

一般社団法人日本フェムテック協会

女性特有の悩みを解決するために、女性の心や体の変化およびホルモンバランスに関する正しい知識を普及することを目的に、医師・経営者・ジャーナリストらによって2021年に設立。個人に向けたフェムテック認定資格の提供、企業に向けたヘルスリテラシー向上のための各種研修やワークショップを開催するほか、最新情報の収集・発信を行っている。2月19日を「フェムテックを学ぶ日」と定め、ウェルビーイングな社会づくりをめざしている。



公式ホームページ
<https://j-femtech.com>



5分で今すぐチャレンジ！
認定フェムテックアンバサダーテスト
<https://j-femtech.com/femcare-l/certificate/l3/kenpo>

男性も女性も知っておきたい
フェムテック

女子学

医療監修

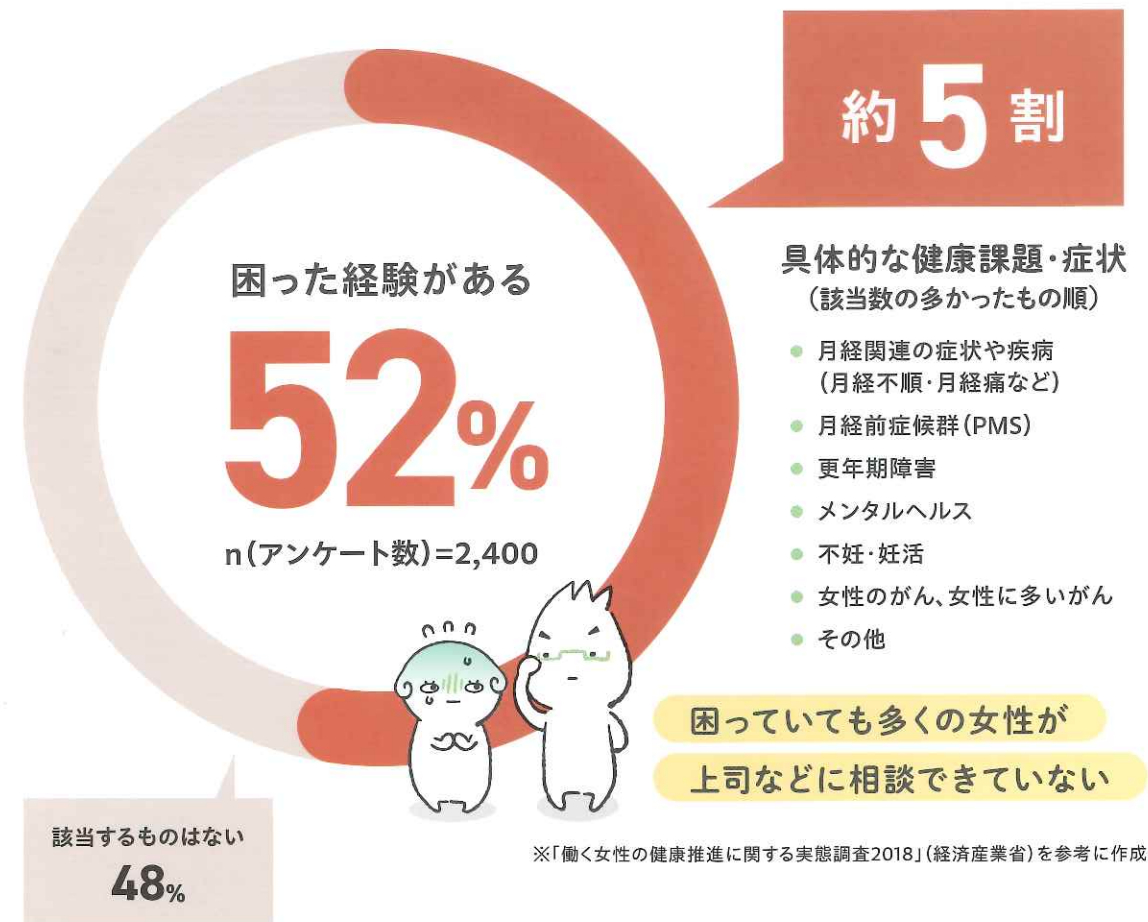
むそうレディースクリニック
医学博士 武曾 綾子

監修

一般社団法人日本フェムテック協会
代表理事 山田 奈央子
理事 増田 美加
事務局長 上田 美央

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？

「勤務先で困った経験」がある



FEMTECH

フェムテックとは、女性1人ひとりが自分の体を
ケアしながら自分らしく人生を歩める
ようになっていくための支援※1。

健康経営®の観点から女性の健康課題を会社全体の問題
ととらえ、取り組むことが推進されています。

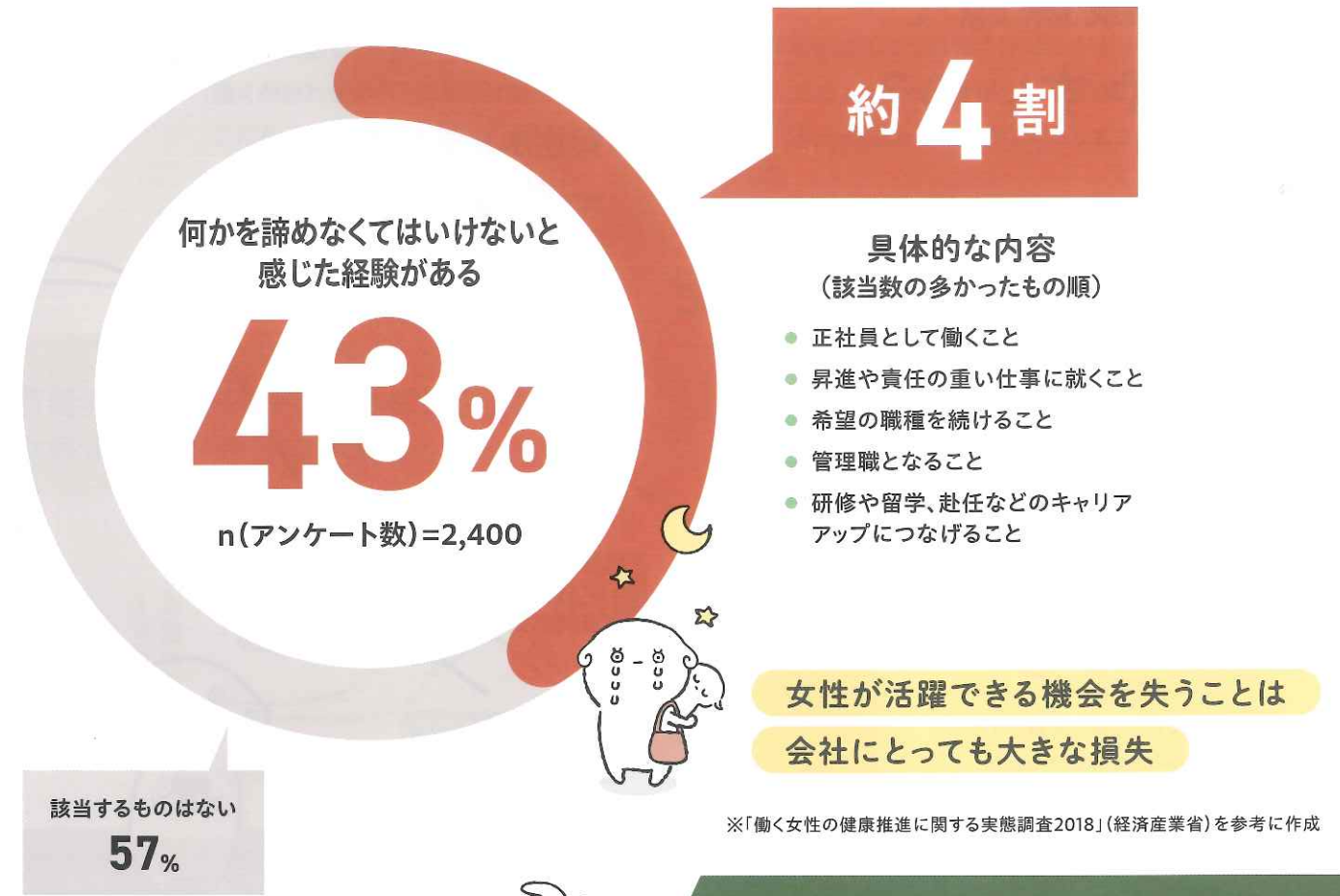
※1 本誌におけるフェムテックの定義。

