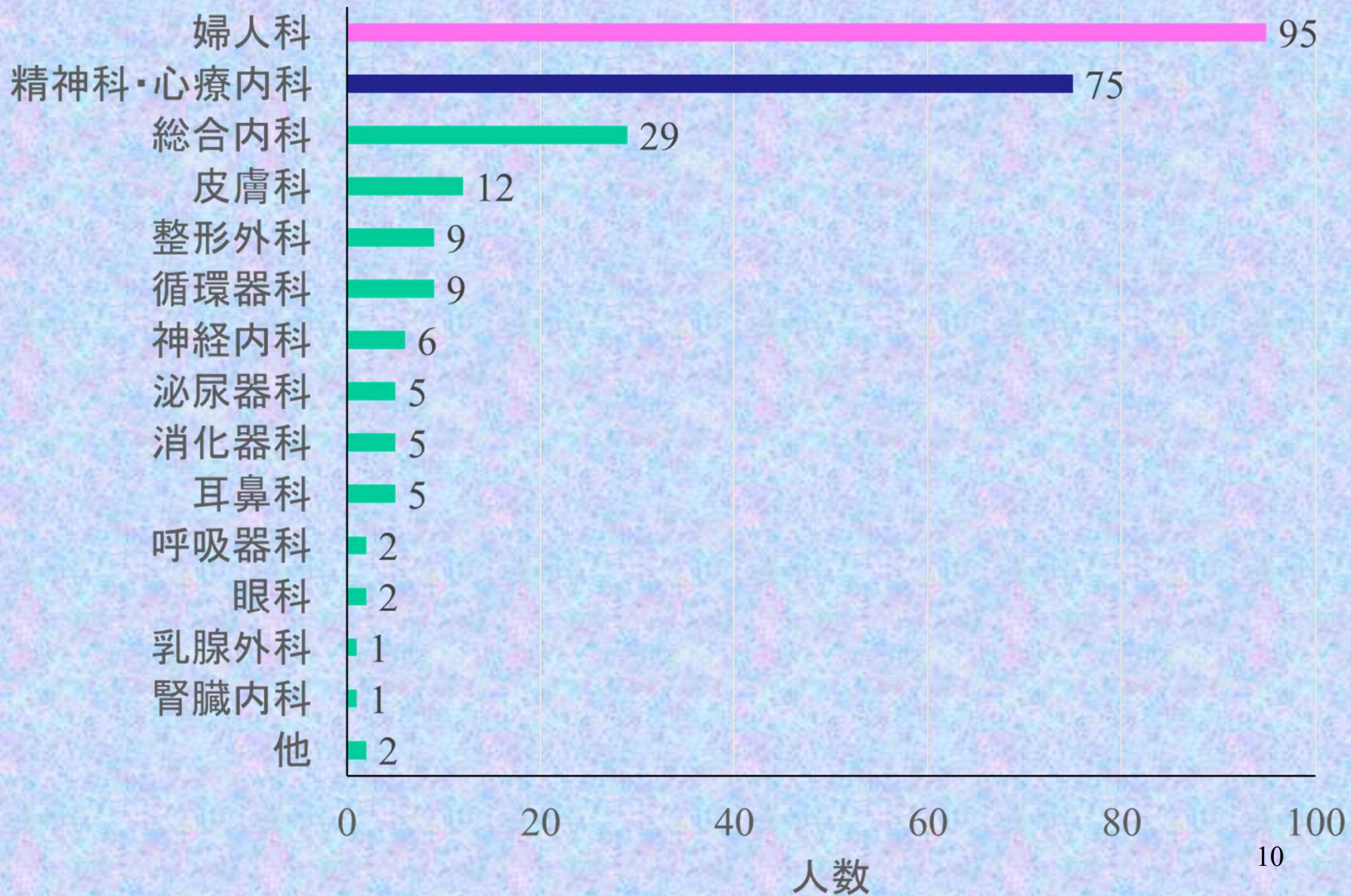


年齢階層

歳

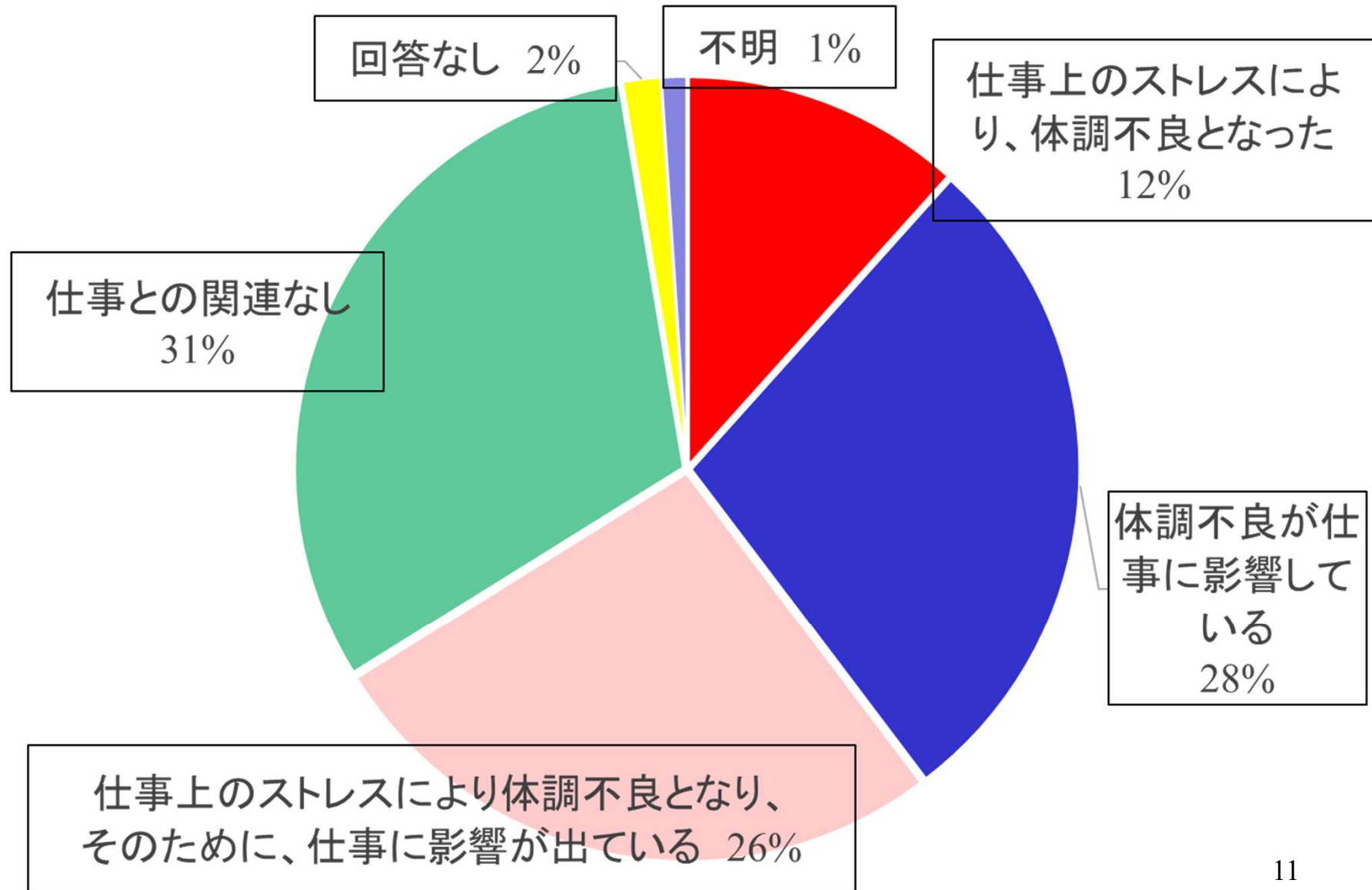
# 疾患内訳

(複数疾患あり)



