



ウィメンズ・ヘルス・アクション DATA BOOK

女性が健やかに輝きつづける社会を実現するために
一人ひとりができること



ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会

Contents

序章 ウィメンズ・ヘルス・アクション～今、なぜ女性の健康なのか	2 ～ 3P
---------------------------------------	--------

第1章 日本における女性の働く環境づくりの現状

(1) 日本の労働市場で重要度が増す女性の役割	5P
(2) 女性の社会進出促進に向けた国の動き	6P
(3) 女性が働く環境の整備	6P
(4) 浮かび上がる課題～女性の健康に対する意識とケア～	7P

第2章 女性の活躍を阻害する女性特有の健康問題

(1) 女性特有の健康問題	9P
(2) 女性ホルモンの変動が引き起こす不調	9P
(3) ライフステージごとに起こる女性特有の日常的な健康問題	10P ～ 11P

第3章 女性特有の健康問題に必要な医療的ケア

(1) 医療的側面からの対策	13P ～ 14P
(2) 医療的側面から見た対策を難しくする問題	15P ～ 16P
(3) 最新研究から見えてきたプレコンセプションケアの重要性	16P ～ 17P

第4章 女性特有の健康問題に求められる社会的サポート

(1) 世界との比較で見る働く女性の活躍状況と、健康への意識	19P
(2) 社会的側面からみたサポートの課題	20P
(3) 今後の可能性～政府や自治体に動き～	21P ～ 22P

本データブックに関するお問い合わせ先

ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会 事務局
(株式会社読売エージェンシー内)

TEL:03-5226-9950 MAIL : info@whasympo.com

担当：坂本／岡下／井澤

序章 ウィメンズ・ヘルス・アクション ～今、なぜ女性の健康なのか

■「ウィメンズ・ヘルス・アクション」と本 DATA BOOK の趣旨

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動し、心と体に男性とは異なる様々な変化が現れます。また、女性には特有の身体の機能があり、それに関わる健康問題が起こることも少なくありません。こうした女性の健康リスクを低減させることは、日本全体の経済発展と活力増進を促すためにも不可欠です。そこで、政官財、さらには医療関係者やマスコミ関係者が集まり、始めた活動が「ウィメンズ・ヘルス・アクション」です。

ウィメンズ・ヘルス・アクションとは

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、地域など全てが一丸となって、現代日本における女性の健康推進の必要性とその課題について考える活動です。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みます。

〈現在取り組む課題〉

- 女性の健康に関する正しい情報や検診の大切さ、生涯を通じたヘルスケアの重要性について、広く国民からの理解促進と共感醸成を実現し、社会全体のヘルスリテラシー向上を促進
- 女性の身体的特徴を踏まえた健康サポートの重要性について周知を図り、効果的な取り組みの開発、発見、普及を実現
- 女性の健康課題に対する社会や職場などの理解促進
- 女性の健康推進について先進的な取り組みを行う自治体、企業等の代表による「ウィメンズ・ヘルス・アクション宣言」の普及と啓発

本 DATA BOOK の趣旨

今回は、特に働く女性に日常的に起こる女性特有の健康問題にスポットを当て、日本の経済的側面等から見た女性の健康問題の重要性を示すとともに、国民一人ひとりが自分自身の健康や、あるいは周囲の女性の健康を考える上で有用となる情報をまとめています。

■活動母体となる「ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会」

活動を具体的に実行するため、女性の健康に関する諸団体・企業が連携して発足したのが「ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会」です。

設 立：2017 年 2 月

事務局：東京都千代田区富士見 2-1-12 株式会社読売エージェンシー内

〈これまでの活動〉

「女性が健やかに輝きつづける社会へ～ウィメンズ・ヘルス・アクション シンポジウム～ in 東京」

2017 年 3 月 1 日 東京 恵比寿ガーデンプレイスにて開催

「女性活躍社会のヘルスケア改革宣言～ウィメンズ・ヘルス・アクション シンポジウム～ in 大阪」

2017 年 10 月 14 日 大阪 梅田スカイビルにて開催

■ ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会のメンバー

- 代表 吉村 泰典（内閣官房参与、慶應義塾大学名誉教授）
- 副代表 大須賀 穰（東京大学大学院医学系研究科 産婦人科学講座 教授）
- 対馬 ルリ子（女性医療ネットワーク 理事長）
- 委員 高階 恵美子（参議院議員）
- 自見 はなこ（参議院議員 日本医師連盟・日本小児科医連盟 参与）
- 山本 詩子（日本助産師会 会長）
- 堀 美智子（日本女性薬局経営者の会 会長）
- 高松 潔（日本女性医学学会 理事、東京歯科大学教授 産婦人科部長）
- 津田 喬子（日本女医会 監事、日本女性医療者連合 代表、名古屋市立東部医療センター名誉院長）
- 宮崎 千恵（岐阜県産婦人科医会 会長）
- 赤澤 純代（金沢医科大学 集学的医療部総合診療センター副センター長 女性総合外来）
- 村島 温子（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター主任 副センター長）
- 北村 邦夫（日本家族計画協会 理事長）
- 三羽 良枝（女性の健康とメノポーズ協会 理事長）
- 小山田 万里子（日本医療政策機構 副事務局長）
- 能松 昌子（読売新聞東京本社 広告局広告第二部長）
- 勅使河原 史彦（毎日新聞社 広告局第一広告部長）
- 山本 博之（NHK Eテレ・TV シンポジウム「女性が健やかに働く社会へ」プロデューサー）
- 奥村 孝（読売エージェンシー 第一営業局次長兼営業二部長）

オブザーバー

- 知念 希和（厚生労働省 健康局健康課 女性の健康推進室 室長）
- 紺野 春菜（経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課 係長）
- 池田 裕美枝（京都大学医学部附属病院産科婦人科非常勤研究員、女性医療ネットワーク理事）

