

## 提言1 ↓ 女性が仕事に影響を受ける健康課題

# ライフステージの各段階における 女性特有の症状と治療法

関東労災病院 働く女性専門外来担当/産婦人科医師 星野 寛美

少子高齢化が急速に進んでいる現在、女性労働力への期待が大きくなっている。しかし、女性特有の健康課題により、働き方を変えたり、正職員になることや昇進を諦めたりしている女性が多いことが指摘されている。各事業所には、女性特有の健康課題への理解を進め、女性が働きやすい職場づくりを行うことが求められている。

女性の一生は、女性ホルモンの分泌量の変化に伴い、4つの時期に分けられる。①思春期、②性成熟期、③更年期、④老年期である。これらの時期により、女性が直面する健康課題も変化している(図1)。労働力として期待される性成熟期と更年期、そして老年期の時期にもさまざまな健康課題がある。

本稿では、多くの女性が「働く」ことにおいて大きく影響を受ける、月経関連の健康課題、妊娠・出産関連、更年期障害、がんについて、ポイントを

解説する。

### 月経関連の健康課題

月経は思春期に始まるが、そのトラブルは多くの女性を悩ませている。女性同士でも話にくい話題であり、周囲の女性がどのように悩んでいるかについて、ご存じない女性も多いのではないだろうか。内閣府の調査では、女性の8割以上が月経関連のトラブルで悩んでいることが確認されている(1)。特に年代が若いほど、悩む割合は高い。具体的な症状は、月経時の痛み、体調不良、月経前の不調が多い(図2)。

なお、職場において月経関連で困った経験としては、「経血の漏れが心配で業務に集中できない」「生理用品を交換するタイミングを作りにくい」「立ち仕事や体を動かす業務で困

難を感じる」「生理休暇を利用しにくい」という女性が多いことも確認された(図3)。病的な状態でない場合にも、多くの女性が月経に関して、職場で困った経験をしていることを、男女を問わず改めて認識し、適切な配慮をすることが期待される。

以下に、特に女性を悩ませている月経に関連した健康課題について解説する。

#### (1) 月経困難症

女性の読者のほとんどが、強かれ弱かれ、また毎月ではなくても、生理痛を経験したことがあると思う。月経時期に痛みや倦怠感などがひどくて、日常生活に支障を来す状態を月経困難症と呼んでいる。症状によつては、出勤不能になったり、痛み止めを飲み損ねたために通勤途上で動けなくなり、救急車で搬送され



Profile

#### ほしの・ひろみ

1961年、横浜生まれ。早稲田大学理工学部へ入学後、中絶問題等に関心を持ったことをきっかけに3年次中退。同時に横浜市立大学医学部へ入学。1988年、京都大学医学部婦人科学産科学教室に所属し、京都大学医学部付属病院、夏山病院、市立岸和田市民病院に勤務。1990～1993年、国立病院医療センター(現、国立国際医療研究センター病院)に勤務。1993年より関東労災病院産婦人科に勤務。2001年より「働く女性専門外来」を担当している。診療のかたわら、1991年に協力者とともに「環(わ)の会」という社会福祉事業(2000年よりNPO法人)を創設し、予期しなかった妊娠、出産、子育てについての相談事業を行っている。

たりすることもある。朝、目が覚めたら、ひどい月経痛に襲われ、当日、上司に急きょ休みの連絡を入れる、というような事態に陥ることもある。原因としては、子宮筋腫や子宮内膜症などの各種検査等で確認できる疾患がある場合もあるが、子宮や卵巣に異常が認められない場合が多い。治療としては、手術が必要な病変がない場合には、避妊に用いられるピルと同等の成分を含むホルモン剤(低用量ホルモン剤)や、黄体ホルモン剤(内服あるいは子宮内留置)が用いられる。これらの治療により、3～4か月程度、あるいは長期間、月経がない状態にすることもできる。ただ、副作用もあるため、治療方法については個別に検討が必要である。子宮筋腫や子宮内膜症による月経困難の場合には、女性ホルモンの