*健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



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、職場で何かを諦めなくてはならないと感じたことはありますか？

「職場で何かを諦めなくてはならないと感じた経験」がある

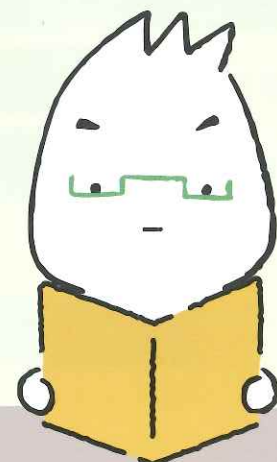


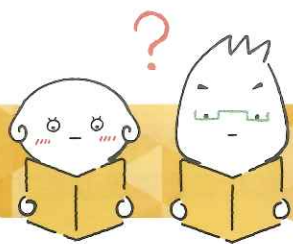
月経に伴う症状による労働損失は

年間約 **4,900** 億円※2

※2: Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266

女性も男性も、
女性特有の健康課題について
正しい知識と対処法を学びましょう。





なぜ、女性は 特有の健康課題で 悩まされやすいの？

女性ホルモンとは

おもに卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」という性ホルモンのこと。この2つのホルモンが月経など女性特有の体の機能を成立させたり、体と心の健康に深く関わっています。

女性の健康や若々しさを保つ エストロゲン

- 子宮内膜を厚くして妊娠の準備をする
- 女性らしい丸みのある体をつくる
- 血管や骨、関節、脳などを健康に保つ
- コレステロールのバランスを整える
- 肌のツヤやハリを保つ
- 自律神経を安定させる

妊娠を成立・維持する プロゲステロン

- 妊娠の成立に向けて子宮の動きを調整する
- 乳腺の発達を促す
- 体温を上げる
- 食欲を増進させる
- 体内に水分を保つ
- 眠くなる
- 気分を不安定にする

