

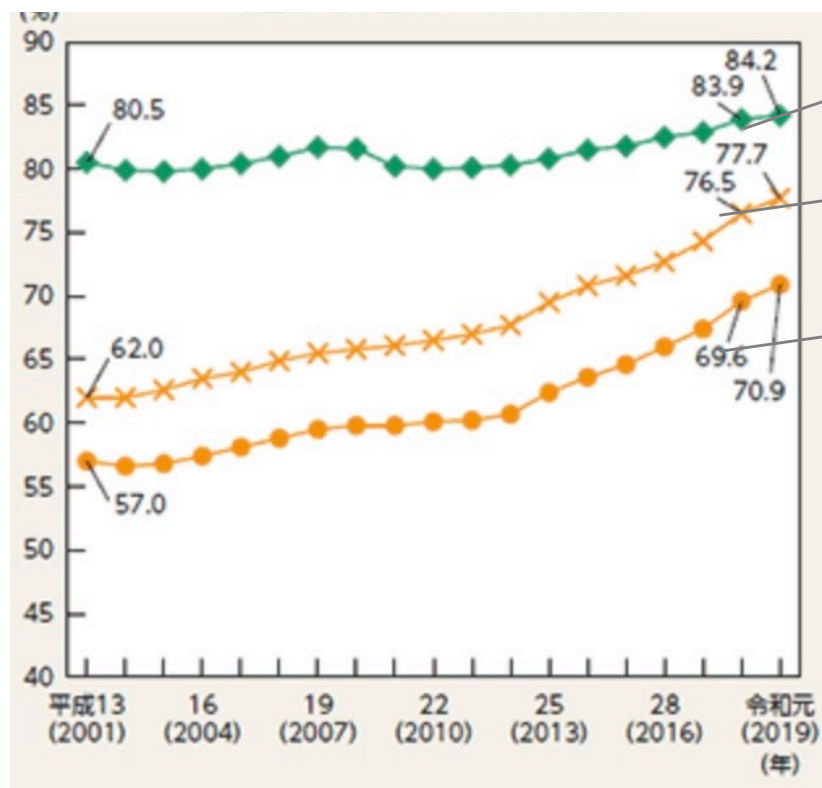
女性の健康ケア

Confidential

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

- 女性の就業率は約7～8割まで増加してきている

15～64歳の就業率推移

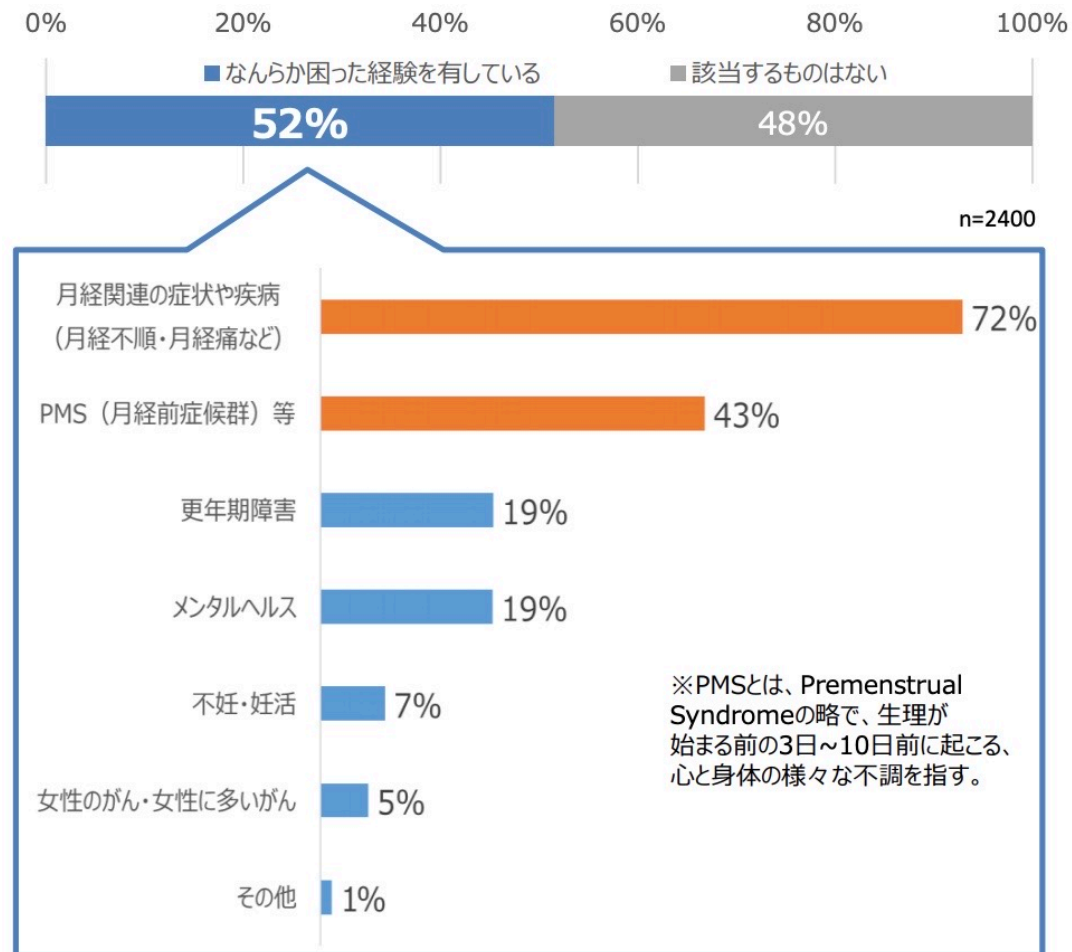


男性の就業率

女性の就業率 (25-44歳)

女性の就業率 (15-64歳)