分泌を抑制して無月経にする治療（偽閉経療法）が行われることもある。偽閉経療法は骨密度を低下させるリスクがあるため、治療期間が半年間に限られている。

ホルモン関連以外の薬剤としては、漢方薬、鎮痛剤も用いられる。

コロナ禍の影響でリモートワークが広く行われるようになったが、「自宅での就労が可能となったので月経困難症が軽くなった」という方もおり、働く女性にとっては、リモートワークも月経困難症に対する対処の

一つとして有効であるようだ。

**(2) 過多月経**

月経の時の出血量が多いために、貧血に陥る可能性がある状態を過多月経と呼んでいる。過多月経では、経血が生理用品から溢れて服や椅子を汚さないか心配で、仕事に集中できない、ということもある。過多月経によって貧血に陥ると、息切れ、動悸、倦怠感など、さまざまな不調も伴うようになる。

原因としては、子宮筋腫や子宮腺筋症など、客観的に確認可能な疾患

がある場合もあるが、明確な病的変化が子宮に認められない場合も多い。

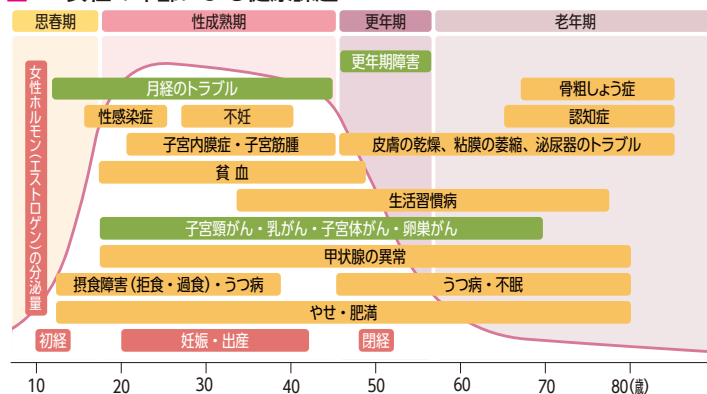
治療としては、一般的に、ホルモン剤（低用量ホルモン剤や黄体ホルモン剤）あるいは女性ホルモン分泌を抑制する薬（偽閉経療法）が使われる。偽閉経療法は、前述の通り、治療期間が半年間に限られているため、半年間の治療の後、他のホルモン剤に切り替えることが多い。

薬以外の方法として、手術で子宮の内腔を狭くすることにより、経血量を減らす治療もある。

**(3) 月経前症候群(PMS) : Premenstrual syndrome**

月経の3〜10日前の時期に現れる、月経発来後に弱まる（あるいはなくなる）さまざまな症状で悩まされる状態を、月経前症候群と呼んでいる。症状としては、身体的なものとして精神的なものがある。身体的症状には、下腹部違和感、疲労感、腰痛、頭痛、浮腫（体重増加）、乳房緊満感などがあり、精神的症状には、気分の変動、易怒性、抑うつ気分などがある。ひどい状態に陥るような場合には、

図1 女性の年齢による健康課題



出所：「ちゃんと知りたい 女性の健康BOOK」(東京法規出版、星野寛美監修)より一部改変

図2 月経関連のトラブルの内容

女性	0%	20%	40%	60%	80%	100%	支障がある(計)
月経前の不調(月経前症候群(PMS)等)	26.5	32.1	20.5	13.7	7.3		66.3%
月経痛(下腹部の痛み、腰痛、頭痛等)	21.4	33.8	23.9	15.3	5.6		72.9%
月経中の体調不良(だるさ、下痢、立ちくらみなど、痛み以外)	24.1	30.6	23.4	15.7	6.1		69.7%
月経中のメンタルの不調	28.9	27.4	20.9	15.8	7.0		64.1%
月経量が多い	35.6	24.8	19.4	12.8	7.4		57.0%
月経で出血が長い期間続く	43.1	23.6	16.3	9.7	7.4		49.5%
月経不順(周期が定まっていない)	45.6	21.5	15.8	9.2	8.0		46.4%
その他の月経による不調	49.3	17.5	14.9	7.7	10.6		40.1%

■ 全く支障はない ■ 少し支障はある ■ ある程度支障がある ■ かなり支障がある  
■ よくわからない・何とも言えない ※「支障がある(計)」は、「少し支障はある」「ある程度支障がある」「かなり支障がある」の計

出所：「令和5年度 男女の健康意識に関する調査」(内閣府男女共同参画局)