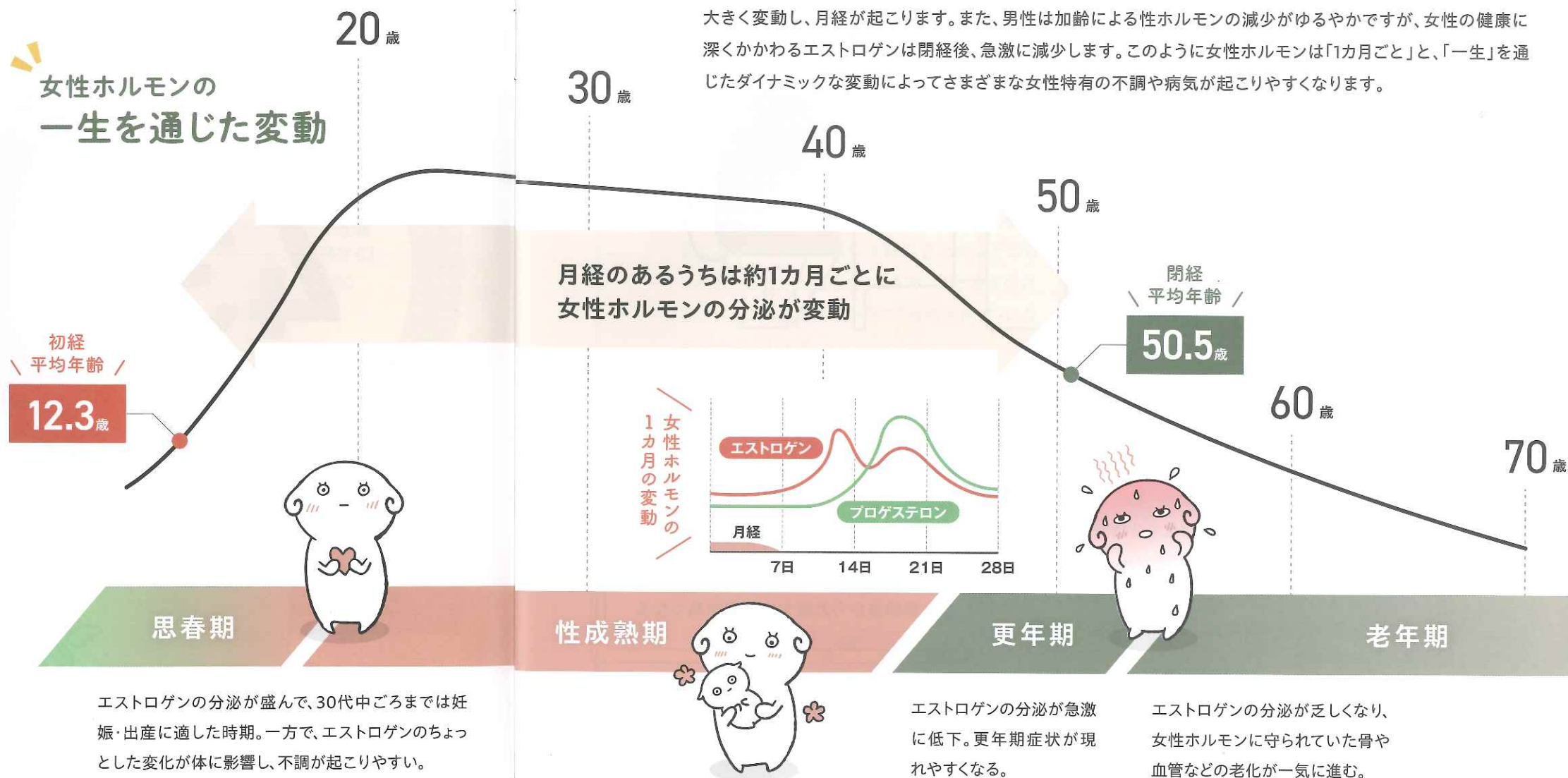
女性ホルモンの分泌が
わずかに変化するだけで
体や心にさまざまな影響が及ぶ

A 女性の体と心に 「1カ月ごと」と

さまざまな影響を及ぼす「女性ホルモン」が
「一生」を通じて変動することが関係しています

女性ホルモンの変動と健康課題

男性は性ホルモンの分泌が一定ですが、女性は「エストロゲン」と「プロゲステロン」の分泌量が約28日周期で大きく変動し、月経が起こります。また、男性は加齢による性ホルモンの減少がゆるやかですが、女性の健康に深くかわるエストロゲンは閉経後、急激に減少します。このように女性ホルモンは「1カ月ごと」と、「一生」を通じたダイナミックな変動によってさまざまな女性特有の不調や病気が起こりやすくなります。



女性特有の健康課題

月経困難症・月経不順・

月経前症候群(PMS)・無月経

子宮内膜症・子宮筋腫など

子宮頸がん・乳がん・子宮体がん・卵巣がん

不妊

更年期障害

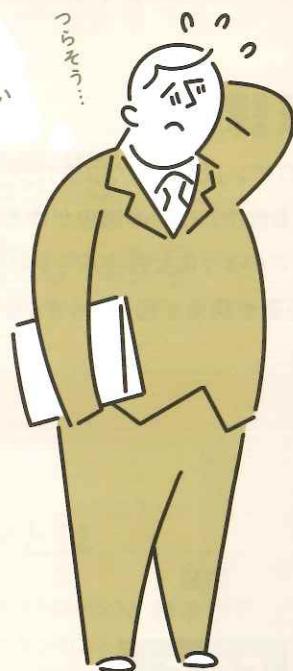
産後うつ・育児うつ

骨粗しょう症

あなたなら
どうする？

月経トラブル

月経トラブル



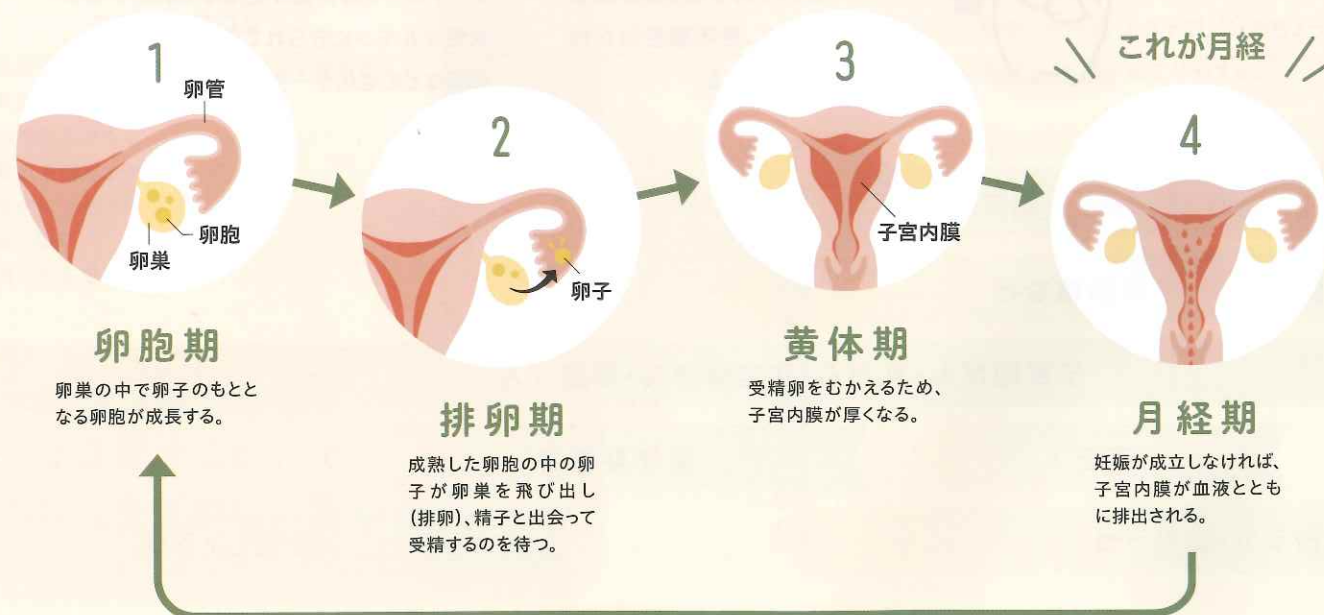
知って
おこう！

月経のしくみ

女性の体は約1カ月の周期で、卵巣から卵子が排出(排卵)され妊娠に備えます。それに合わせて受精卵のベッドとなる子宮内膜が厚くなりますが、妊娠が成立しなければ子宮内膜がはがれ落ちます。これが「月経(生理)」で、女性ホルモンの「エストロゲン」と「プロゲステロン」の変動によって起こります。