第1章

日本における 女性の働く環境づくりの現状

1

日本の労働市場で重要度が増す女性の役割

■ 女性の労働参加と出生率の向上が今後の日本の労働力確保の必須課題

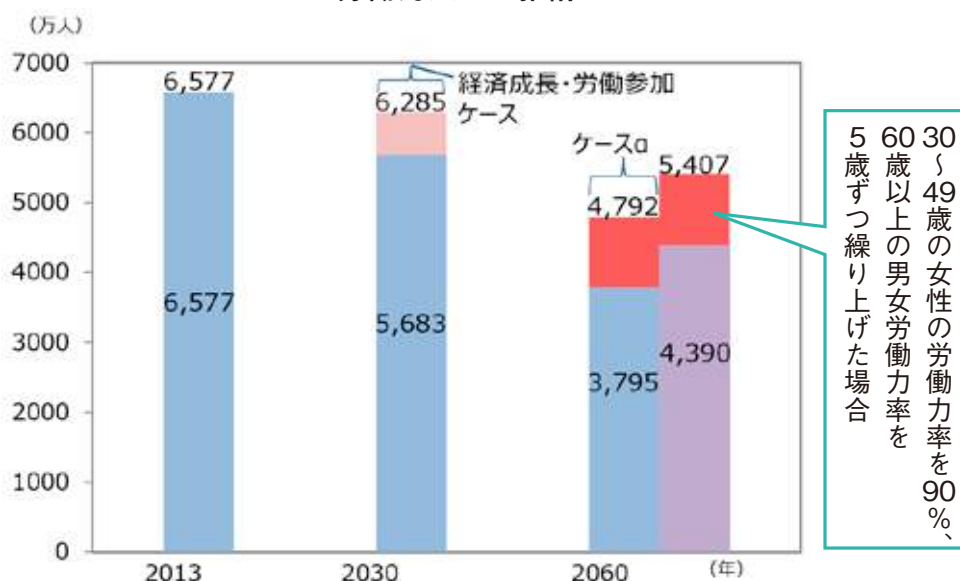
2014年に内閣府が発表した「労働力人口の推計」によると、労働力人口は、現状の条件で推移した場合、2013年時点で6,577万人だったものが2030年には5,683万人にまで大幅に減少する計算です。ただし、女性、高齢者、若年層の労働市場への参加が現状より進むと仮定すれば、6,285万人にとどまります。

例えば、30～49歳の女性の労働力が2012年の71%から85%まで上昇すると仮定した試算です。

つまり、女性の就業率は上昇傾向にありますが、今後もさらに伸ばしていくことが必須課題となります。

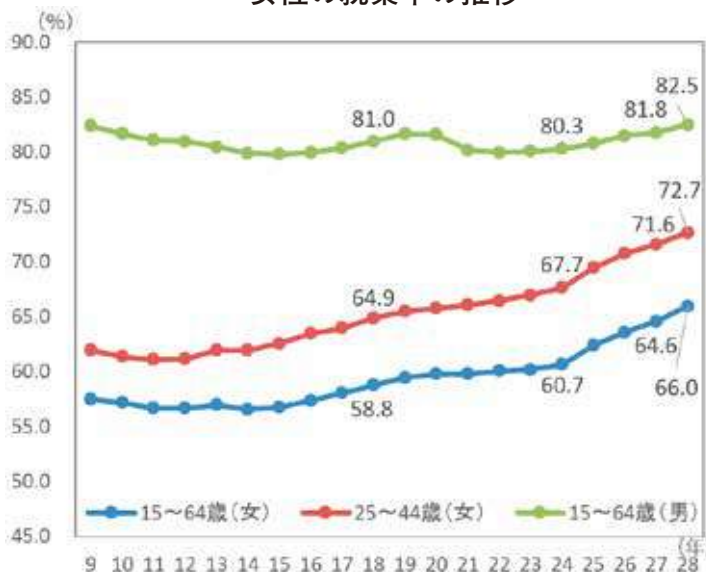
また、特殊出生率2.07人を2030年までに達成し、維持し続けて、ようやく2060年に4,500万人以上を達成できる見込みです（ケースa）。したがって、出生率の向上も重要になってきます。

労働力人口の推計



内閣府「労働力人口と今後の経済成長について」（2014年）より

女性の就業率の推移



内閣府「平成29年版 男女共同参画白書」より

2

女性の社会進出促進に向けた国の動き

■ 国も重点政策として女性が活躍できる社会づくりを加速

日本では、これまでも雇用の分野における男女平等を実現するべく、様々な施策が講じられてきました。

〈代表的な施策〉

- 1986年に男女雇用機会均等法が施行、2006年大幅改正で労働者に対する性差別が禁止され、2016年改正で、妊娠・出産等に関するハラスメントの防止措置を事業主に義務化。
- 1999年に男女共同参画社会基本法制定。社会活動参画における男女格差を改善するため、積極的改善措置（ポジティブ・アクション）を含む取り組みを実施。



労働市場における女性の活躍推進がますます重要となる中、国の重点課題として取り組みをさらに強化。



2016年4月施行の「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」などの効果で、労働市場における女性の活用の動きが大きく前進を始めています。

女性活躍推進法

働く場面で活躍したい希望を持つすべての女性が、その個性と能力を十分に発揮できる社会を実現するために、女性の活躍推進に向けた数値目標を盛り込んだ行動計画の策定・公表や、女性の職業選択に資する情報の公表が事業主（国や地方公共団体、民間企業等*）に義務付けられています。

※常時雇用する労働者が300人以下の民間企業等にとっては努力義務

3

女性が働く環境の整備

■ 女性の労働参加と出生率の向上が今後の日本の労働力確保の必須課題

労働市場における女性の活用を推進するに伴い、女性が働きやすい労働環境を整備するための取り組みも強化されてきました。特に女性の就業継続と能力発揮を図るために、仕事と家庭生活の両立を支援する法整備が進められています。

2010年	改正労働基準法	時間外労働限度の基準見直しや割増賃金率の引き上げなど、長時間労働を抑制
2014年	次世代育成支援対策推進法の10年延長	仕事と子育てを両立をできる環境を整備・拡充するため、地方公共団体や従業員301人以上の企業に行動計画の策定を義務付け
2017年	改正育児・介護休業法	男女労働者が育児や介護で退職を余儀なくされることを防ぐため、育児・介護のための休暇・休業の拡充や導入を促進

■ 女性の活力を最大限活かすために、女性特有の健康問題への社会的意識向上が重要

女性が働く場で活躍するために、労働条件の整備とともに、大きなポイントとなるのが健康に対するケアです。男性と女性とでは、身体的機能が大きく異なり、女性特有の健康問題も多く存在します。男性が大多数を占めてきたこれまでの職場では見過ごされてきた問題ですが、女性の活躍が重要になる中で、女性特有の健康問題の重要性も急激に高まってきました。女性の健康と働き方に関する活動を長らく行っている NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会では、職場健診に女性ホルモンの変動を視点とする項目の導入を提案しています。

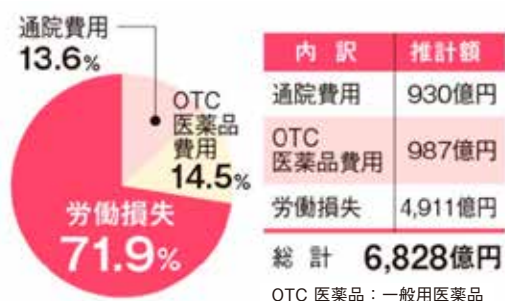
女性特有の健康問題による経済への影響

女性特有の健康問題によって発生する経済への影響も見過ごせません。

2013 年に東京大学大学院医学系研究科の大須賀穰教授らのグループが行った調査では、月経中の月経随伴症状による社会経済的負担は年間 6,828 億円に達するとの研究データも発表されました。