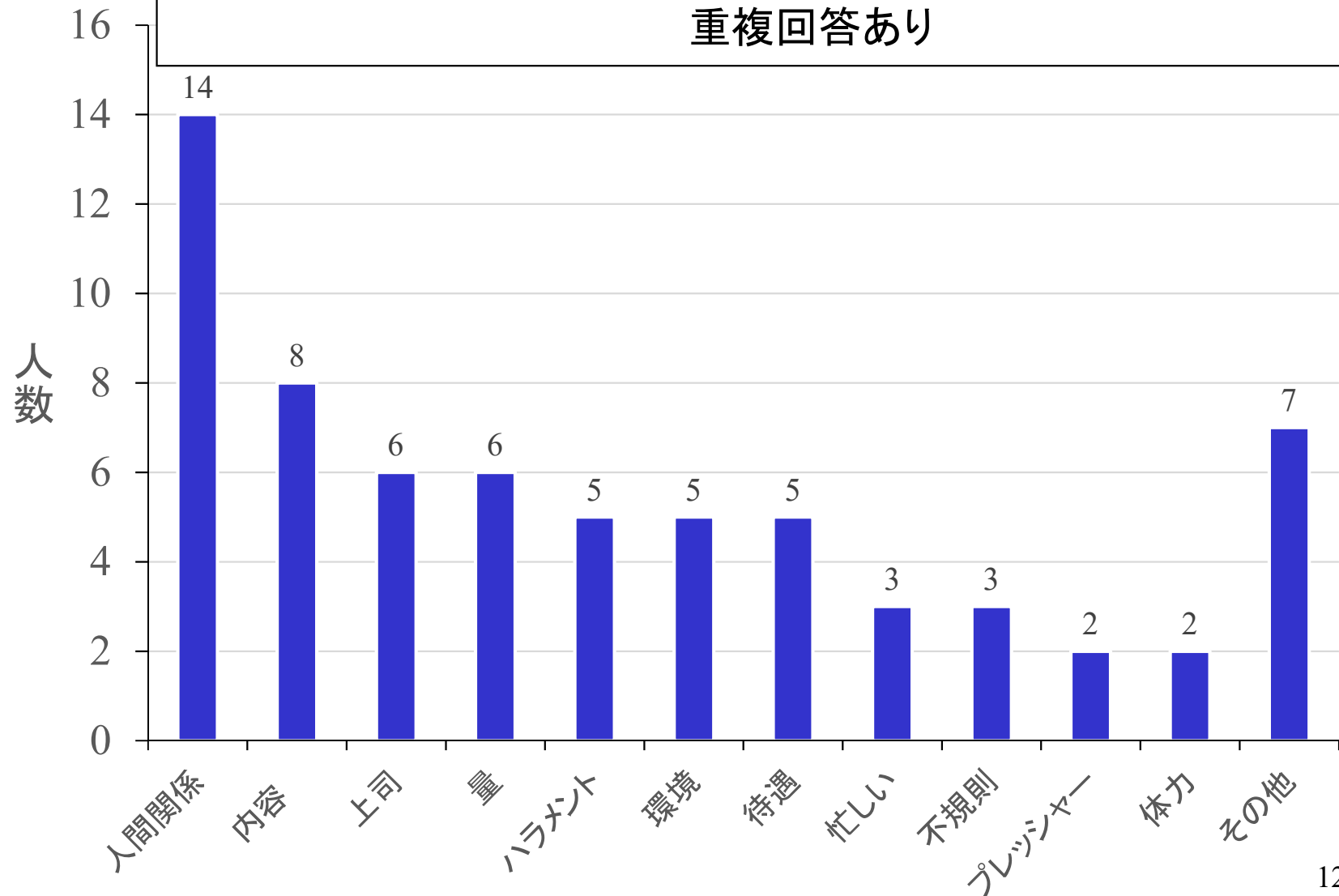
# 症状と仕事との関連

対象：初診189名



# 仕事上のストレス内容

仕事上のストレスが原因で、体調不良に陥ったと自覚している方 72名  
重複回答あり



「仕事のストレスが  
要因で増悪した」 VS  
疾患・症状

「体調不良のために  
仕事に影響が出た」  
疾患・症状

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 気分障害  
(うつ病、うつ状態)
- ④ 月経前症候群
- ⑤ 適応障害

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 月経前症候群
- ④ 気分障害  
(うつ病、うつ状態)
- ⑤ めまい

**「仕事のストレスが要因で増悪した  
疾患・症状のために、  
仕事に影響が出ている」**

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 月経前症候群
- ④ 気分障害（うつ病、うつ状態）

事業主・男女労働者対象 研修用資料

一般財団法人 女性労働協会

15

女性就業支援バックアップナビ

<http://joseishugyo.mhlw.go.jp/program/program30.html>

(スライド73枚)

# 女性がいきいきと働き続けるために ～ヘルスリテラシーを高めよう～

---

平成30年度 厚生労働省委託 女性就業支援全国展開事業

# 目次

---

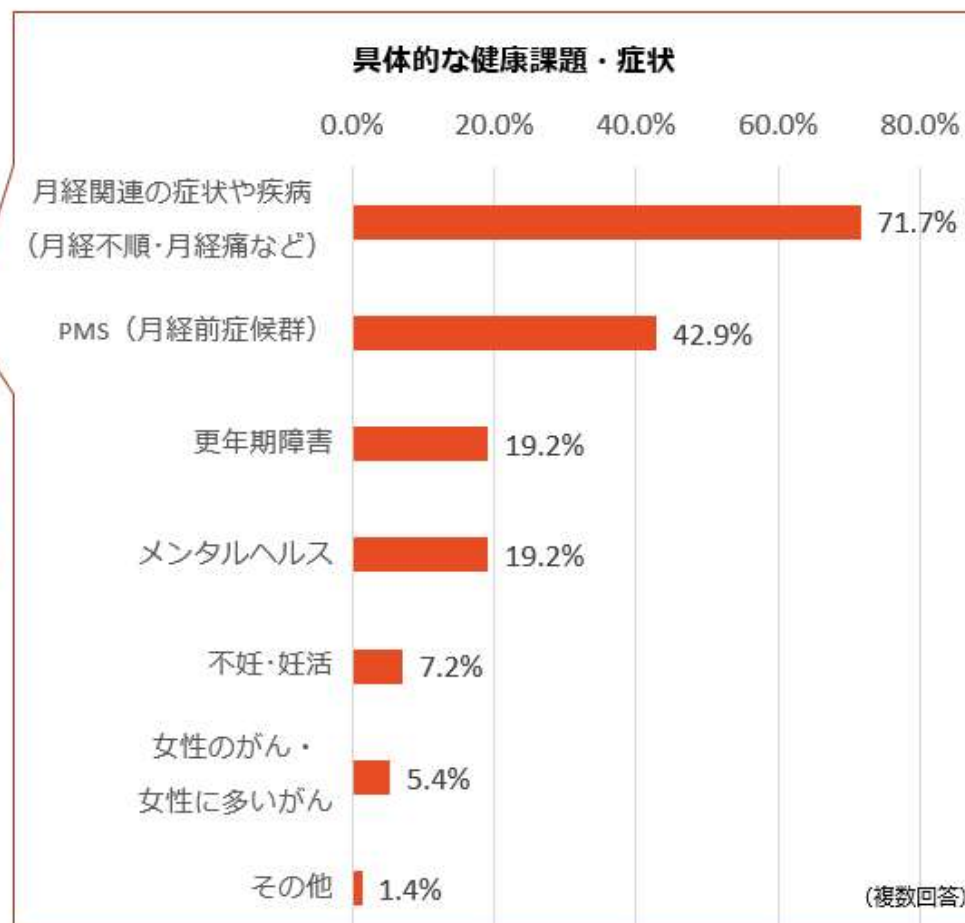
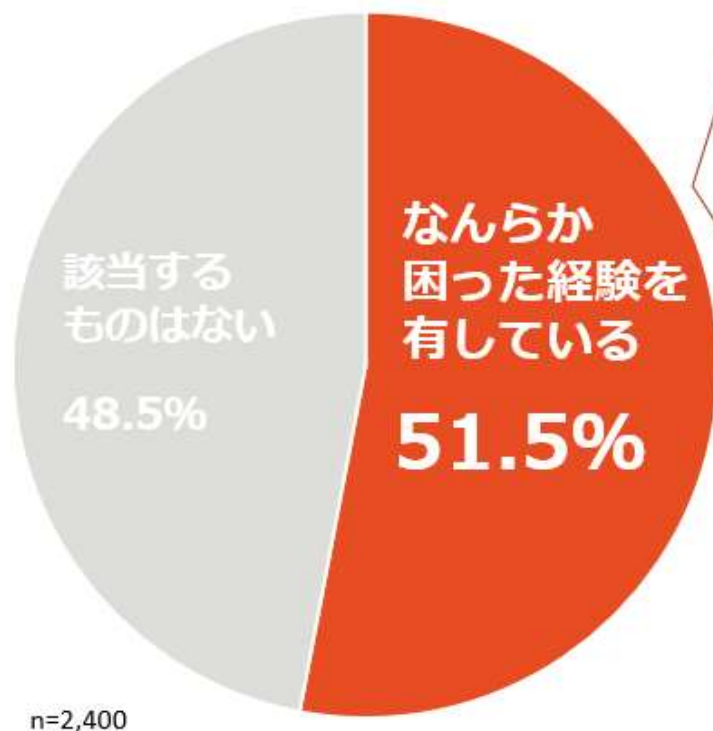
- 1 働く女性と健康
- 2 女性の健康の特性
  - (1) 女性ホルモン
  - (2) 女性のライフキャリア
- 3 女性に多い不調・病気
  - (1) 月経に関する不調/子宮・卵巣の病気
  - (2) やせ
  - (3) 更年期
  - (4) 女性特有のがん
  - (5) 職場のストレス・うつ
- 4 働く女性の妊娠・出産
- 5 働く女性の健康支援～職場の取組
- 6 健康に働き続けるために～セルフケア
- 7 主な相談先