図3 職場で、月経関連で困った経験

※閉経した方は、閉経前に働いていたときのこと(月経(生理)があった時のこと)全体を思い出して回答してもらった。

	0%	20%	40%	全体
月経の不調がひどく、仕事を退職した	2.7	2.6	1.6	1.8%
月経に関する不調は我慢できるといふ雰囲気がある	12.5	13.0	10.3	11.0%
月経に関する不調を男性の上司や同僚に伝えにくい	15.3	14.7	13.7	15.5%
女性の同僚が少なく、月経に関する悩みを理解してもらえない	6.5	4.8	3.9	4.4%
生理休暇を利用しにくい	19.3	20.4	16.4	18.4%
経血の漏れが心配で業務に集中できない	19.3	23.2	20.9	24.5%
トイレの回数が多くなり、周りの目線が気になる	13.4	14.9	14.9	15.1%
立ち仕事や体を動かす業務で困難を感じる	20.3	19.7	19.5	18.7%
薄い色やタイトな服を着る必要がある場合に困る	12.1	13.4	13.1	13.1%
生理用品を持ち歩けない(手荷物保管スペースがない等)	10.2	12.1	13.2	11.8%
生理用品を交換するタイミングを作りにくい(長時間の会議や窓口業務等)	18.4	22.2	20.1	20.6%
職場のトイレにナプキンなど必要なものが常備されていない	19.3	19.4	17.7	17.5%
生理用品を持っていない場合に気軽に買いに行けない	14.7	13.5	13.5	12.7%
その他	1.5	1.9	2.7	2.1%
特に困った経験はない	35.7	34.7	38.4	39.4%

■ 女性/20代(n=1,486) ■ 女性/30代(n=1,755) ■ 女性/40代(n=2,366) ■ 女性/50代(n=2,258) ■ 女性/60代(n=2,256)

出所：「令和5年度 男女の健康意識に関する調査」(内閣府男女共同参画局)

PMSの時期だけ出勤できなくなることもある。イライラが激しく、怒りやすく、職場で不適切なふるまいをして、人間関係に大きなダメージを起すこともある。眠気がひどく、ミスを多発することもある。

普段は、極めて素晴らしい職員なのに、一時期だけヒステリックになり、ミス多発や居眠りなどを毎月繰り返すという職員は、PMSで悩んでいる方かもしれない。

原因は不明だが、月経周期に伴うホルモン変化により症状が生じるため、治療としては、低用量ホルモン剤が有効である。他に、漢方薬を使うこともある。頭痛や浮腫に対しては、対症的に鎮痛剤や利尿剤が使われることもある。また、精神症状が強い場合には、症状の現れる時期だけ抗うつ剤を服用する場合もある。

#### (4) 月経周期に伴う各種トラブル

月経のある女性は一般的に、月経(卵胞期)↓排卵↓黄体期というサイクルを毎月繰り返している(図4)。月経周期に伴うトラブルとして、月経の時期には月経痛、黄体期(月経前)にはPMSがあるが、さらに人によっては、排卵の時期に排卵痛(虫垂炎かと思うような激しい腹痛)に襲われることがある。そのような方

だと、1か月のうち体調がよいのは月経終了直後の1週間程度だけということもある。

前述の通り、月経周期に伴う各種トラブルに対しては治療方法があるので、うまく活用していただきたい。また、市販薬等で対処しながら就労している女性が多いことも認識していただきたい(図5)。なお、市販薬を使う場合でも、年1回は医療機関を受診し、手術を要する病気の有無について確認することを勧める。

#### (5) 生理休暇

月経時の不調に対しての休暇として生理休暇が労働基準法で定められているが、多くの女性にとって利用しにくい状態であり、月経でつらい時には生理休暇以外の休暇で対処している女性が多い(図5)。「他の女性が生理休暇を取得していないので、自分だけ申請するのは気が引ける」という声もある。「生理ぐらいで仕事ができないのか?」という意識が管理職側にあると感じている女性もいるようだ。さらに、月経自体がプライベートであり、それを上司に申告することに抵抗を感じている女性もあり、有効利用に至っていない。このような状況に対して、「生理休暇」を他の名称に変更して利用を促