このうち 72% が労働損失によるものと調査結果は示しています。

月経随伴症状による 1 年間の社会経済的負担



Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ
2013; 16(11): 1255-1266 に基づき作成。
2017 年 11 月 6 日 毎日新聞朝刊掲載

日々の対処を必要とする健康に関する問題では、一人ひとりの意識が重要です。女性は知識を高めて、これまで自己流の対処法でやり過ごしたりしていたものを、きちんと医学的に対処したり、予防や早期発見・治療などの意識を強くすることが求められますし、男性や、さらには企業・団体にも正しい知識とサポートが求められます。

第2章

女性の活躍を阻害する 女性特有の健康問題

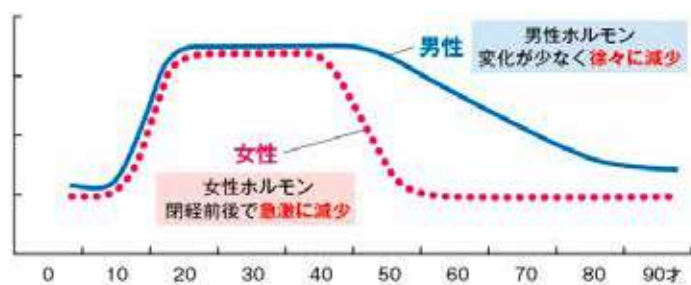
1

女性特有の健康問題

■ 男性に比べて女性はホルモンの変動が大きく、体調が変わりやすい

女性が男性とは違う特有の健康問題に直面する大きな要因の一つが、女性ホルモンの変動です。男性ホルモンが毎日出続けるのに対し、女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの2種類が大きく増減し、月経周期が生まれます。日々ホルモンバランスが変化しているわけですから、体調への影響は多大です。さらに、男性の場合、年齢を重ねても急激な変動はなく、徐々に減少していくのに対して、女性の場合、閉経前後で急激な女性ホルモンの減少が起きます。その分、体調に変化が起きやすくなるのです。

性ホルモンの加齢による変化



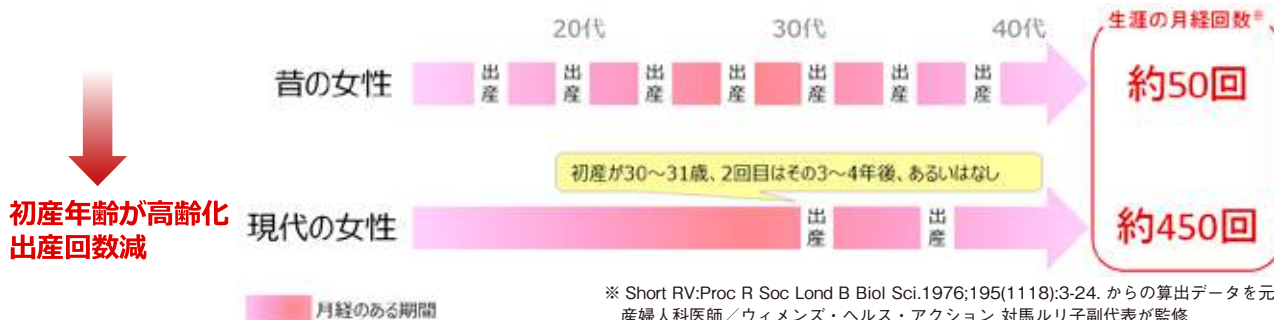
女性ホルモンは
男性ホルモンに比べ
急激に減少

産婦人科医師／ウィメンズ・ヘルス・アクション 対馬ルリ子副代表作図

■ 月経の回数が多くなっている現代女性

ホルモンバランスが大きく変動する月経周期ですが、現代女性は、昔の女性に比べて出産回数が減ったために生涯で起こる月経の回数が大幅に増えています。

昔の女性と現代の女性の月経回数の比較



※ Short RV:Proc R Soc Lond B Biol Sci.1976;195(1118):3-24. からの算出データを元に
産婦人科医師／ウィメンズ・ヘルス・アクション 対馬ルリ子副代表が監修

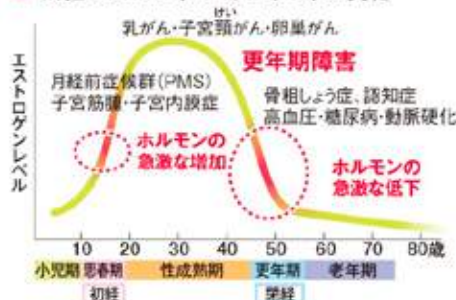
2

女性ホルモンの変動が引き起こす不調

■ ライフステージの移り変わりも相まって様々な変調が訪れる

女性ホルモンの変動による身体への変調で特徴的なのは、ライフステージごとに様々な病気が起こりやすくなることです。大きな病気としては、乳がんや子宮体がん・卵巣がんといった「がん」があります。これらの「がん」に対しては、社会的な意識も高まってきており、男性にも認知が広がりつつあります。一方、肩こり、イライラ、不眠など愁訴といわれる症状や、月経にまつわる不調に対しては、まだまだ理解が進んでおらず、それが悩みや影響を深刻化しているケースが少なくありません。本 DATA BOOK では、特にこの問題にスポットを当てています。

■ 女性ホルモン(エストロゲン)の変化



女性の健康とメノポーズ協会より
2017年11月6日 毎日新聞朝刊掲載

3

ライフステージごとにかかる女性特有の日常的な健康問題

■ 20～30代からの月経前症候群（以下 PMS）

20～30代に多く見られるのがPMSです。日本産科婦人科学会により「月経開始の3～10日くらい前から始まる精神的、身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するもの」と定義されています。生殖年齢の女性約70～80%が月経前に下記のような症状を代表的なものとする何らかの症状を伴うとされています。

身体的症状：乳房のはり・痛み、肌荒れ・にきび、下腹部のはり、眠気または不眠、疲労倦怠感、頭痛、腰痛、むくみ、下腹部痛、のぼせ 等
精神的症状：イライラ、怒りっぽい、情緒不安定、憂うつ、落ち着かない、緊張感 等

「イライラする」は、代表的な症状で、ゼリア新薬工業株式会社が20～40代の女性1,200名に対して行った調査（2015年6月実施）によると、月経前に「イライラ」を感じる人は、51.3%いました。

仕事への影響も大きく、ホルモンケア推進プロジェクトが35～59歳の女性253名を対象に行った調査では、PMSが原因で昇進を辞退したことがある人が17.0%おり、それ以外にも辞退しようと思ったことがある人が45.5%いました。