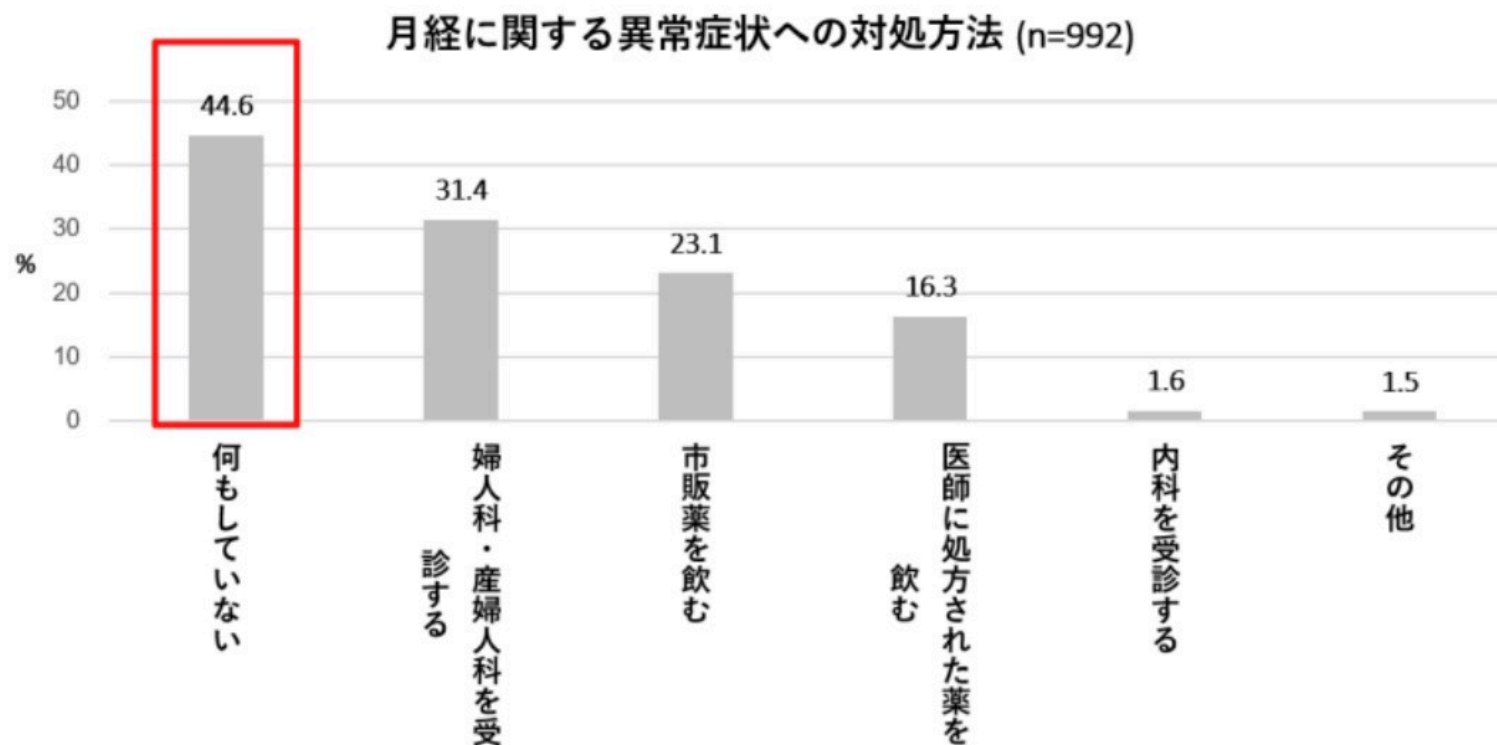
働く女性の半分以上が、「女性特有の困りごと」を抱える



- 月経に関連：月経不順、月経痛、月経前症候群（PMS）
- 妊娠に関連：不妊、妊活
- 年齢を重ねてくると：更年期、骨粗鬆症
- その他：がん、頭痛、貧血、痩せすぎなど