# 女性の健康課題により職場で困った経験

- 女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより「勤務先で困った経験」がある

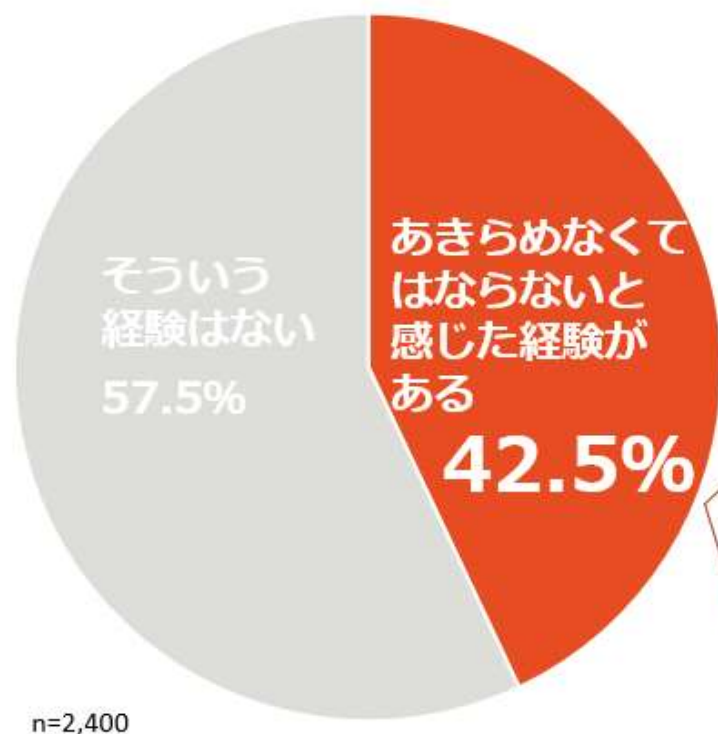
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



# 女性の健康課題が仕事に与える影響

- 女性従業員の**約4割**が女性特有の健康課題などにより「**職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験**」がある

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状（メンタル面の不調を含む）、妊娠や出産・妊活などにより、職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか



## あきらめなくてはならないと感じたことの内容

- 「正社員として働くこと」 57.9%
- 「昇進や責任の重い仕事につくこと」 48.0%
- 「希望の職種を続けること」 38.1%
- 「管理職となること」 32.5%
- 「研修や留学、赴任などのキャリアアップにつなげること」 27.1%

(複数回答)

# 女性のからだの特徴

---

- ・生涯を通じて女性ホルモンの影響を受ける

- ◆ 毎月の月経周期の変動

体調不良が、月経状態や月経周期の変化として現れる

- ◆ 妊娠・出産期の激しい変化

- ◆ 更年期の急激な減少

様々な心身の不調（更年期症状）

# 女性ホルモンとは？

---

- 主に卵巣から分泌されるホルモン
- 排卵や月経をコントロールする
- 女性のからだ・こころの状態に影響

## エストロゲン

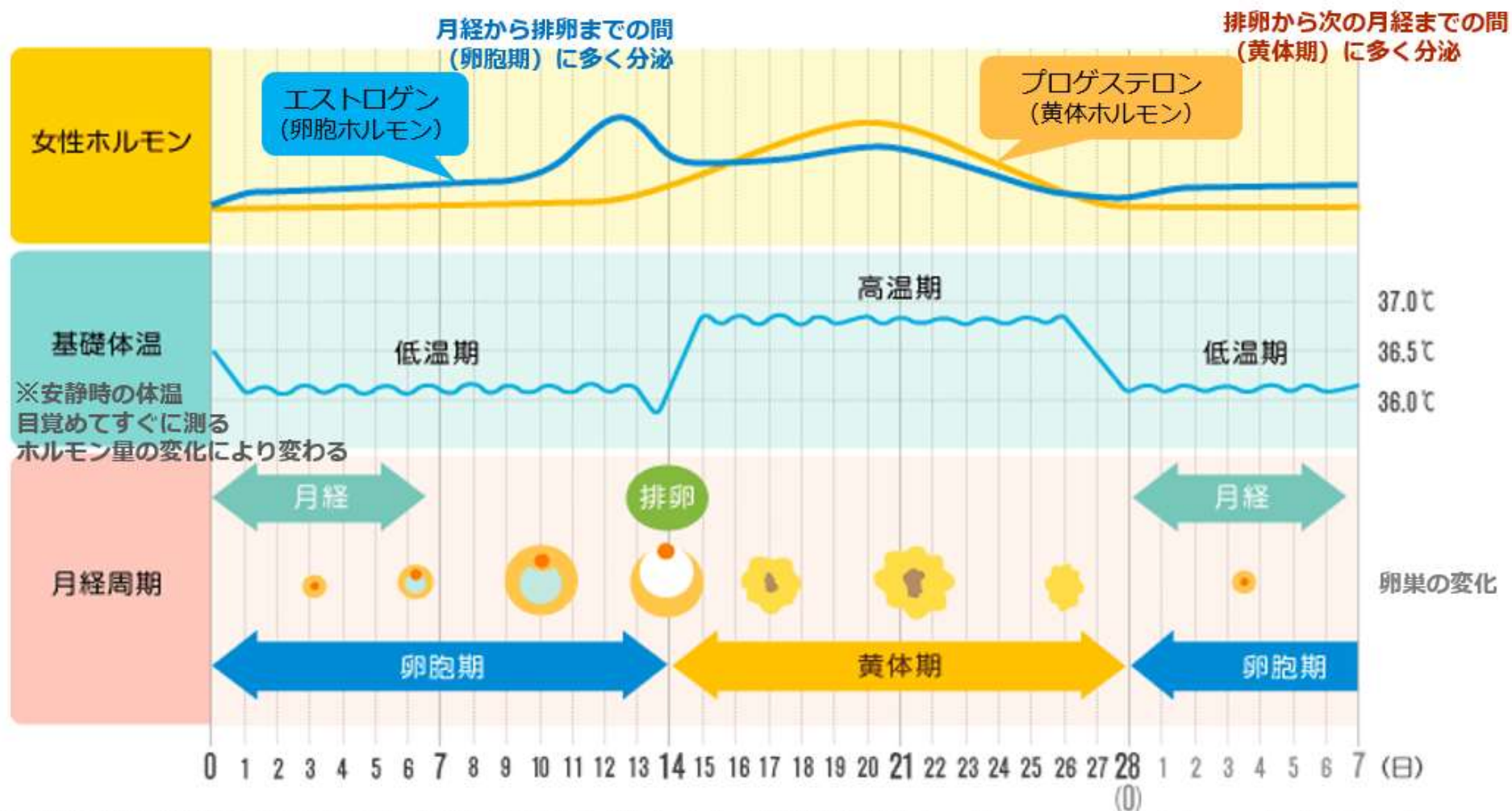
- 子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする
- 乳房を発達させて女性らしい体をつくる
- 自律神経を安定させる
- 骨量を保持する
- コレステロールのバランスを整える
- 肌のつややハリを保つ

## プロゲステロン

- 妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する
- 乳腺の発達を促す
- 体温を上げる
- 食欲を増進させる
- 体内に水分をキープする
- 眠くなる
- イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

# 月経周期と女性ホルモンの変化

- 女性には月経周期にともない、短期間に女性ホルモン量の変化がある

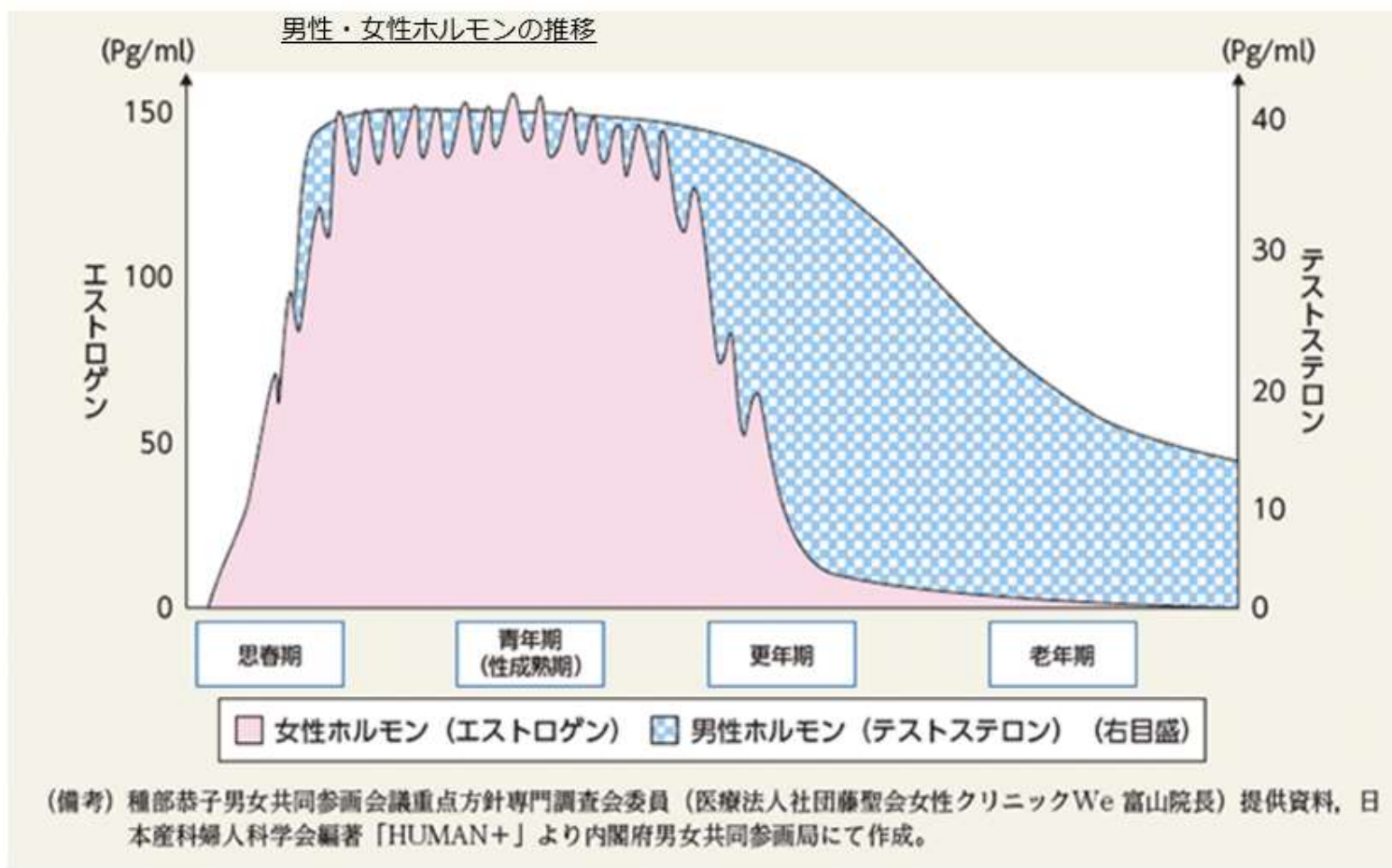


日本体育大学 文部科学省委託事業女性アスリート育成・支援プロジェクトホームページ「月経周期とは」 [https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual\\_cycle/index.html](https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual_cycle/index.html)