正常な月経の目安

- 周期: 25~38日
- 月経期間: 3~7日
- 経血量: 20~140mL
- 月経痛があっても軽度
- 排卵後から月経まで体温が高くなる



月経はどうしてつらい？

おもな月経トラブルは月経痛や月経前症候群(PMS)で、**20代の80%以上、30代の70%***にみられます。症状が重いと仕事をするのが困難になりますが、多くの女性がガマンをしています。

※出典:内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)

月経痛

月経血を押し出すために子宮が収縮することで痛みが生じる

月経血を押し出すために子宮を収縮させる「プロスタグランジン」という物質の分泌量が多いと、子宮が過剰に収縮して強い月経痛を引き起こします。日常生活に支障をきたすほどつらい月経痛は「月経困難症」とも呼ばれ、治療の対象です。子宮の病気が原因で「月経困難症」になる場合もあります。



月経前症候群(PMS)

女性ホルモンの変動などで月経前にさまざまな不調が生じる

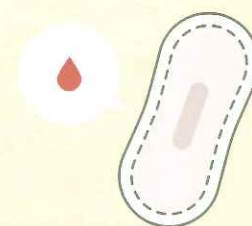
PMSは月経前の3~10日間に生じる心身の不調。排卵から月経までの黄体期の女性ホルモンの変動などが関係していると考えられています。著しく気分が不安定になる場合は、PMSの重症型の「月経前不快気分障害(PMDD)」の可能性があり、日常生活に支障をきたすPMSもPMDDも治療の対象です。



過多月経や無月経にも注意が必要

1日の経血量が150mL以上(ふつうのナプキン1枚では1時間持たない)の場合、「過多月経」の可能性があり、子宮筋腫などの病気が疑われます。

「無月経」はこれまであった月経が3カ月以上こない状態。排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があり、長引くと不妊につながります。



月経トラブルの対処法

女性

つらさをガマンしたり、諦めたりせず
症状を把握して積極的にケアを

なかなか
言い出せない



婦人科を受診して
適切な治療を受ける

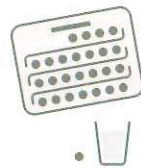
月経痛や月経前症候群(PMS)などがつらい場合、婦人科で治療を受けましょう。治療方法には低用量ピルや漢方薬などがあります。子宮などに病気が隠れている場合、受診することで早期発見につながります。

知っておこう！

低用量ピル

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンが配合された錠剤で、月経トラブルの改善に効果がある。

*飲み始めのころに吐き気などの副作用があり、血栓(血のかたまり)ができるリスクもわずかに高くなるため、医師と相談のうえ自分にあったピルを処方してもらうことがおすすめされる。



おもな効果

- 子宮内膜の増殖を抑えるため、月経困難症が改善
- ホルモンの変動がなくなるので、PMSの症状が改善
- 月経周期が整う
- 排卵を止めるため避妊に有効

セルフケアで 月経によるつらさを軽減する

月経痛に対しては痛みへの対処や血行の促進、ストレスの軽減が有効です。月経前症候群(PMS)は自分の症状を把握して、症状の改善に有効な生活習慣を心がけましょう。

月経痛

- 痛みが出始めたらすぐに鎮痛剤を飲む
プロstaglandin合成酵素阻害剤だと、より効果的。
- 入浴や温かい飲み物などで体を温める
寒い時期はひざ掛けやカイロなども体を温めるのに役立つ。
- 月経の少し前から運動をする
ウォーキングやヨガなどの適度な運動を行う。
- 6時間以上の睡眠を心がける
痛みによる心身のストレスが軽減される。



月経前症候群(PMS)

- いつ・どんな症状が出るか記録し、把握する
仕事を調整しやすく、症状にも対処しやすい。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする
栄養バランスのよい食事は体調を整える基本。
- リラックスや気分転換の時間をとる
ストレスをやわらげ症状の軽減につながる。
- カルシウムやマグネシウムをとる
イライラなどの心の症状の軽減に有効とされている。
- ウォーキングなどの有酸素運動を行う
症状の予防や軽減に有効とされている。
- カフェインやお酒、喫煙を控える
イライラや頭痛、腰痛、むくみなどの悪化が抑えられる。



月経トラブルについて正しい知識を持ち
つらさに理解を示す対応を

男性

声かけやムリをさせない配慮を心がける

月経トラブルは症状が重くてもガマンしている人が多く、女性の深刻な健康課題です。そのため、正しい知識を持つことが求められます。上司は女性社員に周期的なつらさがみられたら、月経かどうかよりも“調子が悪い”ことに目を向け、声かけや配慮をしましょう。月経トラブルについて相談されたときは、つらさに理解を示すことが重要です。上司のそうした対応が女性の働きやすさにつながります。



同僚も月経による心身の変化を理解する

男性の同僚も、女性は月経周期によって心身の調子が変わりやすいことを理解しておきましょう。そうすれば、女性の同僚が急にイライラし出したり、仕事のパフォーマンスが低下しても、受け取り方が変わるはずで。

仕事をするのが困難な場合は 休みをとる

月経トラブルの治療やセルフケアをしていても仕事をするのが困難になるほどつらいときは、ガマンせず仕事を休むことを検討しましょう。月経痛などの症状には生理休暇が使えます。生理休暇は労働安全衛生法で認められており、女性ならだれでも取得できます。

生理休暇をためらう人が多いですが、働く女性を守るための制度を適切に使っていくことが職場の理解につながっていくはずで。



生理休暇は当日、口頭でも申請ができ、半日や時間単位で取得できる

急で申し訳ありませんが、
生理による体調不良のため、
本日、休ませていただきます

もしや
あのときも



体調が悪そうだけど、大丈夫？

月経痛、つらいな...

