



生理前は
つらいから
休みたいけど
がんばらなきゃ



妊娠・出産・子育て…
仕事との両立は
むずかしいのかな

集中力の低下やイライラ…
仕事がかたどらない



…みんなで知っておきたい…

働く女性の 健康トリセツ

〈取扱説明書〉



毎日
不調があるけれど
いつも通り働きたい



不妊治療しているとたびたび
仕事を休まなきゃいけないから
迷惑かけちゃう

女性の健康は、生涯にわたり女性ホルモンと密接にかかわっており、
ライフステージごとに体の悩みも変化します。

女性ホルモンは、月経・妊娠・出産だけでなく、体のさまざまな機能を調整する
大切な役割を担っていますが、その一方で体や心の不調の原因となることもあります。

この冊子は、働く女性のための『健康トリセツ』。

笑顔あふれる人生を送るためにも参考に見てみてください。



男性のみなさんにも
ぜひ知ってほしい！

女性の健康について理解することは、
ご家族や職場の同僚を支えるうえできっと役立ちます。

女性ホルモンのわずかな変化が 体と心 に及ぼすさまざまな影響

卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)は、**妊娠・出産に備えた体づくり**のために、大切な働きをしています。

また、**全身に作用し、女性の体と心の健康**に大きくかかわっています。



エストロゲンの分泌量

12歳頃から月経が開始

平均的なライフステージ

思春期
(10代)

妊娠・出産 育児
産休 育休 転職

性成熟期
(20代～40代後半)

子の巣立ち 介護
昇進 介護休暇

更年期
(40代後半～50代)

老年期
(60代以降～)

分泌量が急激に低下!
心身ともに不調が
あらわれやすい

キャリアの
充実期と
重なる

男性も40代以降、
男性ホルモンが
ゆるやかに減少。

血管や骨の
トラブルが
起こりやすい

やせすぎ

体脂肪が極端に少ないと**月経不順**や**無月経**を招いたり、卵巣機能や血管、骨などが衰えやすくなります。



不妊や
低出生体重児が
生まれるリスクも…。

過度なダイエットはダメ!
適正体重の維持

体重(kg)÷身長(m)²
= **22前後(○適正体重)**
18.5未満(△やせすぎ)

(例)身長160cmなら
56kgぐらい
が理想



PMS (月経前症候群)

月経の1週間ほど前から生じる
心身の不調。

頭痛・腹痛・
腰痛
お腹の張り
乳房の痛み



イライラ・
情緒不安定
眠気
集中力の低下
など

日常生活に支障をきたすほど、症状が重い人もいます

妊活・不妊治療

検査などによる**痛みや不快感**だけでなく、思い通りにならない**精神的な苦痛**や、仕事との両立に悩む人が少なくありません。

夫婦で
よく話し合い
ましょう



月経痛

月経血を押し出すために**子宮が収縮**することで生じる痛み。

吐き気

下腹部痛



頭痛・腰痛
食欲不振
など

出産・産後

出産は**体力の消耗**が激しく、産後は女性ホルモンの急激な変化で、**情緒が不安定**になりがちです。



たまには息抜きを

男性にも女性にも

知っておいてほしいこと

PMSや更年期の症状は100種類ほどにのぼるといわれ、**その症状のあらわれ方や程度には個人差**があります。

また、多くの女性が**女性特有の健康上の悩みをガマン**している現状があります。

職場に相談しづらいな

みんなに迷惑
かけたくない

仕事を任せて
もらえなくなるかも

昇進の
話をもらったけど
辞退しようかな

仕事、
辞めようかな

これらは女性にとって深刻な問題であり、
パフォーマンスの低下にもつながります

女性の不調に
気づいたら…

女性の健康について
正しい知識をもち、
もしも、相談を受けたときは、**プライバシーに配慮し、必要な支援や調整**を行いましょう。



職場に
求められるのは…

病気の予防
予防接種の案内や
受診支援

早期発見
がん検診などの
受診機会の提供

両立支援
“誰もが働きやすい”
職場づくり

更年期症状

閉経の前後5年、およそ10年間(45歳～55歳頃)は、**更年期症状と呼ばれる不調**があらわれやすくなります。

〔体のおもな症状〕

- 頭痛・肩こり・関節痛・腰痛
- ほてり・動悸・胃の不調
- 便秘・下痢
- めまい・耳鳴り・倦怠感
- 皮膚や口内の乾燥・頻尿 など



〔心・脳のおもな症状〕

- 不安感
- 抑うつ
- イライラ
- 無気力感
- もの忘れ
- 不眠 など



不調を感じたら…

ひとりでガマンせず、早めに**婦人科や更年期外来を受診**しましょう。
つらいときは、**仕事を休むことも大切**です。

男性にも更年期症状がある

40代以降、男性ホルモン(テストステロン)の分泌がゆるやかに減少し、それに伴って心身に不調があらわれることがあります。

おもな症状

頭痛・肩こり・腰痛、ほてり、発汗、めまい、肥満、頻尿、筋力低下、性欲減退、不安感、抑うつ、不眠 など

気になる症状が続く場合は…

男性更年期外来や泌尿器科に相談しましょう。



骨粗しょう症

エストロゲンには**骨量を維持する働き**もあるため、更年期の女性はこれが減ることで、**骨粗しょう症**が起こりやすくなります。



機会があれば
骨密度の測定をしてみましょう

女性ホルモンを整える

= 生活習慣を整えるということ!

- ♡ 世代を問わず大切
- ♡ 月経がある世代に大切
- ♡ 更年期世代に大切

睡眠と心身の休養

睡眠

- ♡ 1日6時間以上(成人の場合)を目安に睡眠時間を確保する
- ♡ 睡眠の質を上げる



スマホの操作は寝る1時間前までに

こんな工夫が◎



起きたら日の光を浴びる



休日の寝だめはしないなど

休養

- ♡ ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ♡ ひとりでゆっくり過ごしたり、夢中になれる趣味をもつ
- ♡ 月経前は仕事やプライベートの予定を調整してゆったり過ごす
- ♡ 介護はひとりで抱え込まず、福祉サービスを利用するなどして自分自身の体もいたわる

栄養バランスのよい食事

- ♡ 「主食」「主菜」「副菜」がそろったメニューが理想的
- ♡ 朝食は必ずとる
- ♡ 月経時は貧血になりやすいため、鉄分(レバー・海藻・緑黄色野菜など)をしっかりとる



- ♡ 女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボン(納豆・豆腐など)をしっかりとる

適度な運動

- ♡ 家事をするときは、あえて動作を大きくする
- ♡ 軽い筋トレやヨガ、ストレッチをする
- ♡ 生活の中にウォーキングを取り入れる



買い物は近くのお店に歩いて行く



車をなるべく遠くにとめる



積極的に階段を使うなど

職場で

伝えることから始まる女性の健康サポート

女性が遠慮なく思いを発信することは、イキイキと働きやすい職場づくりの第一歩です。

「生理休暇」の名称を「セルフケア休暇」などにしたら取りやすくなる

不妊治療や更年期症状、介護疲れなど対象範囲をもっと広げたらさらに有効活用できる



女性専用の休憩スペースがあれば仕事のパフォーマンスもアップ

社内に女性の悩みをメールで相談できる窓口があったら便利



厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」

こちらもご覧ください!