※卵胞ホルモン、黄体ホルモン、基礎体温、月経周期の図の説明を追記作成

# 女性ホルモン・男性ホルモン 生涯の変化

- 女性の場合、女性ホルモンは更年期に急激に減少するが、男性の場合、男性ホルモンは加齢により緩やかに減少する



# 月経に伴う疾患

---

## • 月経困難症

月経痛（腹痛、腰痛等）が強く、日常生活に支障をきたすもの。  
子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もある。

## • 月経前症候群（PMS）

月経開始の3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、  
月経が始まると症状が軽快、消失する。  
排卵後の女性ホルモンの急激な変化やストレスが要因と考えられる。

### からだの症状

- 乳房痛
- 下腹部痛
- 頭痛
- 手足のむくみ など

### こころの症状

- 眠気
- 倦怠感
- 集中力の低下
- 怒りやすい
- 過剰な食欲 など

# 働く場面での影響の例（月経に関する不調）

## <過多月経>

生理中、経血の量がとても多い。長時間の会議や打合せのときは、生理用品を交換するタイミングがなく、もしも服や椅子が汚れたらどうしよう、と心配で集中できないことがある。



## <月経困難症>

月経痛が強くて、痛み止めを飲んでも、腹痛や腰痛が辛い。忙しい職場だし、他の女性は休んでいないので、自分だけ生理休暇は取りづらい。



## <月経前症候群（PMS）>

月経前はイライラして職場の同僚や家族にあたってしまう。体もだるく、仕事中眠くて集中できない。普段ならしない些細なミスを多くしてしまって、落ち込む。重要な仕事の日になつたらどうしようと思う。





# 子宮・卵巣の主な病気

---

## • 子宮筋腫

子宮の壁（筋層）にできる良性の腫瘍で、悪性化はまれ。

成人女性の4人に1人がもっているといわれる。

症状：過多月経、不正出血、貧血、頻尿、腰痛等。不妊の原因になることがある。

経過観察の場合が多いが、症状の程度や妊娠希望などにより治療（手術等）を行う。

## • 子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所にできて、増殖、剥離を繰り返す。

20～40代の女性に多い。閉経すると症状はほぼなくなる。

症状：強い月経痛、骨盤痛、性交痛、排便痛等。不妊の原因になることがある。

## • 卵巣のう腫

卵巣にできた腫瘍に液状の成分がたまってはれたもの。多くは良性。

症状：初期は自覚症状がない。大きくなってくると下腹部の張り、下腹部痛等。

大きくなった卵巣がねじれる「けいねんてん」を起こすと、

激しい腹痛が起きる。

# 中間管理職 病気を知っている？

子宮筋腫、子宮内膜症、子宮頸癌、子宮体癌  
 卵巣腫瘍、チョコレートのお胞、卵巣癌、更年期障害  
 胃癌、大腸癌、高血圧、メタボリック症候群

		女性中間 管理職	232人	男性中間 管理職	796人
知っている	1	高血圧	224人	高血圧	711人
	2	胃癌	223人	メタボリック 症候群	711人
	3	大腸癌	223人	胃癌	698人
知らない	3	卵巣腫瘍	4人	卵巣腫瘍	270人
	2	子宮体癌	13人	子宮体癌	345人
	1	チョコレート のお胞	32人	チョコレート のお胞	534人