ムリなくいいよ
つらかったら
休んでね



あなたなら
どうする？

妊活



こども？
自然に任せようよ

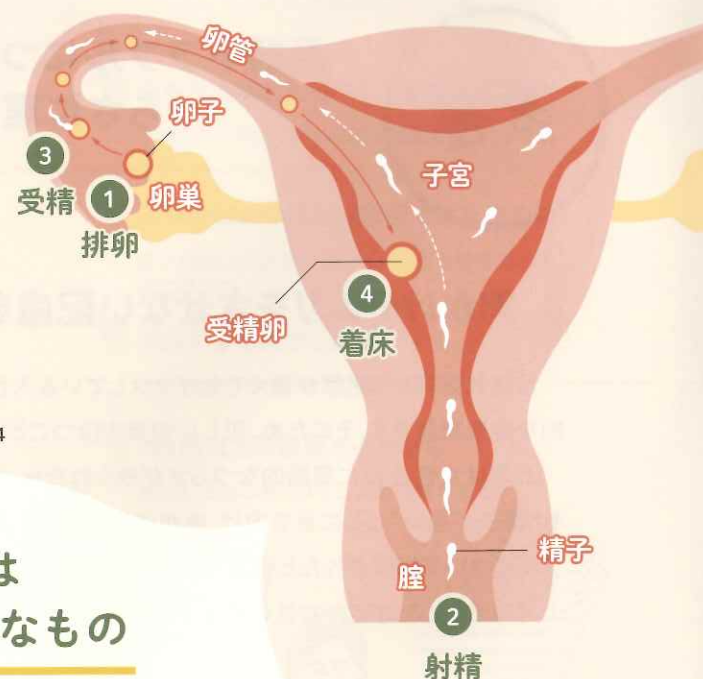
知って
おこう！

妊娠のしくみ

妊娠は女性の「排卵」によって卵巣から飛び出した卵子と、男性の「射精」で卵管までたどり着いた精子が会って「受精」し、受精卵となって子宮内膜に「着床」することで成立します。妊娠はいつでも叶うと思われがちですが、これらすべてがうまくいって初めてもたらされます。

また、妊娠のしやすさは、女性の場合は30歳ぐらいから徐々に低下し、37歳以降は急激に低下します^{*}。男性の場合は女性より10年ほど長いとされていますが、男性も加齢とともに低下します。

※出典：E.T.te Velde, P. Pearson Hum Reprod Update, 2022; 8(2):141-154



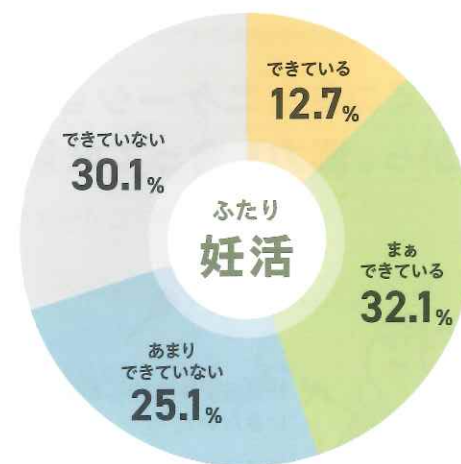
妊娠は 奇跡のようなもの

- 女性は月経があっても排卵がない場合がある。
- 射精後、卵子のいる卵管までたどり着ける精子はごくわずか。
- 排卵した卵子の寿命は約1日で、このタイミングで卵子と精子が会わなければ受精しない。
- 卵子も精子も加齢とともに機能が低下する。



妊活の現状

夫婦が協力して行う“ふたり妊活”が主流になっています。また、晩婚化が進み、男女共に子どもを望む年齢が高くなっていることなどから不妊の悩みを持つ夫婦が増えています。



出典：「妊活白書2018」（ロート製薬株式会社）

半数近くが“ふたり妊活”
妊活意識は女性のほうが高め

44.8% できている
55.2% できていない

妊活をはじめるきっかけ

- 男女とも「結婚」や「年齢」が多い
- 男性は「妻からの要望」が多い

夫婦の4割が不妊を心配し
2割が検査・治療をしている

不妊を心配したことがある夫婦は39.2%で、そのうち実際に不妊の検査や治療を受けたことがある（または現在受けている）夫婦は22.7%となっています。

不妊を心配したことがある夫婦



39.2%
約2.6組に
1組

不妊の検査や治療を受けた夫婦

22.7%
約4.4組に
1組



出典：令和3年6月国立社会保障・人口問題研究所「2021年社会保障・人口問題調査」

不妊治療と仕事の両立を断念して
いるのは圧倒的に女性

不妊治療をしたことがある（または予定している）人のなかで、仕事と両立している男女が5割いる一方で、仕事と両立できていない男女が3割を占め、そのうち両立の断念は女性が圧倒的に多くなっています。

仕事と不妊治療の両立状況（人数）



両立できない理由

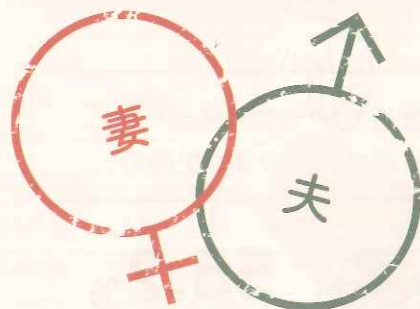
- 1位 精神面で負担が大きいため
- 2位 通院回数が多いため
- 3位 体調、体力面で負担が大きいため

出典：平成29年度「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）

あなたならどうする？

ANSWER

妊活の取り組み方



夫婦でよくコミュニケーションを
とりながら、協力し合って妊活を

妊活やライフプランについて 話し合う

妊娠は女性がするものですが、妊活は夫婦で取り組むもの。お互いに「子どもが欲しい」と思っている妊活に対する考え方や希望、ライフプランは違っていることが多いため、きちんと話し合うことが大切です。

また、妻と夫では妊活に対する熱量に差が出がちですが、男女で差があるのは仕方のないこと。その差を認め、どうすればよいかを率直に話せる夫婦関係でいることも、妊活をスムーズに進めることにつながります。