月経に異常があったときの対応

- 「何もしていない」という方が最も多い



セルフケアに関する知識を学ぶと、満足度も上がる

- 女性の体に関して知識のある方ほど、
 - 受診やセルフケアの対処を多くしている
 - 生活上の満足度も高い

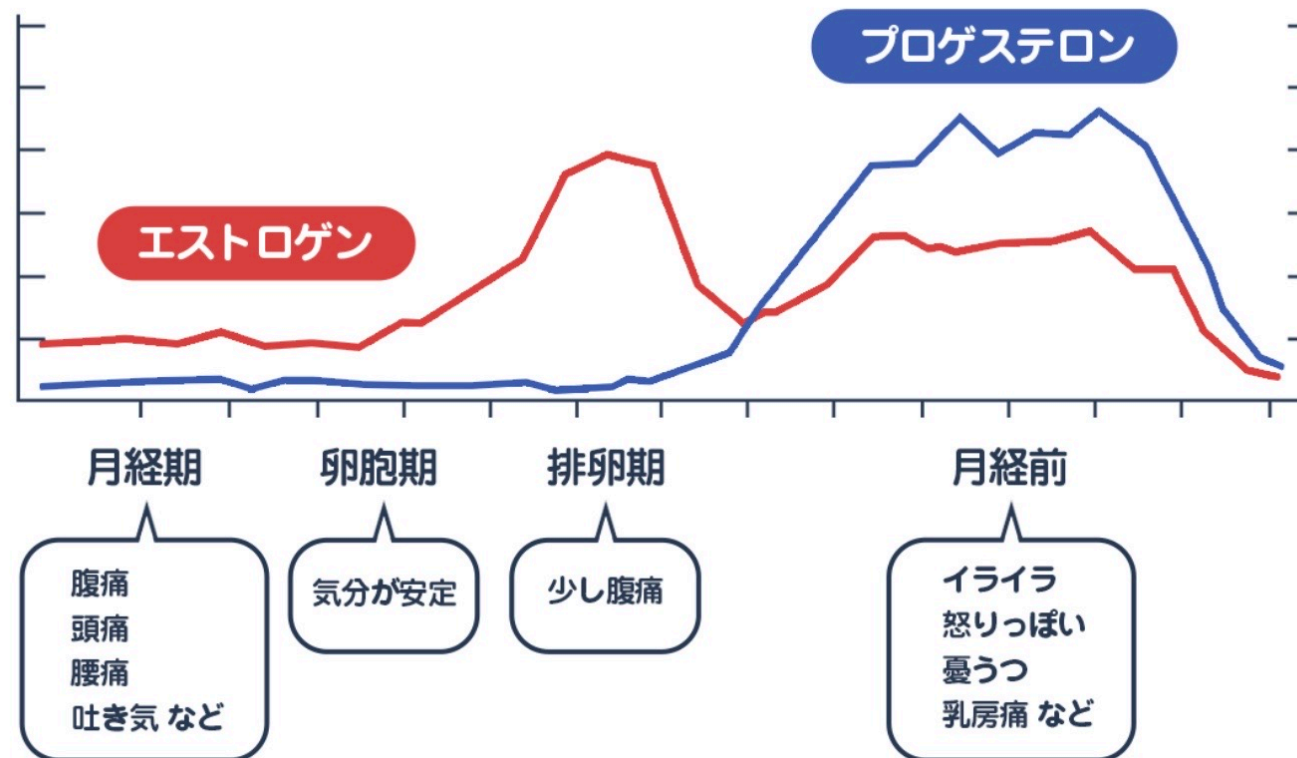
月経異常の際に、
医療機関受診や服薬をする

生活満足度や、職場での
満足度が高い



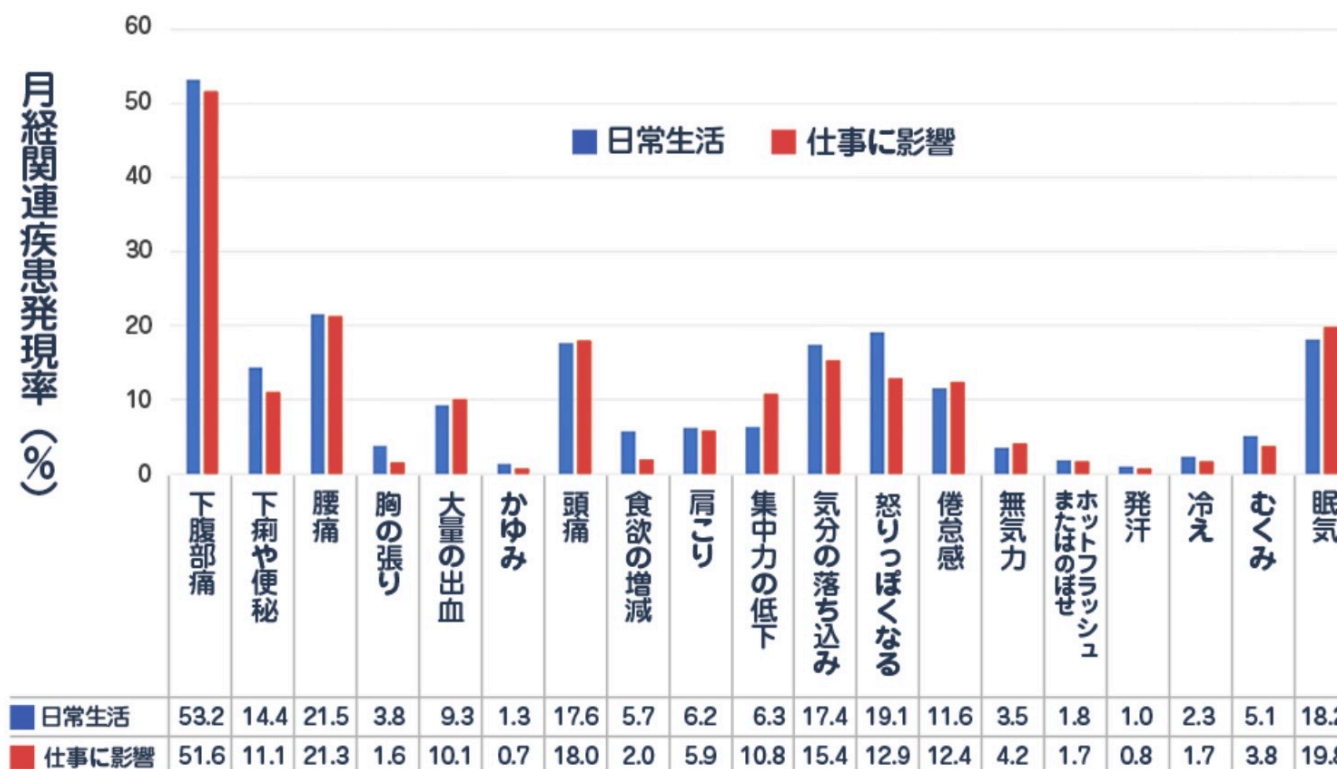