# 更年期とは

---

- 更年期とは？

閉経の前後約5年間（一般的に45～55歳頃）を「更年期」という。

※閉経：日本人女性の平均は50歳頃、最後の月経から1年以上月経がない状態

- 更年期症状はなぜ起こる？

卵巣機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少するため。

心身の症状のあらわれ方や程度は個人差がある。

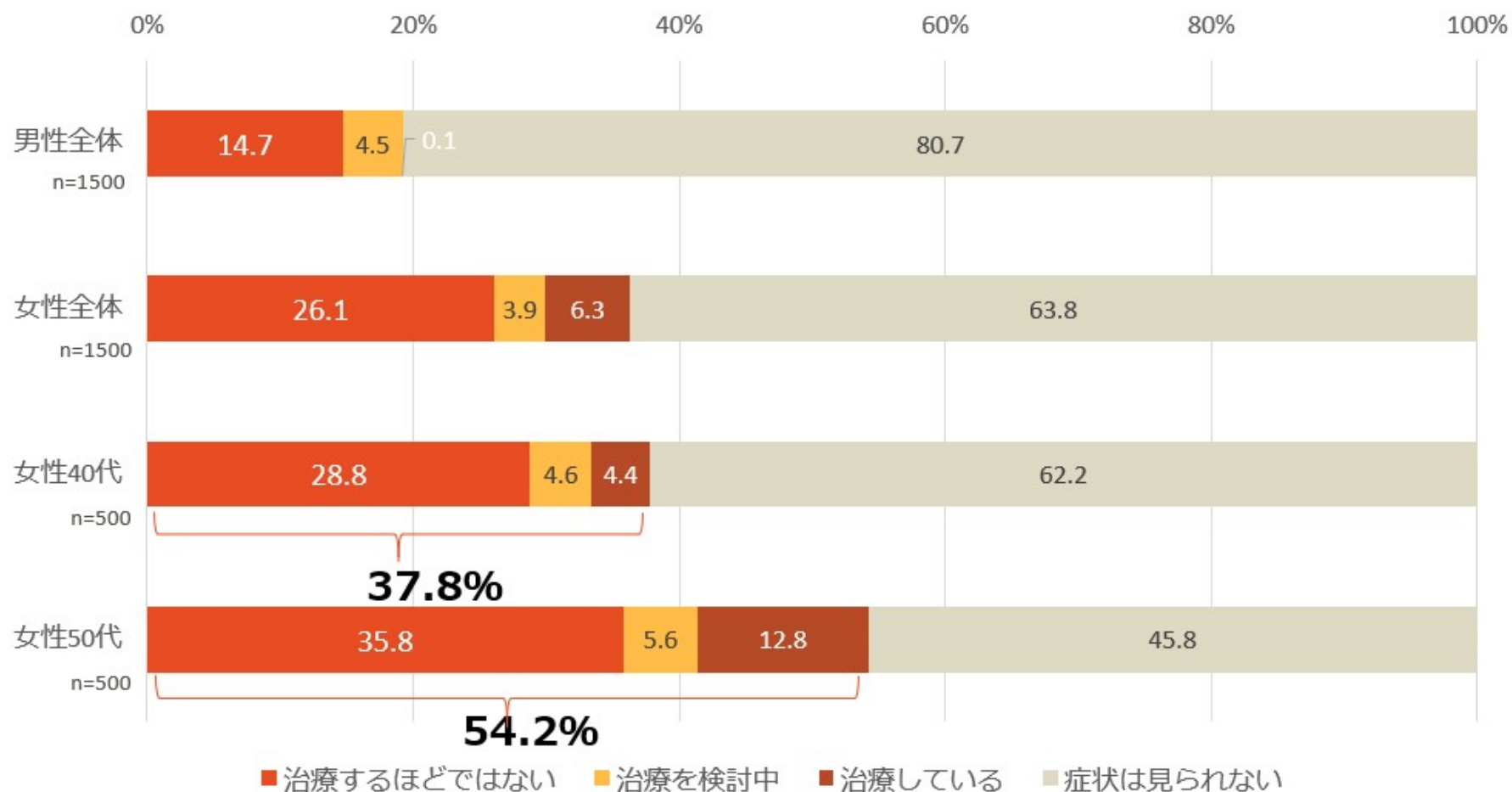
その人の体質や生活習慣、社会や家庭環境等により変わってくる。



# 更年期症状がある女性が多い

- 40代女性の約4割、50代女性の5割以上が更年期症状を抱えている

更年期障害に関わる症状の有無（40代以上の男女）

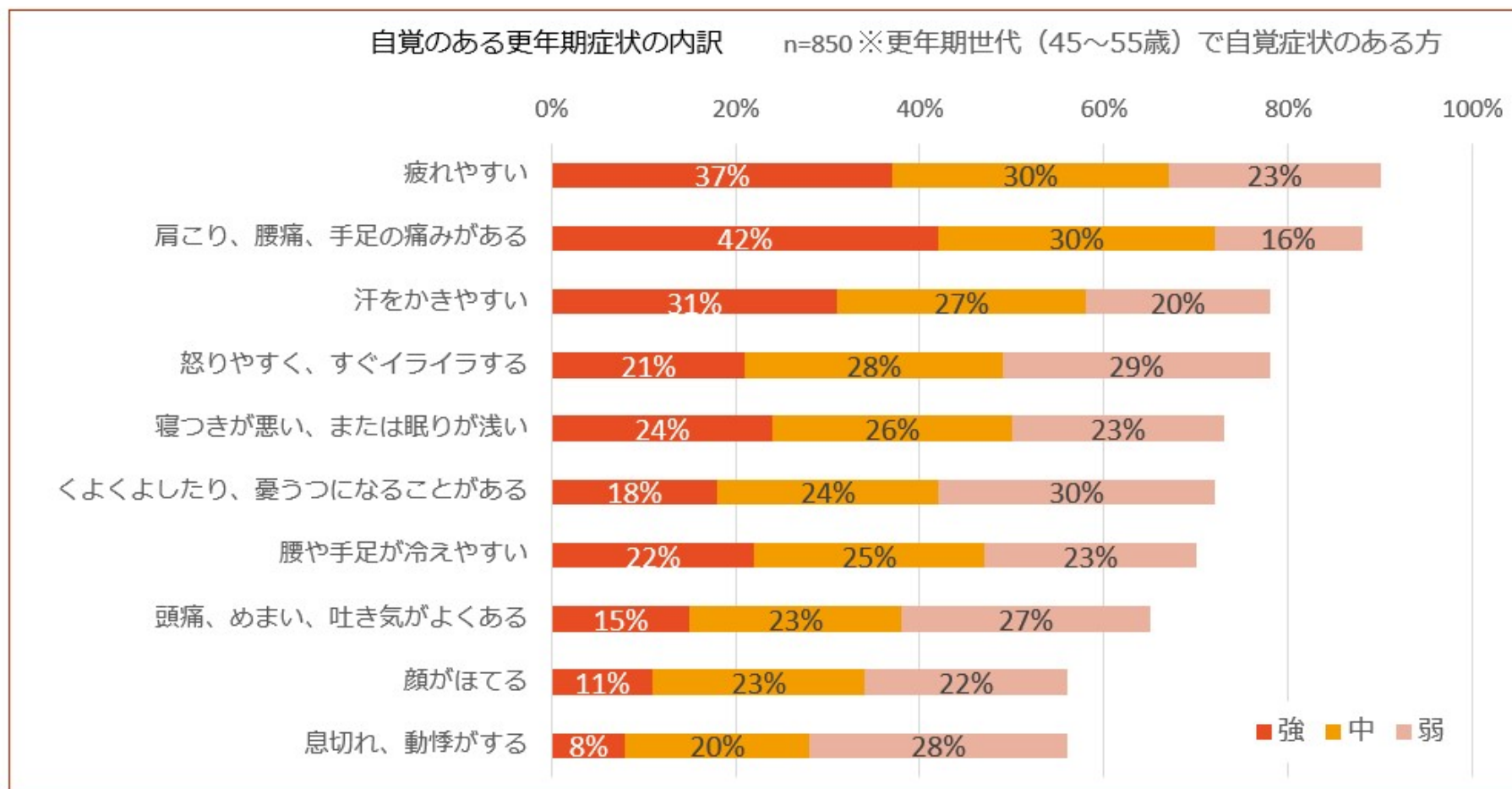


「男女の健康意識に関する調査報告書」平成29年度 内閣府委託事業 をもとに作成

Copyright©Ministry of Health, Labour and Welfare, All Right reserved.

# 更年期の症状で多いのは・・・

- ・「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛み」「汗をかきやすい」が、自覚する更年期症状として多くあげられた。
- ・症状が強いものとしては、「肩こり、腰痛、手足の痛み」がもっとも多い。



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月

# 働く場面での影響の例（更年期）



## <汗>

営業先で、暑いシーズンでもないのに汗が出て、気まづくなった。周りが自分のことを汗臭いと思っていないか、気になる。

## <動悸>

通勤中に動悸があり困った。仕事に動悸が激しくなり、仕事ができなくなる時がある。



## <寝つきが悪い、眠りが浅い>

眠りが浅くなり、次の日の仕事に眠くなってしまい、集中できなかった



## <イライラ>

普段仲の良い同僚にもイライラしてしまう。



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月  
更年期症状で困ったエピソード（仕事編）をもとに作成

# 更年期症状のチェック表

- ・不調を感じたときには、更年期症状のチェック表を活用するとよい。
- ・チェックした日を記録することで、自分の症状の変化を把握することに役立つ。
- ・婦人科受診の際にも活用できる。

日本人女性の更年期症状評価表

症状	症状の程度			症状	症状の程度		
	強	弱	無		強	弱	無
1 顔や上半身がほてる（熱くなる）				12 めまいがある			
2 汗をかきやすい				13 胸がドキドキする			
3 夜なかなか寝付かれない				14 胸がしめつけられる			
4 夜眠っても目をさましやすい				15 頭が重かったり、頭痛がよくする			
5 興奮しやすく、イライラすることが多い				16 肩や首がこる			
6 いつも不安感がある				17 背中や腰が痛む			
7 ささいなことが気になる				18 足の節々（関節）の痛みがある			
8 くよくよし、ゆううつなことが多い				19 腰や手足が冷える			
9 無気力で、疲れやすい				20 手足（指）がしびれる			
10 眼が疲れる				21 最近音に敏感である			
11 ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い							

# 更年期症状の治療

---

- 更年期の症状により、生活に支障が出る場合を「更年期障害」という
- 更年期症状は、治療が可能
  - ホルモン補充療法
  - 漢方治療
  - 抗うつ剤
  - その他  
(心理カウンセリング、運動療法、動物療法、音楽療法など)

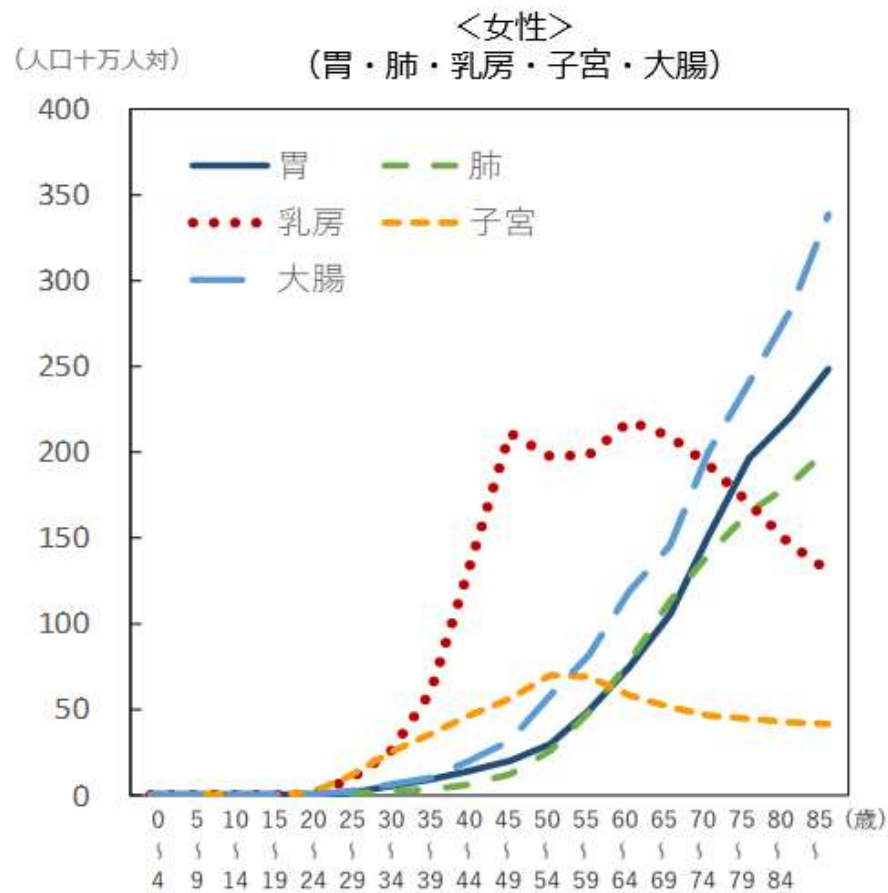
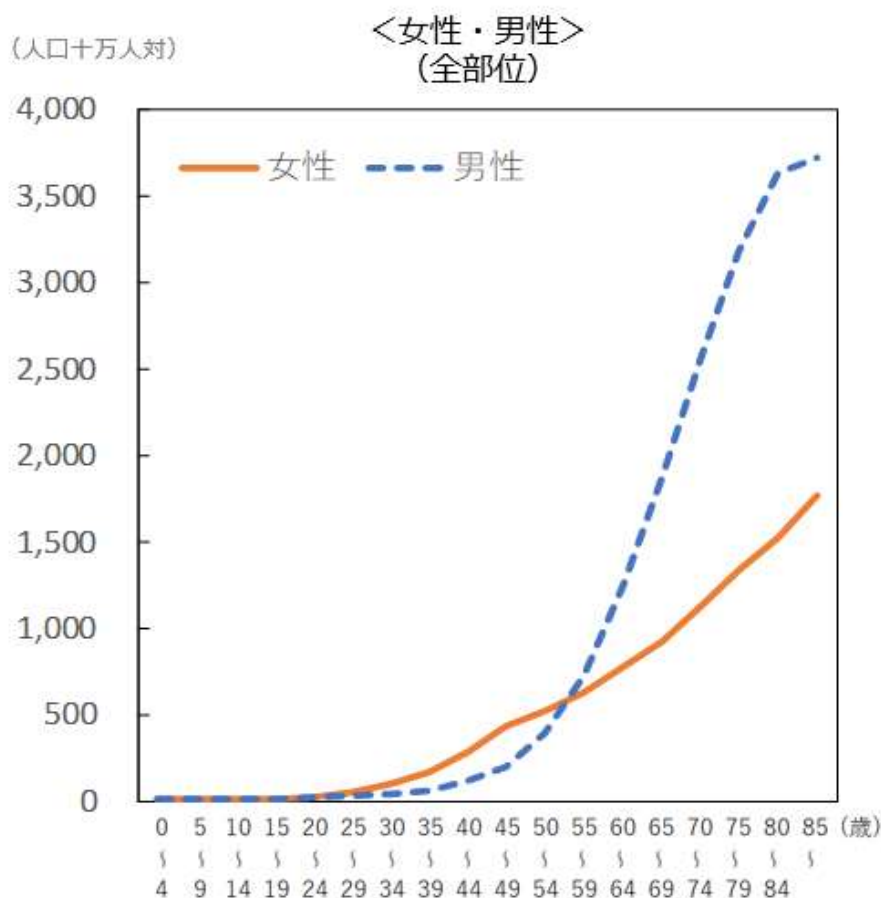
症状が続くのは、閉経後5年くらい  
治療により症状が軽くなる