- ✕ 妊活中、具体的にどんな行動をしていきたい？
- ✕ 妊活や妊娠・出産、育児に対する率直な気持ちは？
- ✕ 子どもは何人欲しい？
- ✕ 仕事はどうする？
- ✕ お金はどうする？
- ✕ 2人目以降はどうする？
- ✕ 自然に授からなかったら不妊治療をする？
- ✕ どんな人生を送りたい？



妊娠しやすい 体づくりを心がける

特別何かをする必要はなく、健康的な生活習慣が妊娠しやすい体づくりにつながります。また、妊娠前に体の状態を確認しておくことも大切。夫婦に必要な検査や予防接種（風疹など）をすませておきましょう。

適正な体重を守る

適正体重の目安はBMI18.5以上25.0未満。女性はやせすぎ（BMI18.5未満）に注意する。
BMI=体重kg÷身長m÷身長m

適度な運動をする

ウォーキングやヨガなどの適度な運動を習慣にする。

ストレスをためない

十分な睡眠をとり、リフレッシュやリラクゼーションの時間を持つ。



バランスのよい食事をする

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける。緑黄色野菜などから葉酸も積極的にとる。



禁煙する

喫煙は男女とも不妊症のリスクを増加させる。胎児にも悪影響が及ぶため、禁煙する。



お酒を控える

妊娠中のお酒は胎児に悪影響が及ぶため、今のうちからできるだけ夫婦で控えておく。

夫婦が同じタイミングで 検査を受ける

一般的に、健康な男女が避妊をせずに性交を行っても1年間妊娠しない場合、不妊の可能性あります。自然に子どもを授からず、不妊治療することを考えている場合は不妊検査を受けましょう。

そのとき重要なのは、夫婦が同じタイミングで検査を受けること。それによって原因の検索をスムーズに行うことができ、不妊の治療方針が立てやすくなります。

不妊の原因の割合は、
女性のみ41%、男性のみ24%、
男女両方24%、不明11%
*WHOによる不妊症原因調査
(1996年)



不妊の検査や治療に対する 支援について

多くの自治体が支援を実施

不妊についての相談窓口を設け、不妊検査や不妊治療の助成金の支給などを行っている。

不妊治療の保険適用が拡大

「検査（原因検索）」「原因疾患への治療」「一般不妊治療（タイミング療法、人工授精）」「生殖補助医療（採卵、採精、体外受精）」に保険が適用される。

不妊治療と仕事の両立の支援について

キャリアを積んできた女性社員が、不妊治療と仕事の両立ができずに離職してしまうことは企業にとって大きな損失です。国も不妊治療を受けながら働ける職場環境の整備を推進しています。

会社の制度

会社によっては「不妊治療休暇・休職制度」や「治療費の補助・融資制度」などを導入したり、通院に合わせて年次有給休暇の時間単位取得などができたりするので、自分の会社の制度を調べてみる。

不妊治療連絡カード

会社側に不妊治療中であることを伝え、制度などを利用する際に証明書として使えるツールで、厚生労働省のホームページ「不妊治療と仕事との両立のために」のページからダウンロードできる。



<不妊治療連絡カード>

上司が部下から不妊治療の相談を受けたら

不妊治療と仕事との両立を支援するという姿勢で、会社側でできる対応について話し合いましょう。不妊治療を理由とした嫌がらせや不利益な取り扱いがハラスメントに該当する場合があります。

不妊治療について正しく知る

不妊治療の種類や内容、治療スケジュールなどについて正しい知識を持つ。

プライバシーに配慮する

本人の意思に反して他の社員に知られないよう配慮し、情報共有をする範囲を確認する。

状況やニーズを把握する

不妊治療が仕事に及ぼす影響や今後の見通し、望む働き方や課題などを把握する。

必要な支援や調整を行う

人事労務などと連携しながら支援する。職場の業務体制などを見直し、調整する。

出産・産後



知って
おこう！

出産後の体調の変化

妊娠で女性の体は大きく変化しますが、出産後も体調の変化が待ち受けています。出産によって体は「全治2カ月の交通事故」と同じくらいのダメージを受けるといわれており、そのために体力が低下し、痛みなどさまざまな症状が現れます。また、妊娠中、大量に分泌されていた女性ホルモンが産後直後から激減し、情緒が不安定になります。

そんな状況のなか、慣れない育児中心の生活が始まり、強い不安や睡眠不足、疲労なども積み重なります。



産後の体の不調

- 体力低下
- 下腹部、子宮の痛み
- 睡眠不足、不眠
- 疲労
- めまい、耳鳴り
- 髪の毛が抜ける
- 皮膚のハリが失われる

産後の心の不調

- イライラする
- 不安になる
- 訳もなく涙が出る
- 罪悪感、自己嫌悪
- 社会との隔離、孤独感
- 無気力・動けない
- うつ・抑うつ傾向

うつ病にとくに注意が必要

出産後は女性がうつ病になりやすい時期。出産による体調の変化に加えストレスとなるできごとが多く、周囲のサポートが不十分だと、だれでも発症する可能性があります。

産後うつ病



女性ホルモンの減少でストレスの抵抗力が低下する

産後うつ病は出産後の女性の約10～15%が経験し、多くは産後3カ月以内に発症します。出産後は育児中心の生活になってストレスとなるできごとが多く、女性ホルモンの急激な減少でストレスへの抵抗力も低下します。そのため、周囲のサポートが不十分だとストレスに対処しきれず、抑うつ状態に陥ります。

産後うつ病になると育児や家事が思うようにできないため、「母親失格」などと自分を責める気持ちが強くなりがちで、こどもの発達などにも影響します。悪化すると自死につながる恐れもあります。

産後うつ病のおもな症状

- | | |
|--------------|------------------|
| ◆ 気持ちの落ち込み | ◆ 家事や育児をする気力が出ない |
| ◆ 興味や喜びの喪失 | ◆ ちょっとしたことイライラする |
| ◆ 人に会うのがおっくう | ◆ こどもの世話が面倒に感じる |
| ◆ 食欲減退・増加 | ◆ すぐに悲しくなり、涙がでる |
| ◆ 体力が戻らない | ◆ こどもがかわいく思えない |
| ◆ 眠れない | ◆ 自分は母親失格だと思う |