している事業所もある。ただ、名称変更だけでは、女性の申告しにくい気持ちへの配慮が十分とは言えない。むしろ、月経痛以外の各種疾患に対する通院等も含めた休暇制度を設けると、月経関連のつらさに対処しやすくなるものと考えられる。

### 妊娠、不妊、産休・育休明けの復職

#### (1) 妊娠を巡る課題

出生数減少が進んでいる現在、仕事と妊娠の両立が期待されている。妊娠した女性に対しては、職場で不利益を受けることがないように、法律に基づいた対応が必要だが、そもそも女性の多い職場では、「どのタイミングで妊娠したら職場に迷惑がからないか」と案じている女性もいる。そのような思いを持ちながら働いている女性がいることも、多くの方に知っておいていただけるといいだろう。

妊娠した場合でも、「妊娠12週頃までは流産のリスクがあるため、職場には申告したくない」と考える女性もいる。ただ、その時期には、つわりや切迫流産のために、急に出勤できなくなることもある。また、切迫早産や血圧上昇などでも同様に、急

に出勤できなくなることもある。そのような状況を見越して、業務の配慮が必要な職場もあるかと思う。

順調に経過する場合には、産休に入る時期を想定してその後の予定を立てることが可能だが、産休前に突然出勤できなくなる場合もあることを想定し、妊娠した女性自身も職場も対応を講じておくことが望まれる。

#### (2) 不妊治療と仕事との両立

妊娠を希望しても妊娠に至らず、不妊治療を受ける夫婦の数は、年々増えている。2021年には、不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦の数は「約4.4組に1組」という報告もある(2)。

不妊症は女性が原因であるとのイメージがありがちだが、原因の約3分の1は女性側であるものの、3分の1は男性側、残る3分の1は男女とも明らか原因が見当たらない。そのような状況であることも理解したうえで、不妊治療と就労が両立できるよう、配慮することも望まれる。

不妊治療では、排卵時期により、急ぎよ受診しないといけなくなるこどがあり、仕事の調整が可能な状態でない治療を受けることが難しい場合もある。仕事が属人化することのないように、チーム体制やサポー

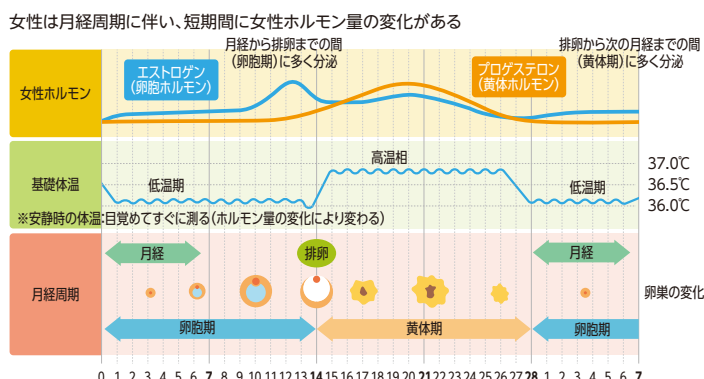
ト体制をつくる必要がある。  
 また、不妊治療は、妊娠を期待する時期と、月経が始まり失望する時期を繰り返すことになり、メンタルの不調も起こしやすい治療であることについても、周囲の理解が必要であらう。

### (3) 産休・育休後の復職

産休あるいは育休中は子育てに専念することが可能だが、復職すると仕事と子育ての両立が必要になる。夫あるいは家族、その他子育て支援や家事支援のサービスにより、さまざまな支援を得ることが可能な女性も多いが、他からの支援がうまく得られない状態の中で、PMSが悪化し、子どもにイライラをぶつけてしまいがちになることがある。また、仕事も子育てでも完璧にやろうとして睡眠時間を削って日々過ごすうちに、徐々に眠れなくなり、うつ状態に陥ることもある。

子育ては、仕事とは違って、女性自身の努力によって完璧にこなすことができるものではないので、ほどよく子育てをするために、夫や各種社会資源等を活用しながら仕事と両立することが望まれる。