# 女性と男性の年齢別がん罹患率

- 20代後半～50代前半まで、女性のがん罹患率が男性を上回る。⇒がん治療と仕事の両立が課題に

年齢階級別がん罹患率（平成25年）



「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版をもとに、グラフは国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

# 乳がん

---

## • 乳がん

日本人女性がかかる「がん」第1位

30代から増加、40代後半がピーク

自己触診（セルフチェック）と検診で、早期に発見を

40歳以上は2年に1度のマンモグラフィ検査を推奨

（厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」より）

※高濃度乳房はマンモグラフィでがんが発見しづらいため

超音波検査の併用をすすめられることがある。

※乳がんは男性になる場合もあります。



\*ピンクリボン

乳がんの早期発見を呼びかける運動のシンボルマーク

# 子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん

---

- 子宮頸がん

- 近年20代後半～30代の発症率が増加傾向
  - 初期にはほとんど症状がない
  - 検診で早期発見すれば完治する可能性が高い

- 子宮体がん

- 40～60代に多い（閉経前後） 近年増加傾向
  - 初期から不正性器出血・茶色や黒色のおりものが出現
  - 症状が現れた段階で速やかに受診すれば完治する可能性が高い

- 卵巣がん

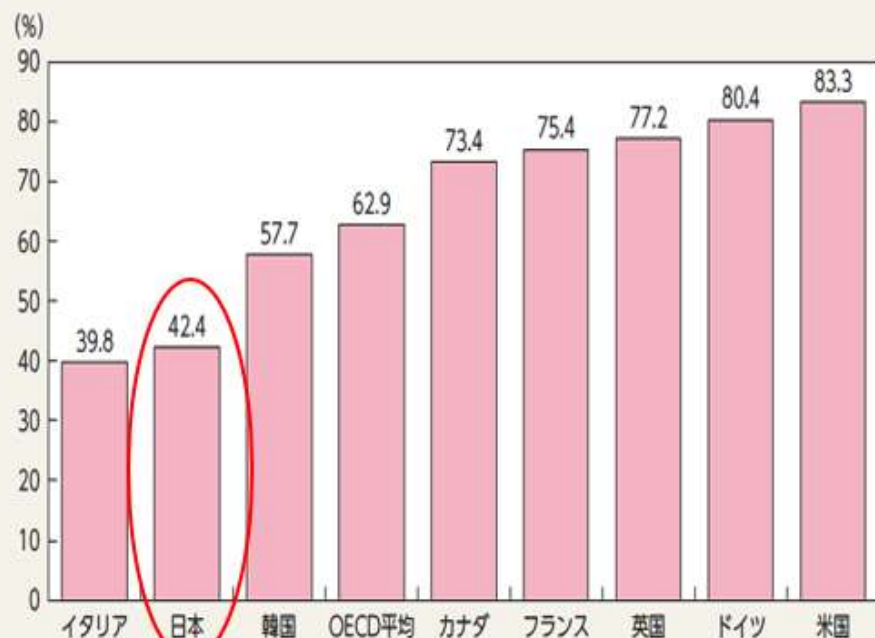
- 40～60代に多いが、どの年代でもみられる
  - 初期には自覚症状がなく早期発見が難しい
  - 子宮がん検診の際、卵巣の超音波検査もあわせて受けることで、早期発見が可能

# 国際比較：がん検診を受ける女性の割合

- 子宮頸がん検診・乳がん検診の受診率は、他の先進諸国に比べると、低い水準にとどまる。

子宮頸がん検診

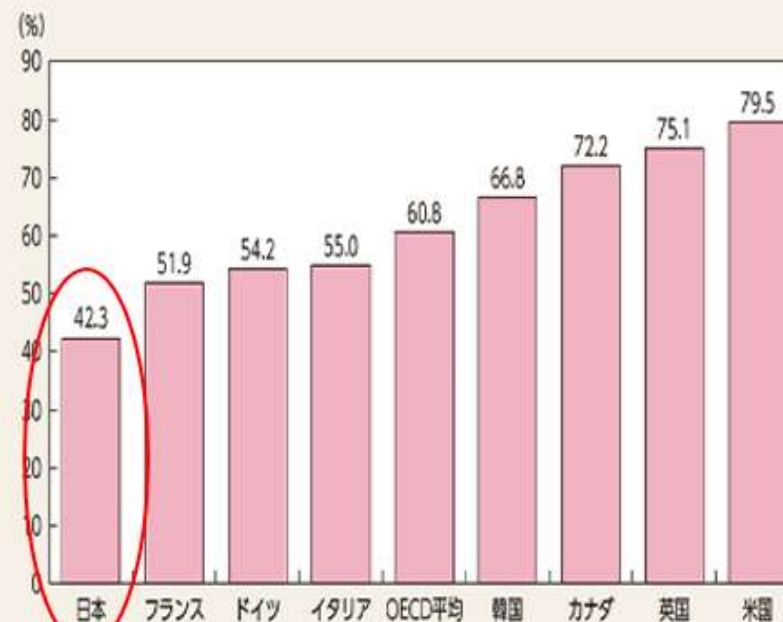
1-特-46図 子宮頸がん検診を受けた20~69歳女性の割合（国際比較）



- (備考) 1. 日本は厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」、その他はOECD “Health at a glance 2015” をもとにOECD “OECD.Stat” より2015 (平成27) 年を基準年とし、2015 (平成27) 年又は近い公表値を用いて作成。  
 2. 日本は2016 (平成28) 年、フランス、ドイツは2014 (平成26) 年、カナダは2012年 (平成24年)、それ以外は2015 (平成27年) の値。  
 3. 米国、フランス、カナダ、ドイツ、日本は調査結果に基づく値。その他は国の検査プログラムから収集した値。