症状が2週間以上続く場合は、産後うつ病の可能性がある。

マタニティブルーズは一時的な心の不調

マタニティブルーズは産後すぐに現れる心の不調。「訳もなく涙が出る」「イライラする」「気持ちが落ち込む」などの症状があります。急激に減少する女性ホルモンの影響と考えられ、産後10日ほどで軽快します。ただし、マタニティブルーズが長引くと、産後うつ病に移行することがあります。

「育児うつ」にも注意しよう

育児うつは医学的な定義があるわけではありませんが、「こどもが言うことをきかない」「他人のこどもと比べてしまう」などの育児ストレスによって心や体が消耗することで起こるうつ病です。こどもがイヤイヤ期になったことをきっかけに発症することもあります。



ANSWER

出産後の過ごし方



周りにうまく頼るなど、
ときには息抜きを



ママ友は育児の不安など共有しやすい存在



話を聞いてもらう 時間を積極的に持つ

出産後、1日中子どもと2人きりという生活が続くと、孤独や不安で気分が沈みやすくなります。話を聞いてくれる家族や友人と会話をする時間を持ちましょう。話すだけで気持ちが少し軽くなります。

家族や友人に育児の悩みなどを話づらい場合は、自治体が設けている子育てに関する無料の相談窓口を利用しましょう。

まだある！

がんばり過ぎないコツ

- 家事は「まあいいか」の気持ちを持ち、100点ではなく60点をめざす。
- 「今日は〇〇をやろう」と決めず、何か1つでもできたらOKにする。
- 1週間のうち3時間だけでも1人の時間を持ち、母親であることを休む。

1人でがんばり過ぎず 周りにうまく頼る

「母親だから当たり前」「みんなやってるはず」などと考えて、育児も家事も1人で完璧にやろうとすると心身が疲弊してしまいます。産後の体調の回復が遅れたり、産後うつ病のリスクも高まります。

また、乳幼児期の母子関係が子どもの心の発達などに影響するため、子どもとしっかり向き合える心の余裕が必要です。家事や育児を夫などの家族や産後ケアサービスにうまく頼りましょう。

やってほしいことを具体的に伝え、完璧を求めず、感謝を伝えることが頼り上手のコツ



産後ケアサービス

「産後ケア」は、出産後の母親の心身のケアや育児のサポートなどを行うサービス。自治体が地域の医療機関などと連携して実施している産後ケア事業や、民間運営会社による産後ケアサービスがあります。利用は有料ですが、自治体の産後ケア事業の多くは利用料の補助が受けられます。

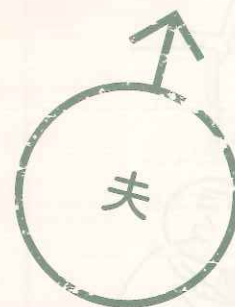
産後うつ病が疑われたらすぐに相談を

産後うつ病を放っておくと症状が重くなったり、長引いてしまう可能性があるため、早めに治療することが大切です。

産後10日ぐらいを過ぎても、産後うつ病が疑われる症状があれば、すぐに家族や出産した産婦人科、地域の保健センター、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。



気持ちが落ち込む、だるい、眠れないなど産前になかった症状が続いていたら要注意



出産後の体調の変化や育児の大変さを理解し、
家事や育児は2人ですするという意識を



出産後はムリをさせず 体調を気づかう

出産後、体が回復するまでには最低6～8週間かかり、この間は体を休ませてムリをさせないことが重要です。また、妻は慣れない育児で疲労がたまりがち。出産後は女性ホルモンの急激な減少などで感情のコントロールもむずかしくなります。

夫はこうした状態を理解して、体調や心の状態を気づかいましょう。

出産後は体力も大きく低下する。1年くらい体力が回復しない人もいる

ありがとう

そうなんだ。それは不安になるね

やっとくから、ちょっと休んで



妻の話を聞き 主体的に家事や育児をする

妻のもっとも身近な話し相手は夫です。毎日できるだけ妻の話を共感的に聞くようにし、感謝やねぎらいの言葉も伝えましょう。

また、妻は「母親だから」という思いから、なかなかSOSが出せません。いちばん身近にいる夫が妻の大変さに気づいて自ら家事や育児を行い、妻が少しでも休める時間を作りましょう。

産後うつ病が疑われたら すぐに対処する

産後うつ病は本人が気づかないこともあります。産後10日ぐらいを過ぎても、気持ちの落ち込みがあるなど産後うつ病が疑われる症状があれば注意が必要です。

すぐに精神科や心療内科を受診するのがベストですが、抵抗がある場合は出産した産婦人科、地域の保健センター、精神保健福祉センターに相談することを夫婦で話し合いましょう。

妻といっしょに受診することがすすめられる



ANSWER

更年期障害の対処法



女性

つらいのは更年期障害のせいだと早く気づき
ガマンせず積極的に治療や相談を

更年期障害
だったんだ



婦人科を受診して
不調について相談する

更年期障害の症状はさまざまですが、婦人科で適切な更年期医療を受けることで改善されやすくなります。

更年期に原因のわからない不調があれば、更年期障害の可能性が高いため、まず婦人科を受診しましょう。それが適切な治療につながります。治療は薬物療法が中心になります。



おもな薬物療法

ホルモン補充療法(HRT)

少量のエストロゲンを補う療法。
飲み薬、貼り薬、塗り薬などがある。

漢方薬

その人の更年期症状や体質などに合った漢方薬が処方される。

向精神薬

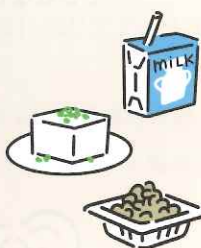
憂うつやイライラ、不眠などの心の症状が
つらい場合は、向精神薬が用いられる。

生活習慣を見直して
体調を整える

食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことで体調が整い、更年期障害を乗り越えやすくなります。また、女性の体は更年期を境に大きく変化するため、生活習慣を見直すことは健康づくりにもつながります。