月経前に感じる精神的・身体的症状（N = 1200）



ゼリア新薬工業「PMSと人間関係に関する意識調査」（2015年6月）

PMSにより社会昇進に影響があった経験（N = 253）



ホルモンケア推進プロジェクト調査（2014年12月）

■ 月経痛

月経痛は、大多数の若い女性が経験しています。

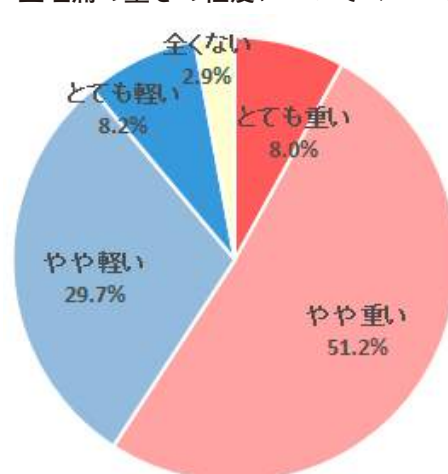
多くの女性は初経後2～3年で、月経周期や期間・量などが安定しはじめ、排卵周期が確立され症状が落ち着きますが、ストレスや周期の乱れなど様々な事象により、痛みを強く感じる女性も多く見られます。

大王製紙が20歳～34歳の女性414名を対象に行った調査によると、月経痛が重いと感じている人は59.2%おり、一方で、全くない人は2.9%しかいないなど、多くの女性にとって重大な問題です。この痛みが日常生活に支障を来すほどになる場合を月経困難症といいます。

子宮内感染や、子宮内膜症・子宮筋腫による場合もあるため、医師の診察を受けることが必要です。

そのためにも、まず知識を正しくもって、ケアに努めることが求められます。

生理痛の重さの程度について（N=414）



大王製紙「女性の働き方に関する調査」（2017年5月）

■ メノポーズ

〈更年期症状と更年期障害〉

メノポーズとは、更年期のことです。閉経をはさんだ前後10年間をいいます。日本人の女性の場合、平均的な閉経年齢が50歳ぐらいですからだいたい45～55歳あたりです。この時期に多くの女性に起こる様々な不調を「更年期症状」と呼びます。不定愁訴といわれるような症状も多く、その症状がひどく、仕事や家事など日常生活ができないほどの状態になると「更年期障害」です。閉経が近づいて卵巣の働きが低下し、女性ホルモンの一つであるエストロゲンの量が急激に減少することで起こります。病気として認識されていないことも少なくありません。NPO法人女性の健康とメノポーズ協会が更年期症状の経験を持つ働く女性277名を対象に行った調査で、60%が「更年期障害で仕事を辞めたいと思ったことがある」との結果もあり、女性にとっては重大な問題です。

〈更年期様症状〉

年齢的にまだメノポーズではないのに、「ほてり」や「のぼせ」、「イライラ」などの更年期に似た症状が出る場合があります。更年期症状が卵巣機能の低下を主な原因とするのに対して、20代・30代の更年期に似た症状はストレスが主な原因です。ストレスが多く生活も不規則になりがちの中で、自律神経のバランスが崩れ、様々な症状が現れますが、更年期症状とは異なります。NPO法人女性の健康とメノポーズ協会の電話相談にも、この世代の働く女性から職務のストレスや人間関係などで、うつ気分などの不調に悩むご相談が多く届きます。うつ気分が2週間以上続いた場合は、専門家への受診をお勧めしています。

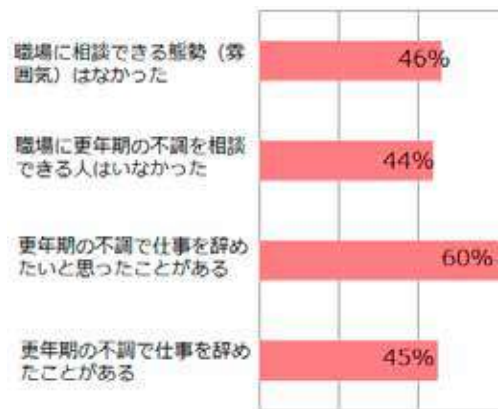
■ 不妊

女性ホルモンの変動以外にも働く女性にとって重要な女性特有の健康問題があります。その代表格が「不妊」です。「不妊」とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間妊娠しないものをいいます（日本産科婦人科学会の定義では「1年が一般的」）。第15回出生動向基本調査（2015年）によると、不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は18.2%います。男女とも加齢により妊娠しづらくなるため、晩婚化が進む日本では、さらに不妊に悩む人が増える見込みです。

不妊治療と仕事の両立が難しい現状

「不妊」に悩む女性にとって重要な選択肢となるのが、不妊治療です。しかし、不妊治療は、通院が必要で、通院日も生理や排卵日など身体の調子に合わせて決まります。そのため予定を立てるのが難しく、仕事との両立に困難を覚える女性が多いのが現状です。NPO法人Fineが「仕事をしながら不妊治療をした経験がある」男女に聞いたところ、「仕事と不妊治療の両立は困難」と答えた人が9割以上を占め、2割が「不妊退職」をしていました。

更年期障害と仕事への影響
(N = 277)



NPO法人女性の健康とメノポーズ協会
「働く更年期女性の健康意識調査」（2015年）

不妊治療と仕事の両立が難しいと感じたことがあるか
(N = 5,127 人)



NPO法人Fine
「仕事と不妊治療の両立に関するアンケートPart2」
(2017年)

第3章

女性特有の健康問題に 必要な医療的ケア

1

医療的側面からの対策

■ 2つの女性ホルモンの働きが女性の身体をコントロール

女性ホルモンにはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の二つがあり、一定の周期で分泌量のバランスを変えています。それぞれに働きを持つホルモンが減ったり増えたりを周期を繰り返していますので、その増減にしたがって身体にも変動が出るわけです。

エストロゲンの働き

- 卵胞を育てる
- 子宮内膜を厚くする
- 肌の潤いを保つ
- 髪の毛の成長を促し、ツヤをよくする
- 乳房の発育を促す
- 善玉コレステロールを増やす
- 悪玉コレステロールを減らす
- 代謝を促す
- 血管を強くする
- 気分を明るくする

プロゲステロンの働き

- 体温を上げて、妊娠の成立を助ける
- 子宮内膜や子宮筋の働きを調節
- 乳腺緊満
- 体内の水分を調節
- 血糖値を調節
- 食欲を増進させる
- 皮脂の分泌が活発になり、ふき出ものができやすくなる
- イライラ・くよくよしやすくなる
- 精神的に不安定に

■ 症状が辛い場合には、自分にあった治療法を

女性ホルモンの変動による不調に対する医療的側面からの治療法としては、主に「低用量ピル療法」、「ホルモン補充療法」、「漢方療法」の3つがあります。辛いときに我慢せずに婦人科を頼ることが大切です。そのためにもまずはしっかりと情報を知っておくことが重要になります。