乳がん検診

1-特-47図 乳がん検診を受けた50~69歳女性の割合（国際比較）

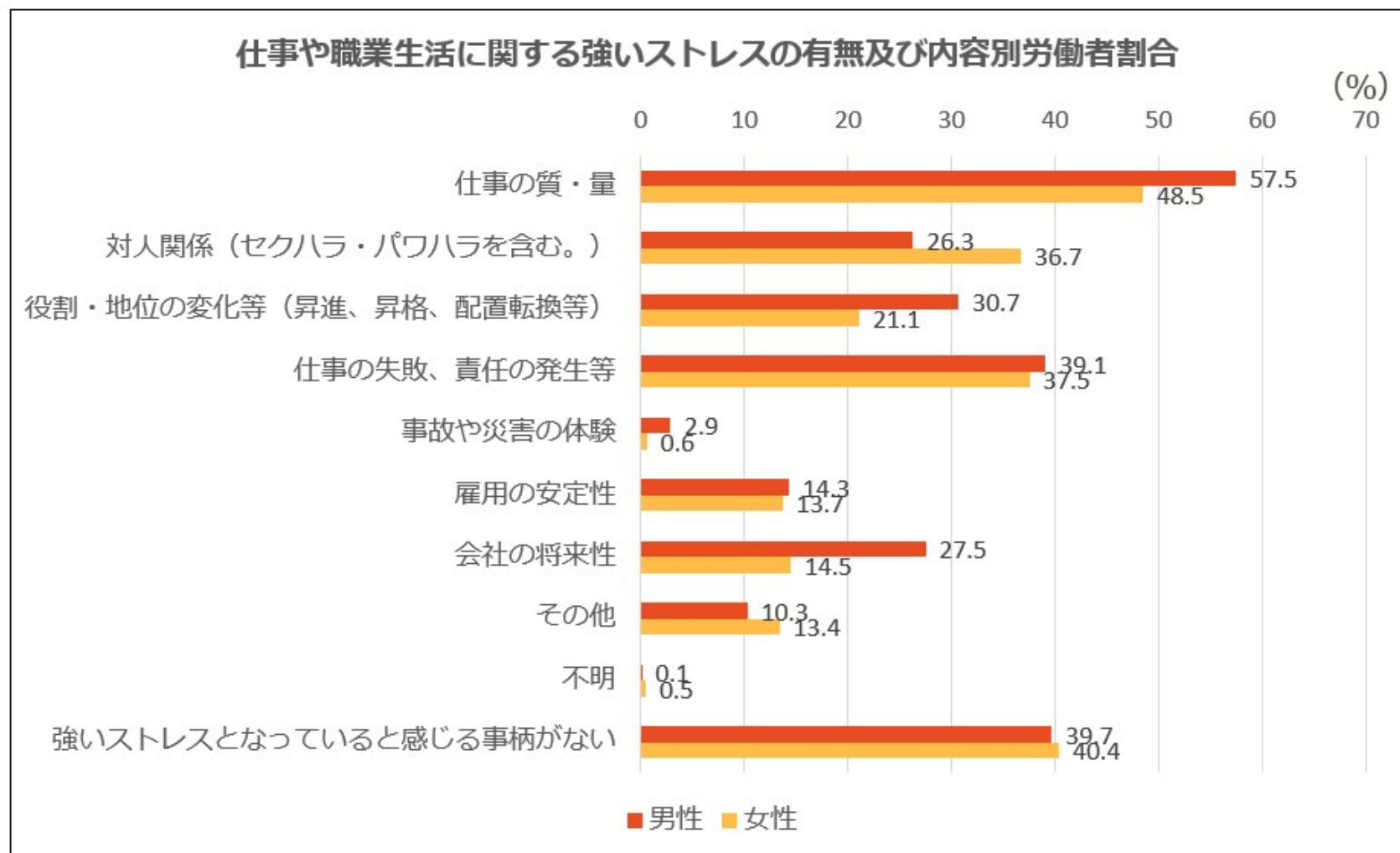


- (備考) 1. 日本は厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」をもとに内閣府男女共同参画局にて集計、その他は、OECD “Health at a glance 2017” “OECD.STAT” より作成。  
 2. 日本は2016 (平成28) 年、ドイツは2014 (平成26) 年、カナダは2012 (平成24) 年、それ以外は2015 (平成27) 年の値。  
 3. 米国、カナダ、日本は調査結果に基づく値。その他は、国の検査プログラムから収集した値。日本の結果は、マンモグラフィ撮影と乳房超音波等を含む。その他の国はマンモグラフィ検査の結果。

「男女共同参画白書」内閣府 平成30年版

# 職場のストレス

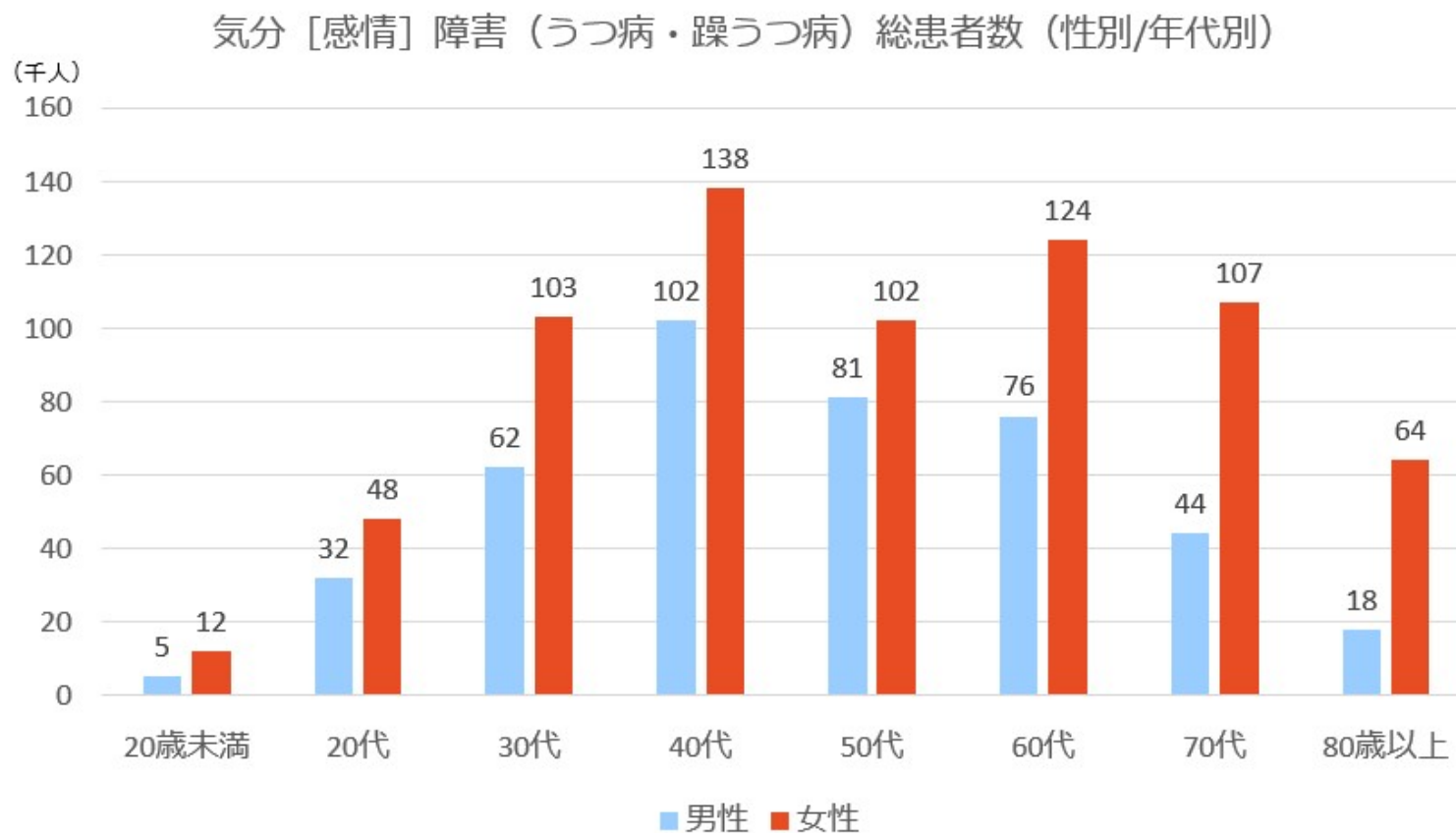
- 強いストレスを感じながら働く人は、男女とも約6割



「労働安全衛生調査(実態調査)」厚生労働省 平成28年

# 女性のうつ

- 女性のうつ病患者数は男性より多く、いずれの年代でも女性が男性を上回る。



「患者調査」厚生労働省 平成26年

## 女性のうつの特徴

---

- 女性ホルモンの急激な変化や、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境・役割の変化がきっかけになることもある。

### 【女性特有のうつ】

- **月経前不快気分障害（PMDD）**

月経前症候群（PMS）と比較し、精神症状が重いもの

- **産後うつ**

出産を経験した女性の7～10人に1人になるとされる。

女性ホルモンの急激な変動、産後の疲労、育児不安等。

- **更年期うつ**

更年期による女性ホルモンの変化に加え、子の独立（空の巣症候群）や親の介護、死別など環境変化によるストレスが重なるケースが多い。

# 女性特有のうつ 予防・対策

- 女性特有のうつも、他のうつと同様の対応が必要。

## 予防

- 日々、小さなことでもいいので楽しみをもつ
- ほっとできる時間を確保する
- 「やらなければならないこと」ばかりではなく、楽しめることを確保する
- 時々自分を振り返る
- 落ち込みやすい、涙もろい、眠れない、といったことがあれば、思い切って、休む
- 「やらなければならないこと」に圧倒されている、と感じた場合は、一旦他の人に任せて、楽しめることをする

## 対策

- 気分の落ち込みが長く続く、日常生活に支障がある、という場合は、早めに、婦人科、心療内科、精神科に相談すること。
- 職場の産業医/保健師や、かかりつけの内科医などに相談してもよい。
- 産後うつの場合は、地域の保健所で相談ができる。



# 母性健康管理とは

---

- 妊娠中、出産後も働き続ける女性が増加。
  - ➡ 働きながら安心して子どもを産むことができるように、職場における「母性健康管理」の推進が大切。
- 法律では、事業主に「母性健康管理の措置（男女雇用機会均等法）」と「母性保護（労働基準法）」が義務付けられている。

## ◇事業主

- 妊娠は病気ではないとはいえ、女性の心身に大きな変化がある。
- 健康診査受診のための時間の確保、医師等の指導事項に従った業務軽減措置の実施等、働く女性が安心して子どもを産み育てることができる環境整備が求められる。

## ◇働く女性

- 妊娠中の自分の心身の状態により、必要な場合は、職場に適切な対応を相談すること。
- 医師等からの指導事項を職場に伝えるツールとして、「母性健康管理指導事項連絡カード」が利用できる。

# 妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント

- 事業主による妊娠・出産・育児休業等を理由とする、解雇等の不利益取扱いは禁止
- 事業主に、上司・同僚からの、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの防止措置を義務付け (男女雇用機会均等法、育児・介護休業の改正 平成29年1月1日より施行)

例えばこんなことを理由とする

- 妊娠した、出産した
  - 妊婦検診に行くため仕事を休んだ
  - つわりや切迫早産で仕事を休んだ
  - 産前休業の取得について上司に相談した
  - 育児休業の取得を申し出た
  - 子どもが病気になり、看護休暇をとった  
(●は男女とも対象)
- など



