



多くの企業で多様な働き方が受け入れられつつある現在、男女問わず活躍できる場が増えてきました。さらなる「女性の活躍」を進めていくためには、人生設計やホルモンのバランスの変動に伴う体調不良の問題を社会全体で考えていかなければなりません。そこで、女性の「メンタル不調」の対処法を考えるシンポジウムが、2月24日に都内で開催されました。

女性の「メンタル不調」を考える。

意識改革と正しい知識の習得を

パネルディスカッション
働く女性のメンタル不調にどう対処する

(総合司会) 後藤 繁栄氏 (NHK高知の料理アナウンサー)

様々な視点から 男女の違いを考える



内閣府参事 慶應義塾大学名誉教授 吉村 泰典 氏

【月経による不調は 社会全体の課題】

後藤 最近、女性の月経を取り上げた漫画がインターネット上に掲載され、話題になりました。出井 そのような話題はタブーとする風潮がまだあります。弊社では産婦人科医の先生を招いて講演を行うなど、男女がともに正しい知識を身に付けられるように努めています。

相良 月経前症候群(以下、PMS)に悩まされる人もいます。病院に行くのも有効ですが、食事のバランスに気を付ける、適度な運動を心がける、ストレスをためないなどの対処法も有効とされています。で、軽症の場合は実践していただくことをおすすめします。

- 月経前症候群(PMS)**
月経が始まる3-10日前から、決まって下腹部の痛みやむくみ、情緒不安定などといった身体的・精神的な症状が表れる。月経が始まると同時に症状が消えてしまうのも特徴の一つ。
- 月経前不快気分障害(PMDD)**
月経前に激しい精神症状が繰り返される。抑うつ状態になったり、極端にいらいらして日常生活に支障をきたすことも多い。PMS同様、月経開始とともに症状は改善する。



さがらレディースクリニック院長 日本産婦人科医会常務理事 相良 洋子 氏

ストレスを減らし メンタルを健康に



さがらレディースクリニック院長 日本産婦人科医会常務理事 相良 洋子 氏

【子育て・不妊を 一人で悩まない】

後藤 女性は子育てや不妊によるストレスが精神疾患の原因になるという話も聞きますが、相良 産後のうつ病は決して珍しいものでもありません。家族や産婦人科医、行政などが連携してサポート体制を考えると、必要はありません。出井 男性側にも一緒に子育てをする意識が必要ですね。ドコモグループでは男性の育児休暇や休職の取得を推奨しており、子どもが生まれた男性社員の育児休暇やライフラン休暇(育児)の取得率が49%まで上がってきました。研修やセミナーも開催して意識を高めることで効果もあるかと思えます。

求められるのは意識の変化



社会保険労務士 株式会社クラスタ代表取締役 福嶋 弘子 氏

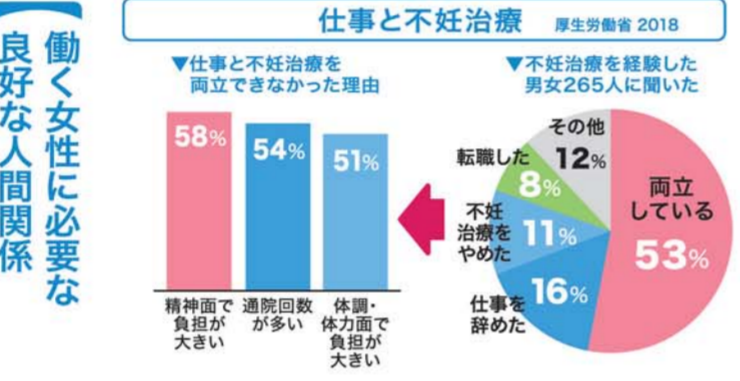
悩みを共有して 心を楽に

福嶋 私もそのなすが、悩みを抱えているのは自分だけではないんだという安心感を得ることができています。子育ての環境を整えることは地方創生のカギになるでしょう。



ドコモ・ヘルスケア株式会社 取締役 ビジネス推進部長 出井 京子 氏

女性の健康について 正しい知識を



「メンタルケア」に社会で取り組む

後藤 不妊についてはどうでしょうか？厚生労働省の調査によれば、不妊治療と仕事の両立に悩んでいる方もいるようですが、吉村 不妊治療は通常の医療とは違い、急に診察日が決まったり、短期間で何回も治療が必要だったり、と仕事に大きな影響を与えます。上司や同僚の理解がなければ両立は難しいと思います。