月経の背後にある、ホルモンの仕組みを知る

- 2種類のホルモンが周期ごとの変動して排卵・月経を繰り返す
- 心身に影響するホルモンが短期間のうちに大きく変動
→ 心身の不調が起こりやすい



- 下腹部痛だけでなく、腰痛・頭痛や気分・眠気の変化なども

月経関連疾患の発現率とその種類

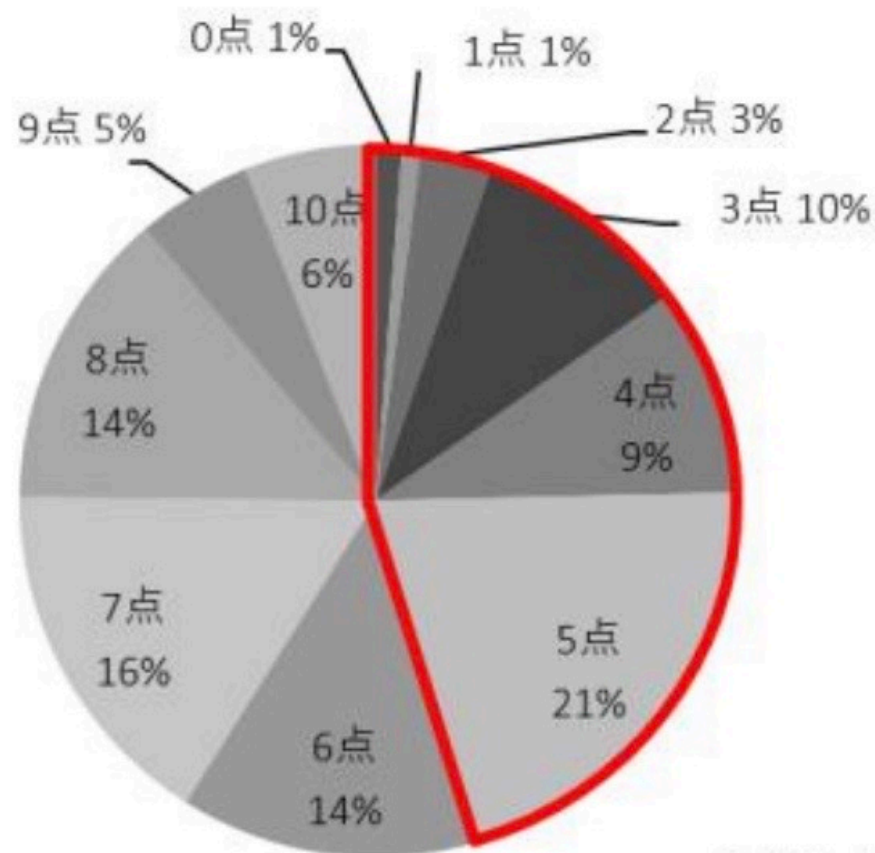


大企業4社 10,948名、中小企業8社 2,546名の調査

月経前後に能率も大きく下がりやすい

- 仕事の能率が、元気な時の半分以下と答えた方が約半数

元気な状態を10点とした時、月経前後の仕事のパフォーマンスは何点ですか？



代表的な月経関連の病気

- 月経前に起きる「PMS」や、月経時の「月経困難症」が代表的
- 子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が隠れていることも多い

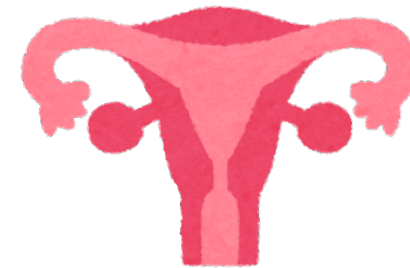
月経前症候群(PMS)