こんな行為がハラスメント

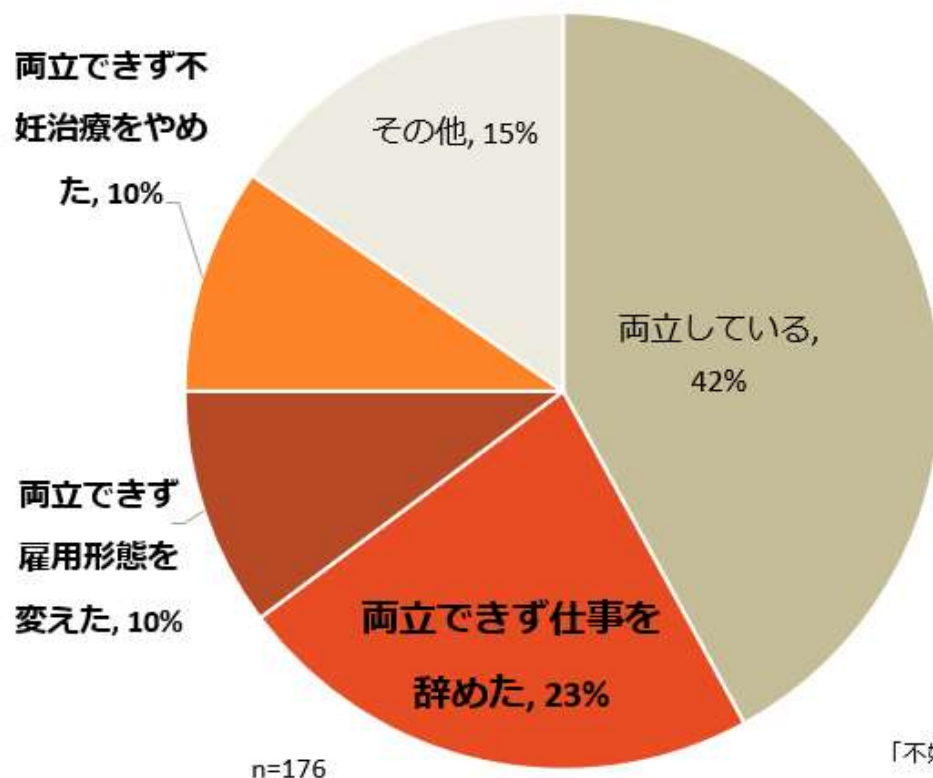
- ✓ 解雇を示唆するようなことを言われた
  - ✓ 正社員からパートになるよう言われた
  - ✓ 上司から、制度を利用しないように言われた
  - ✓ 同僚から、何度も制度の利用をやめるように言われた
  - ✓ 仕事を取り上げられ、雑用をさせられた
  - ✓ 同僚から繰り返し「今の時期に妊娠すべきではなかった」と言われた
- など

困ったときは、会社の相談窓口や、都道府県労働局雇用環境・均等部（室）へ相談を

# 不妊治療と仕事の両立

- 不妊治療中/治療経験者の女性のうち  
**23%が仕事と両立できず離職**

仕事と不妊治療の両立状況（治療中/治療経験者、女性のみ）



## 両立が難しいと感じる理由

- 通院回数が多い
- 精神面で負担が大きい
- 仕事の日程調整が難しい  
(待ち時間など通院にかかる時間が読めない)  
(医師から告げられた通院日に外せない仕事が入る)
- 病院と職場と自宅が離れていて、移動が負担である
- 体調・体力面で負担が大きい
- 仕事にストレスとなり治療に影響が出る
- 職場の理解やサポートが得られない
- 職場が長時間労働である

「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」厚生労働省 平成29年度

# 女性外来診察室での聞き取りから

- ・自分の働き方を認めてほしい  
「女性活躍推進法」(2016年施行)による  
昇進の勧めが負担・・・
- ・育児休暇、介護休暇をカバーする女性の  
感じる負担感
- ・セクハラのは被害者は、必ず声を上げてほしい

# こんなケースも、ありました・・・

40代半ば 神奈川県内在住  
非常勤社員

産業医からの紹介状を持参

- ・職場の上司からセクハラ行為があったため、一時休務
- ・体調不良が続いている
- ・胸の締め付けられる感じ、朝、起きづらいなど
- ・フラッシュバックもあるとのこと
- ・加害者については処分の方向で進んでいる
- ・医療的対応が必要と考えられたので、紹介する

## (ケースつづき)

ご本人のお話から:

- ・同僚が同じ被害に遭いながらも、報告しなかった  
そのために、自分も被害に遭うことになった

引き続き、通院する中で:

- ・加害者に対する職場の対応が不十分

→院外精神科 および

病院外の相談窓口(マザーズハローワーク)と

併行して通院継続

# 女性外来での診療経験から

- 起床時、体調不良で遅刻する勤労者  
:「働きたい」という意欲はある
- 深刻な月経痛；子宮腺筋症の治療の難しさ  
「生理休暇」の適切な利用の困難さ  
:痛みは客観化できない  
月経周期は、プライバシー配慮を要す
- 育児休業の後、復帰する時期にPMSが増悪する女性

# 女性外来診察室での聞き取りから

- 産業医のいない零細企業に勤務する女性  
パワーハラスメントの実態を申告する窓口がない
- 年齢のため、転職不能と判断している女性



# こんなケースも、あります・・・

50代半ば

派遣社員 フルタイム勤務

上司からのパワハラがひどい

言葉の暴力と表現

緑内障を発症：ストレスが原因と言われた

大学病院で治療を受けているが、

このまま仕事を続けていると、失明するのではないか、

不安

パワハラについて、派遣会社に訴え、対応を依頼

状況を考慮し、退職を希望したが、退職させてくれない

## (ケースつづき)

気分的にも落ちていて、ふと駅のホームで電車で飛び込みたい気持ちになることがある  
趣味の語学と家族(高齢の親)のおかげで、それは行動化せずに済んでいる

体を壊さないうちに仕事を辞めたい  
そのための診断書の発行を希望

## (ケースつづき)

パワハラ:

- ・自分の限界まで仕事をしているのに、「10倍働け」と言う
- ・派遣社員を見下す  
「これだから、派遣は嫌いなんだ」と、他の社員のいる前で、2時間半、説教をする  
(2回経験)

→診断書を発行し、無事、退職  
症状軽快の旨、報告あり

# 女性外来での経験から

＜ストレスチェックは、実態に即しているか？＞

ストレスが強い状況であることが判明しても、  
環境整備が進まない職場の存在

むしろ、産業医面談に時間を取られることを  
嫌がり、記入内容を調整する勤労者

＜精神疾患を職場に申告しない勤労者＞

# 女性外来診察室での聞き取りから

＜女性の敵は、女性？＞

健康な女性が管理職に就く

ストレス反応を起こしたり、  
体調不良となる部下の女性に対しての  
理解が困難な管理職

# 産業医、産業保健スタッフの皆様 知っておいて頂きたいこと

- ・月経困難症への治療:

低用量ホルモン剤により、月経時期を調整することができる

- ・PMS(月経前症候群)への治療:

月経前の体調不良が、「怠勤」状態と紛らわしい

# 産業医、産業保健スタッフの皆様 知っておいて頂きたいこと

- ・鉛暴露への不安：  
インターネットで、妊娠前の毛髪の鉛含有量を測る方法がわかる
- ・有機溶剤への不安：相談窓口がない
- ・・・「女性労働基準規則」により定められている、  
女性労働者の就業を禁止する業務

# 働く女性のための、事業所独自の 取り組み例

## 「母性保護休暇」

生理休暇を拡大  
更年期にも対応

「富山県の生活協同組合では、  
有給の母性保護休暇が月2日で  
それ以外も必要な休暇を取得できること  
になっている」

全国生協労働組合連合会女性部会の  
柳恵美子さん



# 女性の健康支援 職場の主な取組

## ① リテラシー向上のための取組

女性特有の健康課題や女性に多い症状に関する研修会の開催（働く女性、管理職など）  
健康課題に関する啓発冊子の配布 など

## ② 健康に配慮した職場環境の整備

不調時に横になれる休憩スペースや、冷えに対処した環境整備、受動喫煙対策 など

## ③ 婦人科健診受診率向上のための取組

乳がん検診、子宮頸がん検診受診料の補助、勤務時間に検診ができる仕組み など

## ④ 女性の健康課題を相談しやすい体制づくり

女性特有の不調について相談できる女性の産業医・カウンセラーの配置や  
社内プロジェクトチームメンバーによる女性相談員の育成 など

## ⑤ 柔軟な働き方の実現

不調時の休養、治療・通院、検診と仕事を両立するために、休暇制度の整備や  
柔軟な働き方（フレックス、時差出勤、テレワークなど）の導入 など

⇒女性だけでなく、管理職や男性も含めた職場全体の働き方改革

一般財団法人 女性労働協会

「女性の健康応援サイト」

準備中：2021年1月開設予定

主な対象：女性労働者、事業主様

令和2年度 厚生労働省委託 女性就業支援全国展開事業

本日の機会を与えて下さいました、  
金井所長様および北村先生に、  
感謝申し上げます。

働く女性のために、  
いくらかでも役に立つようであれば、  
嬉しく思います。

ご清聴下さり、ありがとうございました。