図4 月経周期と女性ホルモンの変化



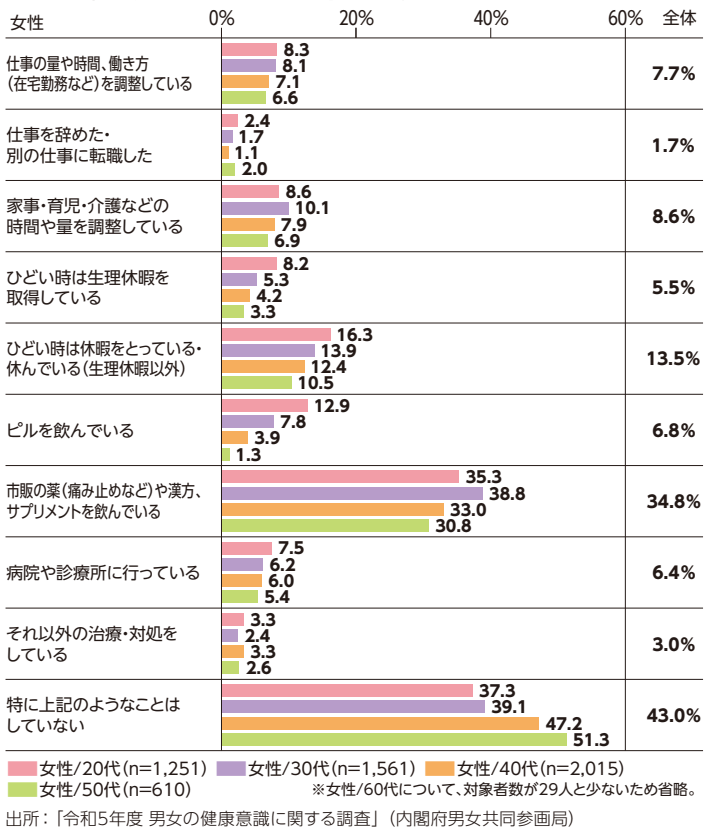
女性は月経周期に伴い、短期間に女性ホルモン量の変化がある  
日本体育大学 文部科学省委託事業女性アスリート育成・支援プロジェクトホームページ「月経周期とは」https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual\_cycle/  
※卵胞ホルモン、黄体ホルモン、基礎体温、月経周期の図の説明を追記作成  
 出所：「働く女性の心とからだの応援サイト」平成30年度開発プログラム 研修用資料パワーポイント（厚生労働省）

### 更年期障害

閉経前後の各5年間、計10年間を更年期と呼んでいる。この時期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が急激に減少するために、さまざまな症状が現れる。ただ、症状の現れ方は個人差が大きく、体質や生活習慣、社会環境、家庭環境等により影響されると考えられている。

なお、閉経は月経がない期間が1年以上続く状態であるが、閉経の年

図5 月経関連のトラブルへの対処方法



年齢も個人差が大きく、早いと45歳、遅いと60歳で、更年期の年齢もそれに伴って幅が広い。

更年期の症状としては、血管運動神経症状(顔のほてり、のぼせ、発汗など)、その他の身体症状(易疲労感、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰痛、関節痛、足腰の冷えなど)、精神症状(不眠、イライラ、不安感、抑うつ気分など)があるが、職場に影響し

ちな症状としては、発汗、めまい、抑うつ気分がある。

発汗がひどい場合には、椅子を濡らしてしまわないかと心配になったり、涼しい場所で独り汗を拭う状態を恥ずかしいと感じたりして、仕事に集中できなくなってしまう。めま

症状の女性がいると、「自分だけでは

ない」と気持ちが悪くなり、うまく対処できることもある。女性職員が少ない職場の場合には、複数の事業所から女性職員を集めて健康関連の研究や意見交換を行い、同じ症状のある仲間を知ることができるといいかもしれない。

更年期障害の診断では、まず、月経の状態を確認される。月経周期が不順になってきているか、若い頃よりも短いか、月経量が少なくなってきたりかなどの聞き取りがある。女性ホルモンに関する血液検査は一定の結果を得にくい。また、更年期障害の根拠になりにくい。また、更年期障害と同じ症状が出る甲状腺疾患、貧血、膠原病など、他の病気がないかどうかを確認される。人によつては「更年期障害だろうか?」と婦人科を受診したところ、重症の貧血が見つかる場合もある。そのような場合には、鉄剤の服用で貧血が治ると、息切れ、動悸、倦怠感などの症状がすっきり軽快する。なお、甲状腺疾患については女性の発症率が高いため、職場での健診項目に含められるといいだろう。