低用量ピル療法	エストロゲンと黄体ホルモンを合成したピル（OC/LEP）を服用することで、女性ホルモンの変動を少なくする。
ホルモン補充療法	急激なエストロゲンの減少に対して、必要最小限のホルモンを補充することで崩れたホルモンバランスを整える。
漢方療法	不調に応じた漢方を使って、不調を和らげる。

■ 企業も効果的な治療法の開発に力を入れる

医薬品をはじめ治療に関わる製品の開発に力を入れる企業も増えており、効果的な対処法が見つかる可能性も高まっています。

女性のトータルヘルスサポートをしていくあすか製薬

ホルモン製剤に関する豊富な研究経験など、女性向けの医療用医薬品の開発に積極的な企業として知られるのがあすか製薬です。

1999年以降日本で普及が始まった低用量経口避妊薬や、国内で唯一発売されている性交後に服用して避妊効果を発揮する緊急避妊薬*のほか、体外受精を行う際に着床と妊娠をサポートする経膈黄体ホルモン製剤、

皮膚から女性ホルモンを吸収させる更年期障害治療剤など、思春期から妊娠・出産、更年期、老年期まで、あらゆる女性のライフステージで、ライフイベントと生活、QOLを支える医療用医薬品を発売しています。*緊急避妊薬の効果は、低用量経口避妊薬をはじめとする他の避妊方法より効果は高くないことにご留意ください。



女性特有の健康問題に対する意識の高まりに合わせて、医薬品の製品ラインナップも充実するようになってきました。特にその分野に力を入れる企業も出てきており、以前にはなかった医薬品も開発されるようになっていきます。

日本で唯一の PMS 治療薬「プレフェミン」

西洋で伝統的に婦人科疾患の治療に使用されてきた西洋ハーブの「チェストベリー」。このチェストベリーを有効成分とするのが日本で唯一の PMS 治療薬として 2014 年に発売開始された「プレフェミン」です。日本で使用されたことがない、いわゆる「ダイレクト OTC」（新有効成分含有医薬品）で、薬局やドラッグストアで市販されています。開発したのはゼリア新薬工業です。

黄体期の女性ホルモンの急激な変動で PMS を引き起こすとされるプロラクチンの過剰分泌を抑制する作用があり、9 割の女性に PMS 症状の緩和が見られたとの数字もあります。



PMS 治療薬
「プレフェミン」

特に不定愁訴や検査には表れにくいちょっとした不調に効果的な治療法として漢方療法を導入し、治療の幅に広がりを持たせる医師も増えています。漢方製剤は、同じ病気でも体質や病態によって薬が変わってくるなど、より個々人に適した薬があるのが特徴です。

月経関連だけでも病態や体質など個人の状態に応じた漢方薬が作られている

漢方で知られるツムラの製品を見ると、月経関係の薬だけで多種多様です。体力中等程度以上で、のぼせて便秘しがちな人の月経困難症と月経痛に「桃核承気湯」、比較的体力があり、のぼせて足冷えがある人の月経不順と月経異常に「桂枝茯苓丸」、体力虚弱と冷え症で貧血傾向がある人の月経異常や月経痛に「当帰芍薬散」、体力中等度以下で、手足がほてり、唇がかわく人の月経不順と月経困難に「温経湯」、体力中等度以下で、のぼせ感や精神不安、いらだちのある方の月経不順と月経困難に「加味逍遙散」など、きめ細かさに驚かされます。



ツムラ漢方記念館

薬だけではありません。IT など様々な技術を用いて女性特有の健康問題を解決しようとする動きも見られるようになってきました。

月経周期に伴う体調変化を記録し、適切な対策を助ける商品やサービスに期待

コニカミノルタが開発しようとしているのは、女性の周期的な体調記録ツールを中心とした商品・サービスです。女性が PMS といった月経前の不調を改善するためには、月経周期に伴う体調変化を正しく理解した上で、自ら対策を講じることが重要になります。しかしまだそのためのサービスや商品が世の中にないため、サービス開発に取り組んでいるそうです。就寝時の腹部の温度を計測し月経周期予測を可能にするデバイスや、周期に応じた症状変化を記録するスマートフォンアプリの開発などを予定しています。



体調記録アプリイメージ

2

医療的側面から見た対策を難しくする問題

■ 女性特有の病気には自覚症状がないことも多く、病気の発見が遅れがち

適切に対処したり、治療したりするためには、まず自分が抱えている疾患に気づくことが必要です。しかし、女性特有の病気には症状が余りないものが少なくありません。例えば子宮頸がんも卵巣のう腫も、子宮内膜症も、最初はほとんど症状がないままに進行します。そのため自分では気づきにくいのです。

〈産婦人科医師／ウィメンズ・ヘルス・アクション 対馬ルリ子副代表コメント〉

早期に病気を発見するために、定期的な検診を早い段階から始めることが大切です。会社などで行われる健康診断では、多くの場合は足りません。女性特有の病気を見つけるための検診項目が入っていないためです。

早期発見のためには、婦人科検診で婦人科系の病気を調べてもらったり、血液検査の際に貧血や甲状腺機能を調べてもらうなどが効果的です。また、子宮頸がんの検診の際に超音波検査も受けましょう。超音波で子宮や卵巣を見れば、筋腫や卵巣の病気がないかを数分で痛みもなく調べることができます。これを定期的に、最低2年に1回、できるだけ1年に1回受けるようにするのがよいでしょう。

■ 女性ホルモンが引き起こす不調については、周知が課題

女性ホルモンの変動がもたらす日常的な不調の治療については、知識や情報の不足が大きな弊害になっています。

〈産婦人科医師／ウィメンズ・ヘルス・アクション 対馬ルリ子副代表コメント〉

PMSという疾患を知らずに、体質と思い込んで我慢している女性は少なくありません。いわゆるプレ更年期症状を知らずに、まだ更年期には早いからと、適切な診察を受ける機会を逃している女性も多くいます。したがって、PMSやプレ更年期・更年期症状など女性ホルモンが引き起こす不調について、知識を持ち、婦人科医に相談に行くことが大切になってきます。

