

ほけんだより

2025年3月号



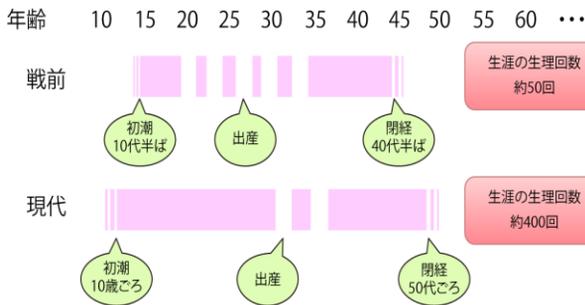
女性の健康な人生のために、今できること



花の蕾もほころび、草木の新芽が萌え出する季節となりました。近年女性の社会進出が進み、女性特有の健康課題に取り組もうという気運が高まっています。かつては女性特有の心身の不調は触れにくい話題、というイメージもありました。厚生労働省では女性が生涯を通じて健康で明るく過ごすために、女性の健康問題を社会全体で支援することを啓発しています。今日は女性の健康に関する処方箋をご紹介します。



➤つらい症状に悩む背景



皆さんは、いわゆる「生理痛」が辛いと感じていますか？成人女性の多くがPMS や月経困難症を抱えながら生活を送り、閉経前後になると更年期症状に向き合っています。現代女性がつらい症状に悩む背景には、ライフスタイルの変化より出産回数が減り、月経回数が増加したことが挙げられます。また、ストレスを多く感じていると女性ホルモンの分泌システムが乱れ、PMS や更年期症状を悪化させることがあります。ストレスが多い現代社会では、女性特有の心身の不調が起こりやすくなっているとも言えるかもしれません。

➤その不快感、どうすれば軽くなる？

つらい生理痛には・・・
・身体を温める
・早めに痛み止めを飲む

つらいPMS には・・・
・禁煙
・アルコールとカフェインを控える

つらい更年期症状には・・・
・食事療法（ビタミンE、大豆製品）
・好きなことをする時間を作る

そして・・・「適度な有酸素運動」はどの症状も和らげると言われています。

生活習慣を改善しても不快症状が続く、気になる症状がある場合等には早めにお近くの「婦人科」へご相談下さい。

➤社会的処方箋はつらさを和らげる

女性特有の心身の不調は日常生活への負担が重く、「仕事に集中できない」「業務効率が普段より低下する」など業務パフォーマンスへの影響があると実感される方が数多くいます。女性特有の心身の不調は、欠勤には至らなくとも労働生産性の低下に影響を与え、労働損失の一因になっていることが近年の研究で明らかになりました。見過ごされている健康課題に対応することで、結果として企業業績や社会的価値を高めることに寄与することが考えられます。

組織にできる支援の例

- ①周囲の相互理解を促す…性差の違いによる健康課題理解のための情報提供
- ②専門職へのアクセス…相談機会を作る、正しい知識の普及
- ③休暇制度…我慢するのではなく必要に応じ通院・治療のための利用促進