- ✓ 月経前のイライラ・頭痛など
- ✓ 月経が過ぎると改善



月経困難症

- ✓ 月経時の強い下腹部痛・腹痛
- ✓ 子宮の収縮が強すぎる or
その他の病気が隠れている場合も

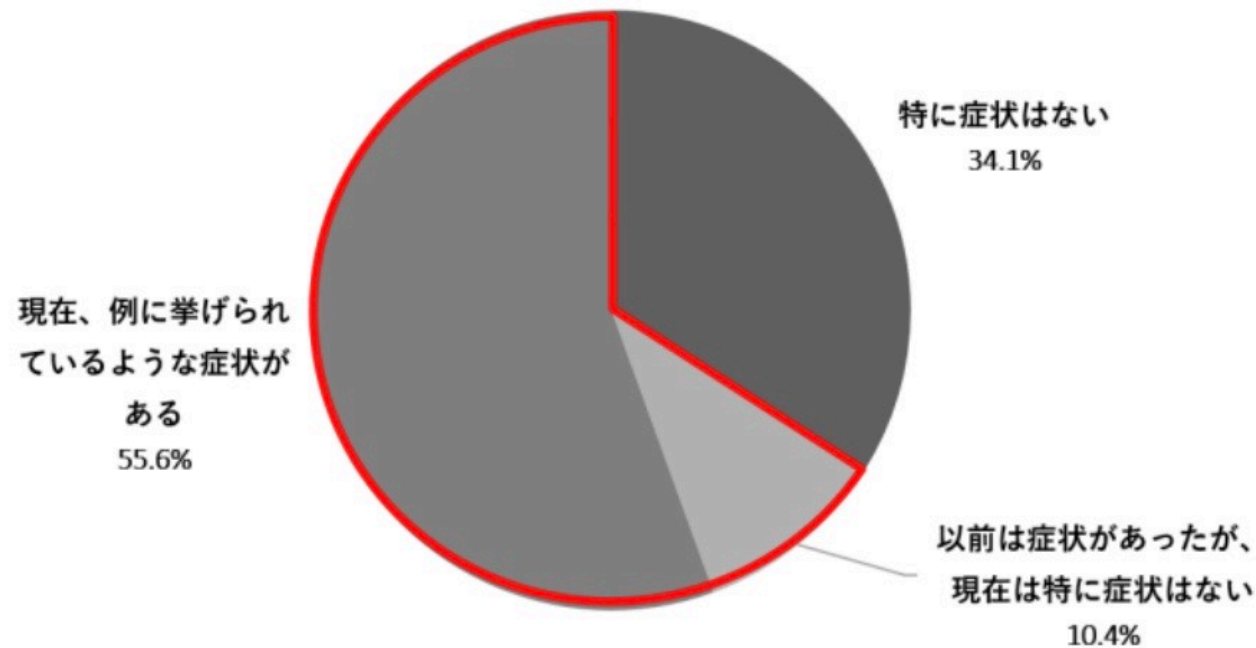


子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症
などの病気が隠れていることも多い

多くの方が月経前症候群(PMS)を経験

- 約 6 割の方が、PMSの経験あり
- 約 5 割の方が、現在もPMSの症状がある

PMSの症状に、当てはまっていることがあるか？



我慢をしすぎず、一度専門家に相談を

- 自身の体の状態を知り、対策を相談
- 適切な治療をすることで、症状を和らげられることも多
- 不安や懸念点も率直に伝えることで、
自分にあった薬剤や治療方針を調整していく

検査例



採血

ホルモンバランス
貧血など



画層検査

子宮のチェック

治療例



内服薬

低用量ピル
漢方
鎮痛薬など

自身の体調をチェックしてみよう

■ 「ヘルスケアラボ」

➤ 厚労省が提供している、女性の健康サポートサイト

<p>✓ 乳がんチェック ▶</p>	<p>✓ 子宮内膜症チェック ▶</p>
<p>✓ 子宮筋腫チェック ▶</p>	<p>✓ 生理痛チェック ▶</p>
<p>✓ 月経前症候群(PMS)/月経前不快気分障害(PMDD)チェック ▶</p>	<p>✓ 不妊症チェック ▶</p>

各疾患のセルフチェック

<p>みんな悩んでる 月経のトラブル</p> <p>貧血 ▶</p> <p>月経痛 ▶</p> <p>月経不順・無月経 ▶</p> <p>一覧 ▶</p> <p>✓ 生理痛のセルフチェック</p>	<p>女性に多い からだの不快な症状と病気</p> <p>肩こり・首こり ▶</p> <p>甲状腺の病気 ▶</p> <p>乳腺症、乳房痛 ▶</p> <p>一覧 ▶</p> <p>✓ 乳がんのセルフチェック</p>	<p>人に相談しにくい デリケートな悩み</p> <p>性暴力、デートDV ▶</p> <p>性感染症(STD) ▶</p> <p>摂食障害 (拒食、過食) ▶</p> <p>一覧 ▶</p> <p>✓ 不眠症のセルフチェック</p>
---	---	--

症状別の解説

- 女性の健康ケア（特に月経に関わるもの）について解説しました
- 月経に関わるものとしては、PMSや月経困難症が代表的
- 多くの女性が悩んでいる → 一人で抱え込まないことは重要
- 症状が辛い場合には、医療機関でチェック＋治療方針の相談を