■ 社会全体に知識の強化が必要

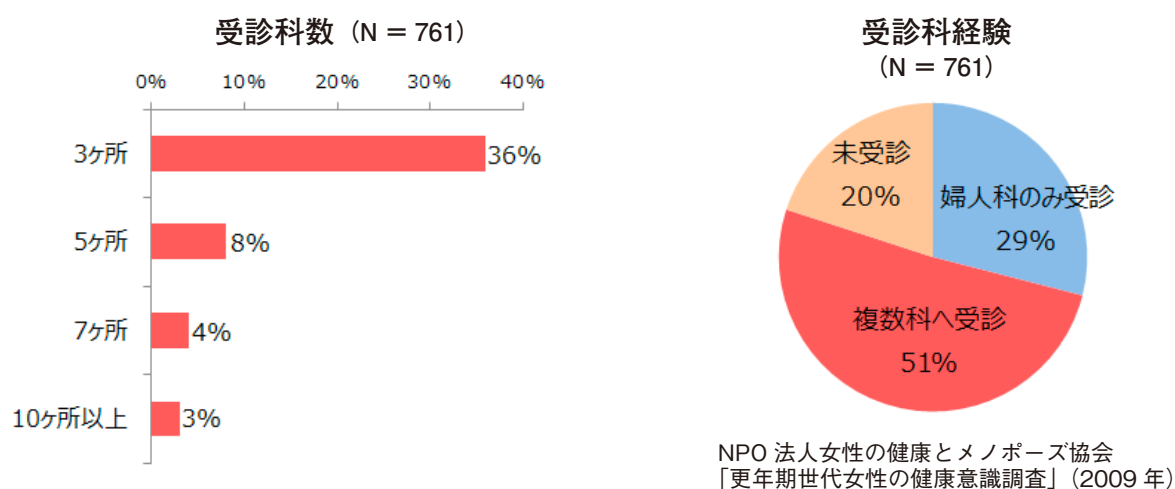
不調を感じ、病院に行っても適切な診断に至らず、本来かかるべき診療科にたどりつくまでに長い時間を要することも多いのが、女性ホルモンの変動からくる不調です。

〈複数科受診の問題〉

NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会の調査から、更年期女性が多様な症状を抱え、各科を巡っている状況が把握されています。婦人科での更年期医療に巡り合えずに、症状が長引き心身が悪化し、悩んでいる更年期女性は少なくありません。一方で、婦人科以外の各診療科の医師からの更年期症状の指摘や婦人科への受診の勧めが乏しいことも判明しました。

複数科受診の結果、重複した検査や各科からの多種の処方薬により、女性自身の心身の負担のみならず、国庫医療費の損失にもつながることが医療経済専門家からも指摘されています。

更年期世代の女性は、更年期に詳しい更年期外来などの婦人科医師に相談することが大切です。



3

最新研究から見てきた、プレコンセプションケアの重要性

■ 妊娠前の若いときから健康な身体を整えるプレコンセプションケア

女性特有の健康問題の中で、最近注目を集めているのが「プレコンセプションケア」という考え方です。「コンセプション」とは受胎したことをいいます。その前の段階ということで「プレコンセプション」です。将来の妊娠のための健康管理のことで、妊娠前の若いときから健康管理をしっかりとすることにより、健全な妊娠を目指します。

妊娠や出産に直結する話ですが、それだけではありません。このプレコンセプションケアが女性全般の健康を実現する上でも重要な取り組みになるのです。

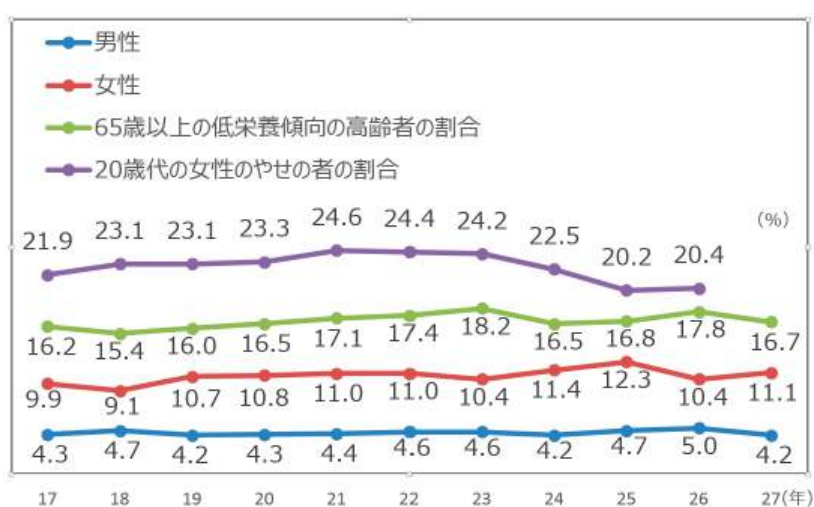
■ 日本の女性に「やせ」が増えており、子どもの出生に大きな影を落としている

日本では、20～40代の女性の間で「やせ」(BMI18.5以下)の割合が増えています。現代の日本女性が理想とする体型が「やせ」の状態だからです。厚生労働省の調査によると、20代の女性に占める「やせ」の割合は、1980年ごろは12～13%程度でしたが、最近では、20～25%の間で推移しています。

このような「やせ」の女性はエネルギー摂取量が少なく、出産した場合に、子どもが低体重で出生する可能性が高くなるのです。低体重で生まれた子どもは、将来の生活習慣病や冠動脈疾患のリスクが高いことがわかっています。この場合、問題とされるのは、妊娠中の「やせ」だけではありません。受精周辺期の状態がより強く出ることが分かっているのです。

ただし、「やせ」は、問題の一つです。その他にも喫煙や肥満、感染症、高血糖、薬剤などのリスクがあり、いずれも妊娠してからの改善では間に合いません。したがって「プレコンセプションケア」が重要なのです。

やせの者 (BMI < 18.5kg/m²) 及び低栄養傾向の者 (BMI < 20kg/m²) の割合の年次推移 (20歳以上) 平成17～27年



厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査報告」

■ 妊娠だけじゃない。全ての女性の健康に寄与するプレコンセプションケア

若いうちから健康管理に気をつけることは、出生する赤ちゃんだけでなく、その後の本人の健康にも重大な影響を及ぼします。したがって、女性の健康を追求する上でもプレコンセプションケアが大切です。

プレコンセプションの状況が悪い場合の影響例

〈不妊のリスク〉

「やせ」は卵巣機能の障害につながります。月経不順、さらには無月経へと進展し、重症の第二度無月経になると、卵巣機能が回復する可能性が50%前後に過ぎません。不妊の要因となるわけです。

