



第94回 働く女性の健康問題

▼職場で女性の健康課題に取り組む必要性

働く女性が増えたことで、女性の健康がより重要視されていき、健康経営の取組みとして女性の健康を重視する項目も増加傾向にあります。月経痛や妊娠・出産、更年期障害や女性の疾病など、女性特有の健康課題は様々ありますが、女性の健康課題による労働損失も懸念され始めました。女性特有の健康課題を重視し、対策することで労働損失を減少することが可能となります。今回は、代表的な健康課題を見てみましょう。

▼月経について

月経異常で悩んでいる人は20代で80%以上、30代で70%以上もいると言われていますが、誰にも相談できず、一人で悩んでいることも多いです。月経の異常として、月経困難症(腹痛や腰痛等の月経痛が強く、日常生活に支障をきたすもの)や月経前症候群(月経開始3~10日前から始まるさまざまな心身の不快症)が知られていますが、その背景には子宮筋腫(子宮にできる良性の腫瘍)、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)、卵巣のう腫(卵巣の中に液状の成分がたまってはれたもの)等がある場合があり、その治療により月経異常が治ることもあります。健康管理室や医師に相談することが大切です。会社では生理中にはつらい長時間の会議での休憩、生理痛がひどいときに休める場所、生理休暇を取りやすくする等の配慮が必要です。

▼更年期障害

閉経の前後約5年ずつの10年くらいを更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は50.5歳のため、一般的には45~55歳頃です。卵巣機能の低下による女性ホルモンの減少が主な原因と言われています。症状には個人差があり、「疲れやすい」「肩こり・腰痛・手足の痛みがある」「汗をかきやすい」「腰や手足が冷えやすい」「怒りやすく、すぐイライラする」「寝付きが悪い、眠りが浅い」など様々です。更年期症状のうち、生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。更年期障害になると、仕事の能率が落ち、体調が悪いため仕事を継続できなくなって離職する場合もあります。治療によって症状が改善されることがほとんどなので、辛い場合はがまんせず婦人科を受診して治療を受けるとよいです。ただすぐには良くならないので、主治医を転々とするドクターショッピングをしないことも大切です。70歳まで働く時代が近づいていますので、更年期障害への対応も重要です。

▼女性のがん

20代後半から50代前半まで、女性のがん罹患率が男性を上回ります。子宮がんと乳がんの影響が大きいです。女性は大腸がんも多いです。女性のがん

は予後が良いため、治療しながら働き続ける人が多くなります。がんも外来治療が多くなってきましたので、治療のため休みやすい仕組み、がん治療のための特別の休暇、抗ガン剤治療後の体調不良時の休みやすさなどの対応が大切です。

▼女性のうつ

女性のうつ病患者数は男性より多く、どの年代でも女性が男性を上回ります。女性ホルモンの急激な変化によるものだけでなく、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ります。月経前不快気分障害(PMDD)、産後うつ、更年期うつ等女性の特徴的な状況もあります。仕事と育児・介護の両立問題や夫の転勤、睡眠時間の短さなど、女性特有の社会的ストレスや根強く残る性別役割分業も女性の心理状態に影響していると考えられています。女性が相談しやすい相談窓口の設置や、男性管理職に対する研修など、職場の受け入れ態勢を整えることが重要です。ストレスチェック制度もご活用ください。

▼貧血

貧血は、目まい/立ち眩み/倦怠感/頭痛/気力の低下/肌荒れ/爪の変形/むくみ等さまざまな症状がでます。仮に自覚症状がなくても労働効率が下がる原因にもなるので若い時から貧血だから等といって放置しないでください。妊婦が貧血だと、低体重児出産や死産のリスクになります。日本女性の40%、とくに月経のある20代~40代の女性の約65%が「貧血(鉄欠乏性)」もしくは「かくれ貧血」と言われています。日本女性は必要量の6割ほどしか鉄分を摂取していないし、ダイエットをしている人は特になりやすいのです。健診結果でわかりますので、貧血の人(特にヘモグロビンが10g/dl未満の人)は内科や婦人科を受診してください。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)