治療としては、ホルモン補充療法、漢方治療、抗うつ剤投与などがある。ホルモン補充療法には内服、貼付

剤、塗布剤があるが、使用開始後まもなく改善が見られる場合が多い。

漢方薬は長期間服用しないと効かない、というイメージを持っている方が多いが、すぐに効き始めることもある。2か月間服用しても有効性が感じられない場合には、他の漢方への変更を検討してもいいだろう。

うつ症状が強い場合には抗うつ剤が有効だが、日常生活に大きく影響している場合には、早めに心療内科や精神科で専門の医師からの治療を受けることが望ましい。

なお、症状が軽い場合には、心理療法(カウンセリング)とも言える友人とのおしゃべり、動物療法とも言えるペットの世話、音楽療法とも言えるカラオケや合唱、運動療法とも言えるウォーキングで、症状が軽快することもできる。これらは、予防にも役立つと言えるようだ。

職場の対応として期待されるのは、倦怠感が強い時に臥床できる休憩室、暑さを感じる時に調整可能な空調や個人用の扇風機、発汗がひどい時に着替えをしやすい更衣室といったハード面の整備である。ただ何よりも、多くの職員が更年期障害についての知識を持っていることが、更年期障害に悩む女性にとって仕事がい

やすい状態になるものと考えられる。

## 女性特有あるいは女性に多いがん

就労年代のがん罹患は男性よりも女性のほうが多いことをご存じだろうか(図6)。

### (1) 乳がん

30〜65歳の間に、女性に多いがんのトップは乳がんである(図7)。読者の周りでも経験者がいるかと思うが、乳がんは急増している。

乳がん検診を受けることによつて、早期発見、早期治療につながることもできる。本人が月1回、乳房の状態をセルフチェックして、しこりの有無、乳首からの血性分泌物の有無、腋窩のリンパ節腫大の有無を確認し、普段と違うと感じる時には専門のクリニック等で相談することも有効である。

治療には手術、放射線治療、薬物療法があるが、手術も短期間の入院で済む場合が多く、仕事をしながら治療を受けることが可能である。「がんと診断されたら退職しないといけない」と考える必要はない。治療を受けながら仕事を続けるための両立支援が、多くの病院や全国の産業保健総合支援センターで取り組まれて

いるので、活用するといいたいだろう。

### (2) 子宮頸がん

30歳〜50代前半の女性で、乳がんの次に多いがんは子宮頸がんである。子宮頸がんは女性ならではの病気だが、HPVワクチン接種が可能となっている現在、ワクチン接種により予防可能な病気の一つである。ワクチン接種を受けても定期的に子宮頸がん検査を受けなければならぬが、定期的に検診を受けることにより、がんを発症する前の段階で治療を受けることが可能である。

## おわりに

### ① ジェンダーについて

男女共同参画は確実に進んでいるが、性差による「見えない天井」として、家事・育児・介護に関して、男性よりも女性への負担が大きい状態は現在も見られる。

また、独身女性や子育て経験のない女性が、「結婚できない」とか「子育てしたことがないから(能力に欠ける)」といった評価や視線を向けられると感じていると訴えることがある。そのような意識からメンタルの不調に至ることもある。