主食・主菜・副菜の そろった食事をする

栄養バランスのよい食事は体調管理の基本。エストロゲンと似た働きをする大豆イソフラボンを含む大豆製品や、骨の健康のために乳製品などもとる。



ウォーキングなどの 有酸素運動を習慣にする

有酸素運動をすると血行がよくなり、リフレッシュする。更年期以降になりやすい肥満や生活習慣病の予防にも有効。筋トレも行くと、より効果的。



睡眠の量だけでなく睡眠の質も高める

心を安定させるためには睡眠の質も大切。起床時間をできるだけ一定にし、朝起きたら太陽光を浴び、朝食をとる。夜はリラックスして過ごす。



つらさへの理解を促し
周りにうまく頼る

更年期世代は仕事に家事、育児、介護…とやらなければいけないことが多く、がんばり過ぎるとストレスで症状が悪化します。

1人で何とかしようとしたり、ガマンしたりせず、周りに頼ったり、必要な配慮を申し出ましょう。そのとき、「更年期障害でつらい」ことを伝え、理解してもらうよう努めることも大切です。それが職場の理解を促し、更年期を乗り切ることにつながります。

大丈夫
まかせて！

更年期障害でつらいときは、これまでの取り組み方を見直すときかも

お願い
できるかしら？



男性

更年期障害について正しい知識を持ち
つらさに理解を示す対応を

つらいときは
お互い様



声をかけて、
必要な配慮について話し合う

更年期障害はキャリアを諦めるほど深刻な女性の健康課題。貴重な戦力を失わないためにも、正しい知識を持つことが大切です。

上司は更年期世代の女性に仕事のパフォーマンスの低下や体調不良がみられたら声をかけ、必要な配慮について話し合いましょう。そのとき、自分が更年期障害だと気づいていない場合もあるため、上司から「更年期障害」を口にするのはNGです。また、更年期障害による受診などで休むことへの配慮や理解も求められます。

休みをとって
病院に行ってみたら？

あっ
ホットフラッシュ
だるい…



更年期って
大変そうだな…



同僚も更年期の
体調不良について理解する

更年期障害のイライラやだるさなどは、怒りっぽい、怠けているなどと受け取られやすく、それがますます女性を追い詰めます。そのため、男性の同僚も、更年期は体調不良があることを理解しましょう。そうすれば、更年期の女性の言動への受け取り方が変わるはずです。

「かかりつけ医」って何？

かかりつけ医とは健康に関することを何でも相談でき、必要
なときには専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近に
いて頼りになる医師のこと。かかりつけ医がいると、ちょっと
した不調も気軽に相談できます。

婦人科ってどんなところ？

婦人科は月経の悩みから子宮や卵巣の病気、更年期障害、骨
粗しょう症など、思春期から老年期までの女性特有の病気
や症状をすべて扱います。産婦人科の医師は婦人科も扱う
ため、かかりつけ医は産婦人科でも構いません。

女性 は 婦人科の かかりつけ医

女性の体や心は生涯を通じて女性ホルモンの
影響を受けるため、女性を専門にみる婦人科の
「かかりつけ医」を持っておくと安心です。

を持とう

婦人科の「かかりつけ医」を持つ

メリット

女性の不調には女性ホルモンが関係して
いることが多いため、婦人科の「かかりつ
け医」を持っていると気になる症状がある
ときには気軽に相談できます。
また、婦人科系のトラブルには初期症状
がなく、自分では気づかないことが多い
ため、定期的に婦人科でみてもらって
いると病気の早期発見にもつながります。
婦人科検診などを利用して、自分にあっ
た「かかりつけ医」を見つけましょう。

婦人科で行っていること

検査ができる

- ✓ 女性ホルモンの検査
- ✓ 子宮や卵巣の検査
- ✓ 性感染症やおりものの検査
- ✓ 妊娠や排卵の有無の検査
- ✓ 骨粗しょう症の検査
- ✓ 貧血や甲状腺の検査 など

診療や治療、相談ができる

- ✓ 月経や女性ホルモンに関すること
- ✓ 子宮や卵巣の病気
- ✓ 思春期の性の悩み
- ✓ 性感染症
- ✓ 不妊やバースコントロール(避妊)
- ✓ 更年期障害 など

健康診断 ・検診で

健康管理をしよう

健康診断・検診は病気の予防や早期発見をするうえで重要になります。生活習慣病やがんは自覚
症状のないまま進行するからです。定期的に健康診断・検診を受けて健康管理に役立てましょう。

20歳になったら2年に1回

40歳になったら2年に1回

子宮頸がん検診



子宮頸部
細胞診

子宮頸部(子宮の入口)を専用のブラシで軽くこすって
細胞を採り、異常な細胞がないかを調べます。

※令和6年4月1日より30歳以上は子宮頸がん検診にHPV検査も選択肢として加わりました(実施については自治体の判断に委ねられています)。

乳がん検診



マンモ
グラフィ

乳房を片方ずつ挟んで
撮影し、がんが疑われる
小さなしこりや石灰化
がないかを調べます。

40歳になったら年に1回

40歳になったら年に1回

50歳になったら2年に1回

大腸がん検診

●便潜血検査

大腸にがんやポリープがあると大
腸内に出血することがあるため、
便を採取して血が混じっていない
かを調べます。便の採取は自宅で
行います。

肺がん検診

●胸部X線検査

胸をX線撮影し、がんが疑われる
影がないかを調べます。喫煙本数
や喫煙年数が多い人は喀痰細胞診
も行い、痰にがん細胞がないかを調
べます。

胃がん検診

●胃内視鏡検査、胃部X線検査

胃内視鏡検査は内視鏡で胃の状
態を観察します。胃部X線検査は
バリウムを飲んで胃の状態を観察
します。

* 当分の間、胃部X線検査は40歳以上に年
1回の実施が可能。

40歳になったら年に1回

特定健診

特定健診は生活習慣病の予防や、メタ
ボリックシンドローム(メタボ)の該当
者・予備群の減少に重点をおいた健診
で、40~74歳のすべての人が対象です。
健診結果からメタボとそのリスクが高
い人を拾い上げ、専門家による特定保
健指導を受けてもらい、生活習慣の改
善をめざします。

メタボとは？

内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ以上が組み
合わさった状態。動脈硬化が進行しやすく、脳血管障害や虚血性心疾患の
リスクが高い。

- 腹囲
女性90cm以上
男性85cm以上
- BMI 25以上
*BMI=体重kg÷身長m÷身長m



以下の3つのうち
2つ以上該当
高血圧
高血糖
脂質異常
喫煙歴

+