出井 そのためには、日頃から良好なコミュニケーションを取ることをおすすめします。

相良 私が受け持つ患者さんの中にも、仕事の忙しさよりも人間関係に疲れているとおっしゃる方が多くいます。仕事は仕事と割り切ることも時には必要でしょう。



メンタルにも影響が及ぶというわけですね。女性が健康になるためには、3段階の行動を経てヘルスリテラシーを高める必要があると考えています。まずは健康や体の性差などについて知識を身に付ける必要があるでしょう。その次は、自分の健康状態に目を向けてください。そして最後は行動を起こすことが大切です。病院に行く、休養をとるなど、簡単にできることがあるでしょう。ヘルスリテラシーが上がると仕事のパフォーマンスが向上するという研究結果も出ていますので、皆さんぜひできることから始めてみてください。

私たちは「ウイメンズ・ヘルス・アクション」の活動を応援しています。

不妊治療の専門家による セミナーを全国で開催

日本で不妊症に悩むカップルは5.5組に1組といわれる現代、インターネットなどの情報だけに頼っていたり、実際の妊活や不妊治療に踏み出せず困難を抱えているケースも多いのが実情です。そこで、全国の不妊に悩む方に正しい情報を知ってもらうことを目的に、無料で不妊治療の専門家による妊活・不妊治療レクチャーが受けられるセミナーを全国で定期的に開催しています。(あすか製薬株式会社・株式会社ジネコ共催)

生理前のつらい症状 PMSに、西洋ハーブの力。

【効能・効果】月経前の次の諸症状(月経前症候群)の緩和：乳房のはり、頭痛、イライラ、怒りっぽい、気分変動
プレフェミンは、薬剤師から説明を受け「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

生理前にイライラしたり、頭痛がしたり、ココロやカラダの不調を感じることはありませんか？それはもしかして、PMS(月経前症候群)なのかもしれません。生理前はつらくても仕方がない、そんな我慢が当たり前になっていませんか？あなたがいつも、あなたらしくいるために。PMSにはおすけりがあります。

「健康経営優良法人2019(大規模法人部門) ~ホワイト500~」に認定

2019 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

「健康経営優良法人認定制度」とは、経済産業省と日本健康会議が共同で運用し、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

当社は、「最も健康な製薬企業」の実現を目指し、従業員とその家族が健康であり続けられる環境を整えています。テレワークの活用などフレキシブルな働き方を推進するとともに、昨年7月には、時間栄養学に基づいた「リポーンマジック」(健康支援サービス)を一緒に実施しました。これらの活動により、当社は「健康経営優良法人2019~ホワイト500~」に認定されました。

【一般協賛】

KONICA MINOLTA
https://www.konicaminolta.com

【一般協賛】

自然と健康を科学する 漢方の ツムラ
https://www.tsumura.co.jp

【サポーター協賛】

バイエル薬品株式会社

あすか製薬株式会社
https://www.asaka-pharma.co.jp

ゼリア新薬工業株式会社
http://www.zeria.co.jp

Takeda 武田薬品工業株式会社
https://www.takeda.com/ja-jp/

「Women's Health Action」とは？
国民一人ひとりと、国や自治体、医療・教育の現場、さらには職場、家庭、地域など全てが「丸」となって、現代日本における女性の健康推進の必要とその課題について考えるための活動です。女性の健康リスク低減のために必要な課題全般について取り組んでいます。