皆さんの職場でも、ジェンダーの見地から不適切な状態がないか、適

宜聞き取りやアンケートなどで確認し、何か課題があれば研修等で改善を促したいものである。

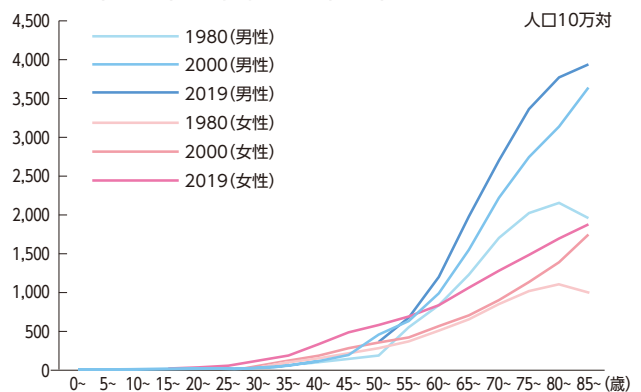
### ② 職場での対処

女性特有の健康課題は月経や閉経にまつわることが多いが、それらは本人のプライバシーであり、特に男性の上司や同僚、部下には伝えにくいものである。男性側から、女性特有の健康課題のために体調を崩している女性に対して、「どのように声をかけたらいいかわからない」ということも聞く。そのような場合には、産業医や産業保健師を活用するのも一案であろう。あるいは、女性特有の健康課題について、男性側から相談できる窓口を設けるようにしてもいいかもしれない。なお、男性側から声をかけられるかどうかは、日頃のコミュニケーション次第だとも言われている。日頃から職場内での人間関係を築けているかどうかで、女性特有の健康課題への対処も変わってくるようである。

### ③ 自覚症状の難しさ

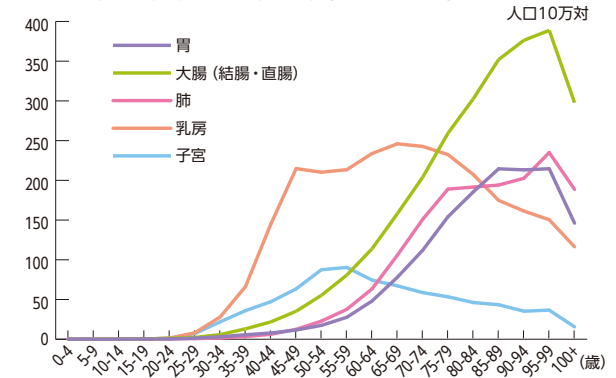
痛みも倦怠感も他覚的に評価することができないため、「我慢が足りないのではないか?」「月経も更年期も自然現象なので、病気ではない」という目で見られ、つらい思いをし

図6 女性と男性の年齢別がん罹患率



出所: 「がんの統計2023」 がん研究振興財団

図7 女性の年齢別がん罹患率 (上位5種類)



出所: 「令和2年 全国がん登録 罹患数・率 報告」 (厚生労働省)

ている女性も多い。特に、各種症状により、出勤時間になつて急きよ体調不良で遅刻あるいは出勤困難を上司に連絡すると、「怠勤ではないか?」と受け止められてしまいやすい。本人に「働きたいのだが、働けない」「つらさがあることも、理解していただきたい。男性は月経を経験することがないため、月経に関するつらい症状を理解できないのは仕方ないが、月経痛もなく、更年期障害も経験しないままに管理職になった女性の上司に、部下の女性が月経のつらさを理解してもらえないこと

もある。女性の敵は女性というケースもある。

月経トラブルや更年期障害は治療方法のある疾患ではあるが、治療がうまくいかない場合もあるし、そもそも症状を我慢して就労している女性もいることを多くの人に知っていただく、男性も女性も気持ちよく働くことのできる職場作りに取り組んでいただきたいと考える。

また、妊娠・育児・介護については職場対応の整備が進んでいるが、それらのために仕事を休む(あるいは勤務時間を減らす)職員がいること

〈参考文献〉  
 1 内閣府男女共同参画局：令和5年度 女性の健康意識に関する調査  
<https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/kenkou105.html>  
 2 国立社会保障・人口問題研究所：2021年社会保障・人口問題基本調査  
[https://www.jpss.go.jp/ps-doukou/j/doukou16jinf16\\_reportALL.pdf](https://www.jpss.go.jp/ps-doukou/j/doukou16jinf16_reportALL.pdf)

図8 職場で使える女性特有の健康課題に関する情報

一般財団法人 女性労働協会 (厚生労働省委託 女性就業支援 全国展開事業)

●働く女性の心とからだの応援サイト  
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>



●職場で使える研修用資料・動画一覧  
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/program.html>



公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会  
 女性の健康検定®  
<https://www.meno-sg.net/>



とにより、負担を負っている女性職員もいる。男性職員も然りではあるが、妊娠・育児・介護のない女性職員に対しても配慮ある職場が増えることを期待したい。  
 職場で女性特有の健康課題について取り進む際、インターネット上でも、有用な情報があるので、活用しただけといいだろう(図8)。