〈ホルモンバランスの崩れ〉

卵巣機能が回復できない場合は、その後、低エストロゲンの状態が持続することになります。つまり、女性ホルモンの減少による影響を若いうちから受けることになるのです。

〈様々な病気リスクを高める〉

若年時から無月経が出現すると、骨量の減少・骨粗鬆症・動脈硬化などが起こりやすくなります。

第4章

女性特有の健康問題に求められる 社会的サポート

1

世界との比較で見る、働く女性の活躍状況と健康への意識

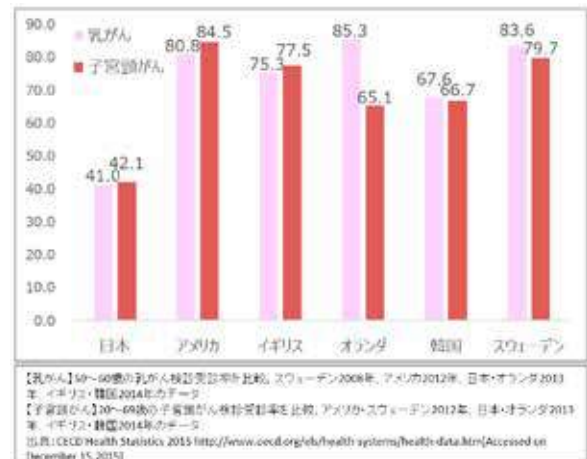
■ 管理職や取締役の比率で見劣りする日本

女性の活躍推進は世界的な流れです。日本の就業者に占める女性比率は、欧米と比較してもやや劣る程度ですが、管理職や取締役比率になると欧米に対して大きく遅れていることがわかります。また、女性の健康問題という側面でも、「乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率」の国際比較における数字の低さが目立つなど、社会全体として健康問題への意識の低さが伺えます。

労働力人口の推計



乳がん検診・子宮頸がん検診の受診率



日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査 2016」より

■ 検診の受診を促す仕組みが重要

乳がんや子宮頸がんの検診について各国の受診促進への取り組みを見ると、受診率が高い国では公的な予算による補助の他、かかりつけ医が定期的に受診を促す仕組みや、コール・リコールシステムが整備されています。日本でも助成に加え、女性一人ひとりの意識改革や働きかけが求められます。

日本	がん検診受診率 50% を目標に、国、自治体、企業、患者団体などが一体となった広報や、がん検診の無料クーポン配布などを実施。 コール・リコールなどは市町村ごとの対応になっている。
アメリカ	法律で 1-2 年ごとのマンモグラフィー検査を推奨。2012 年 8 月以降に新しくできた健康保険プランにはマンモグラフィー検査を保険適用内に含めることが定められている。
イギリス	2000 年にがんに焦点を当てた「NHS Cancer Plan」を策定。国民保険サービスの方針に基づき、対象者に受診推奨通知を出している。1980 年に子宮頸がん検診サービスを導入後、患者が毎年 7% 減少している。
オランダ	乳がん検診は政府の助成により無料。移動検診車が対象者の居住区域に赴く。子宮頸がんの検診は、家庭医による受診券の送付が効果的として政府が推奨。
韓国	検診は健康保険でカバー。乳がん検診は所得下位 50% の国民は無料で受けられ、上位 50% も 1 割負担。子宮頸がんの受診は無料。受診状況のリアルタイム把握を行い、未受診者へのコール・リコール事業を実施。
スウェーデン	1974 年にすでに一部の地域で、マンモグラフィーを用いたスクリーニングを実施。現在は、40 ～ 74 歳の全ての女性が 3 年ごとに受診している。子宮頸がんは 23 ～ 49 歳は 3 年毎、50 ～ 60 歳は 5 年毎に受診する仕組み。

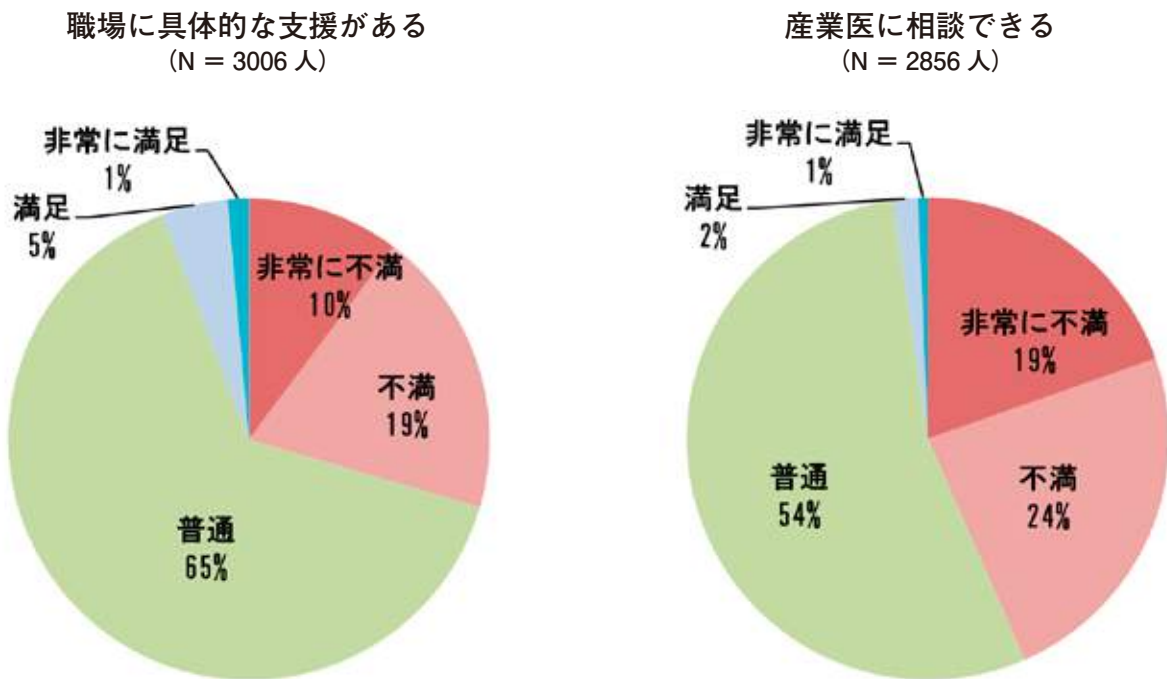
日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査」より

2

社会的側面からみたサポートの課題

■ 職場での理解やサポートの充実も求められる

働く女性がホルモン変動などによる女性特有の健康問題に対応するには、勤務先のサポートや、職場の理解も欠かせません。しかし、実際のところはまだまだ理解が進んでいないのが現状です。日本産科婦人科学会で働く女性を対象に聞いたところ、「職場に具体的な支援がある」という項目では、3割近くの人が不満を感じています。また、企業には、規模に応じて産業医を設置しないとといけないとされていますが、健康問題について「産業医に相談できる」という項目については、4割以上の方が不満を抱えていました。



日産婦誌 生殖・内分泌委員会報告 2017 年より

■ サポートに取り組む先進的な企業の事例も

一方で、女性が活躍できるような職場づくりに取り組む企業も増えてきました。

お母さんの MR の日常を体験し、全社員が働き方を考える

武田薬品工業といえば、日本を代表する製薬企業として知られていますが、医薬品など女性特有の健康問題に対応する商品を出すだけでなく、企業として社内の女性活躍を推進する活動をしているそうです。例えば時短勤務で働くお母さん MR（医薬情報担当者）の日常を、他の MR が一日体験するというプロジェクトに全国の営業所で取り組んでいます。時短勤務を実際に体験することで、時間の制約を受けながら働くことの大変さを学んだり、作業効率を高める工夫や業務プロセスの見直しなどを行い、身近な「働き方改革」につなげようという取組みです。



■ 女性の未病改善を応援する神奈川県取り組み

神奈川県は、県民の健康寿命の延伸に向け、個人が主体的に食・運動・社会参加などのライフスタイルを見直す「未病^{*1}改善^{*2}」の取組みを進めています。その一環として、「未病女子対策」にも取り組んでいます。2017年3月には、県内の産婦人科医などの専門家を中心に、女性の未病改善をサポートする「かながわ未病女子応援団」を結成。女性の健康を守り、正しい知識を広めるために様々な取組みを行っています。

神奈川県の「未病女子対策」活動事例

1. かながわ未病女子応援団の結成

神奈川県内の産婦人科医などの専門家を中心に、女性の未病改善をサポートする応援団を結成。「かながわ女性の健康・未病 Week」への協力など、女性の未病改善を支援



2017年
9月23日実施
未病女子いやしの
セミナー(箱根町)
リラクゼーション体験
(森林セラピー)



2017年
10月15日実施
未病女子いやしの
セミナー(山北町)
リラクゼーション体験
(骨盤調整)

2. 女性向けセミナー等の開催

- ・ 3月1日～8日の「女性の健康週間」に合わせて、「かながわ女性の健康・未病 Week」を定め、女性の健康課題とその適切な対処法について学べる「かながわ女性の健康・未病フェア」を開催
- ・ 企業や市町村と連携し、20～30代の若年層に加え、40～50代、親子を対象とした幅広い年代の女性の未病課題に関するセミナーを開催
- ・ 大学・専門学校の学園祭等のイベントを活用し、女子学生に対する普及啓発を実施



2017年
11月11日実施
未病女子いやしの
セミナー(小田原市)



2017年
11月11日実施
未病女子いやしの
セミナー(小田原市)
測定コーナー

3. 未病女子サイトの運営

専用サイト「かながわ女性の健康・未病サイト“未病女子 navi”」や「未病女子 LINE」による情報提供

4. 高校における未病学習の実施

高校生の健康リテラシーを高め、心身の課題やその対処法について学習するために作成中の教材に、女性の健康を考えるテーマを設定。

5. 職員を対象とした未病女子対策の実施

- ・ 企業と連携し、女性健康課題とその適切な対処法について学ぶための女性職員向けセミナーを開催。
- ・ 庁舎の一部の女子トイレ内に、月経や乳がんなど、女性の健康・未病をテーマとした啓発ポスターを貼って情報発信を実施。

※1 未病：健康と病気を「二分論」の概念で捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表わす概念。([「健康・医療戦略」])

※2 未病改善：心身の状態の変化の中で、心身をより健康な状態に近づけていくこと。

■ 女性の健康専門相談を設ける大田区の取り組み

東京都大田区は、女性の健康を支援する取り組みを積極的に行っています。

東京都大田区の女性の健康支援活動

1. 女性の産婦人科医師による女性の健康専門相談

月に1回、女性の産婦人科医師による女性の健康専門相談窓口を開設。婦人科系の症状で悩む人の健康相談や医療相談に応じている。

2. 女性の健康相談窓口

健康づくり課では、思春期の悩みから妊娠に関すること、更年期の不調、女性特有の疾病やがんなど女性特有の症状に関し、保健師が相談を行っている。

3. パパママ健康チェックでの骨密度測定

3歳児健診時に実施している、パパママ健康チェックを受けにきた女性を対象に、骨密度測定を実施。

4. 乳幼児健診におけるがん予防

3歳児健診に来初した保護者に、乳がんの自己触診法を説明し、乳がんモデルの触診体験を実施。

5. 女性の健康づくり講演会

女性の生涯を通じた健康づくりを支援するため、婦人科がん予防や、更年期の健康問題など、毎回テーマを設けて講演会を実施。（平成28年度は3回実施。平成29年度も3回実施になる予定）

■ 政府も「女性の健康問題」に対する取り組みを強化

〈厚生労働省：女性の健康に関する情報の発信や知識と意識の啓発に取り組む〉

厚生労働省では、研究事業において、女性の健康に関するホームページ「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」（<http://w-health.jp/>）を作成し、医学的な観点から監修された女性の健康に関する情報を掲載しています。多くの方にご活用いただければと思います。

また、毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する各種啓発及び行事等を展開しています。

今年度は、平成30年3月1日（木）14:00～15:45に昭和女子大学において一般の方向けの啓発イベントを開催します。多くの方にご来場いただき、女性の健康についての理解が広がることを期待しています。



厚生労働省健康局健康課
女性の健康推進室長
知念 希和

〈経済産業省：健康経営において女性の健康の取り組みを促進〉

経済産業省では、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」を進めており、その一環で、今後は職場における女性の健康への取組みも積極的に進めていく方針です。

これまで従業員の健康に対する取り組みは、男性に多いメタボ対策などから始まり、ワークライフバランスなどにも拡充していますが、月経痛や月経前症候群・不妊・更年期障害など女性特有の健康課題についても焦点を当てて健康経営を進めることで、女性が輝いて働ける社会を実現していきます。



経済産業省 ヘルスケア産業課長
西川 和見

2017年3月 第一回シンポジウム 「女性が健やかに輝きつづける社会へ」

3/1(水)「ウィメンズ・ヘルス・アクション シンポジウム」開催
@恵比寿ガーデンプレイス「ザ・ガーデンホール」



3/29(水)読売新聞 全国版朝刊掲載



4/8(土)NHK Eテレ「TVシンポジウム」番組放送

基調講演・パネリスト



吉村 泰典
慶應義塾大学名誉教授
内閣官房参与



野田 聖子
衆議院議員



杉山 愛
スポーツコメンテーター
元プロテニスプレーヤー

パネリスト



江崎 禎英
経済産業省 商務情報政策局
ヘルスケア産業課長



対馬 ルリ子
NPO法人女性医療ネットワーク
理事長



後藤 繁榮
NHK「きょうの料理」
アナウンサー

総合司会

2017年10月 第二回シンポジウム 「心とカラダを結ぶ健康ライフ」

10/14(土)「ウィメンズ・ヘルス・アクション シンポジウム」開催
@梅田スカイビル「ステラホール」



11/6(月)毎日新聞
全国版朝刊掲載



基調講演・パネリスト



大須賀 穰
東京大学 大学院医学系研究科
産婦人科学講座 教授



江川 美保
京都大学 大学院医学研究科
婦人科学産科学 特定助教



東 修平
四條畷市長

パネリスト



大竹 恵子
関西学院大学
文学部総合心理科学科 教授



小原 正子
タレント/クワバタオハラ



大沼 ひろみ
NHKアナウンサー

総合司会

ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会