

労働安全衛生法に基づく一般健康診断の現状と課題等に関するヒアリング
令和6年1月25日 ハイブリッド

働く女性専門外来の 臨床現場より



関東労災病院

働く女性専門外来担当

星野寛美 （産婦人科医師）

関東労災病院の 働く女性専門外来

- ＊ 女性医師が診察する
- ＊ 女性の患者さんを診察する
- ＊ 科を限定しない
- ＊ 問診に充分に時間をかける
(20分程度)
- ＊ 働いていない方も受診可

関東労災病院

「女性医師による働く女性専門外来」

- ・ 平成13年(2001年)10月開設
- ・ 令和5年(2023年)12月末までの受診者数:
新患総数 2653名



関東労災病院
「女性医師による働く女性専門外来」
受診者のご紹介

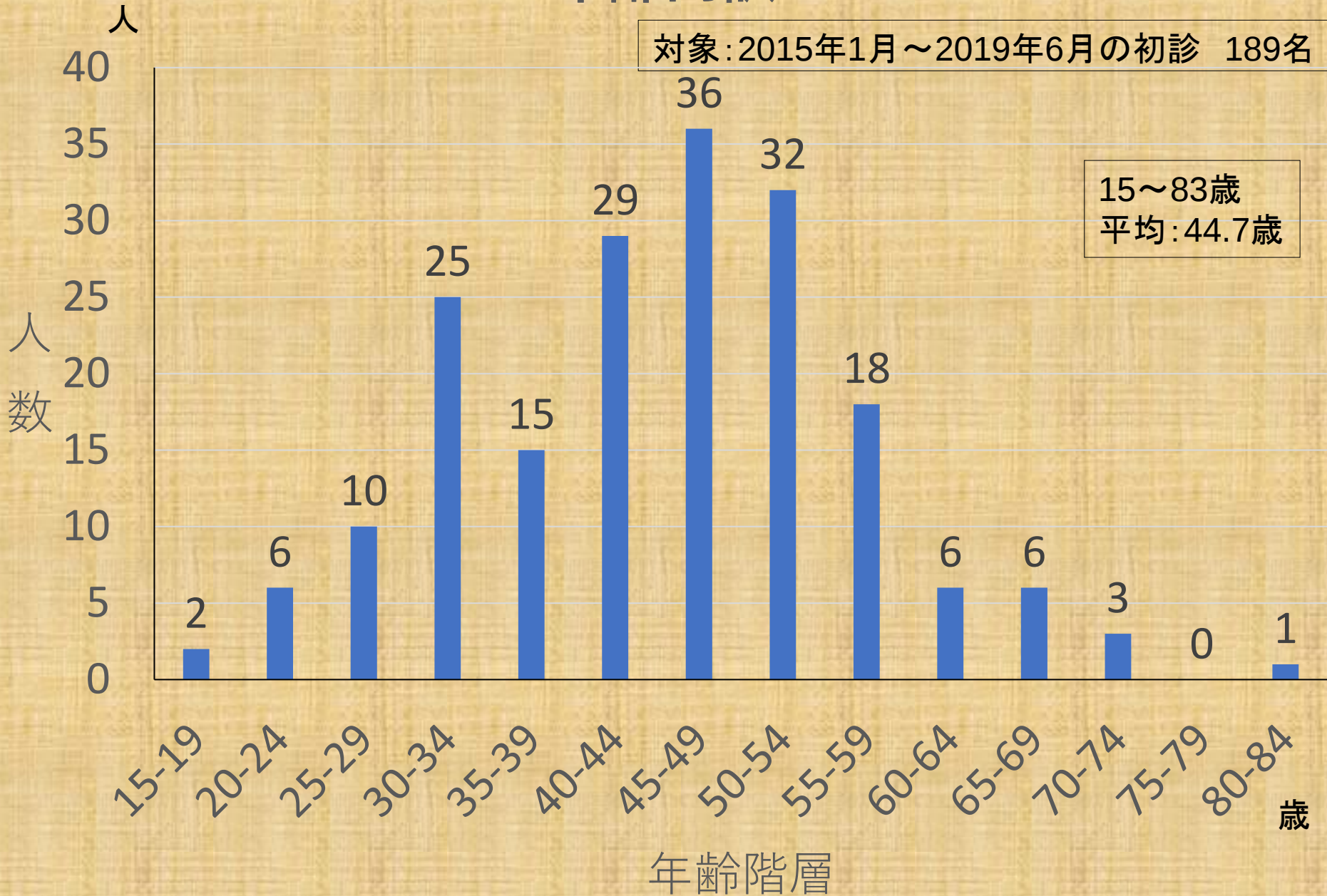
対象：平成27年(2015年)1月～
令和元年(2019年)6月

初診
189名

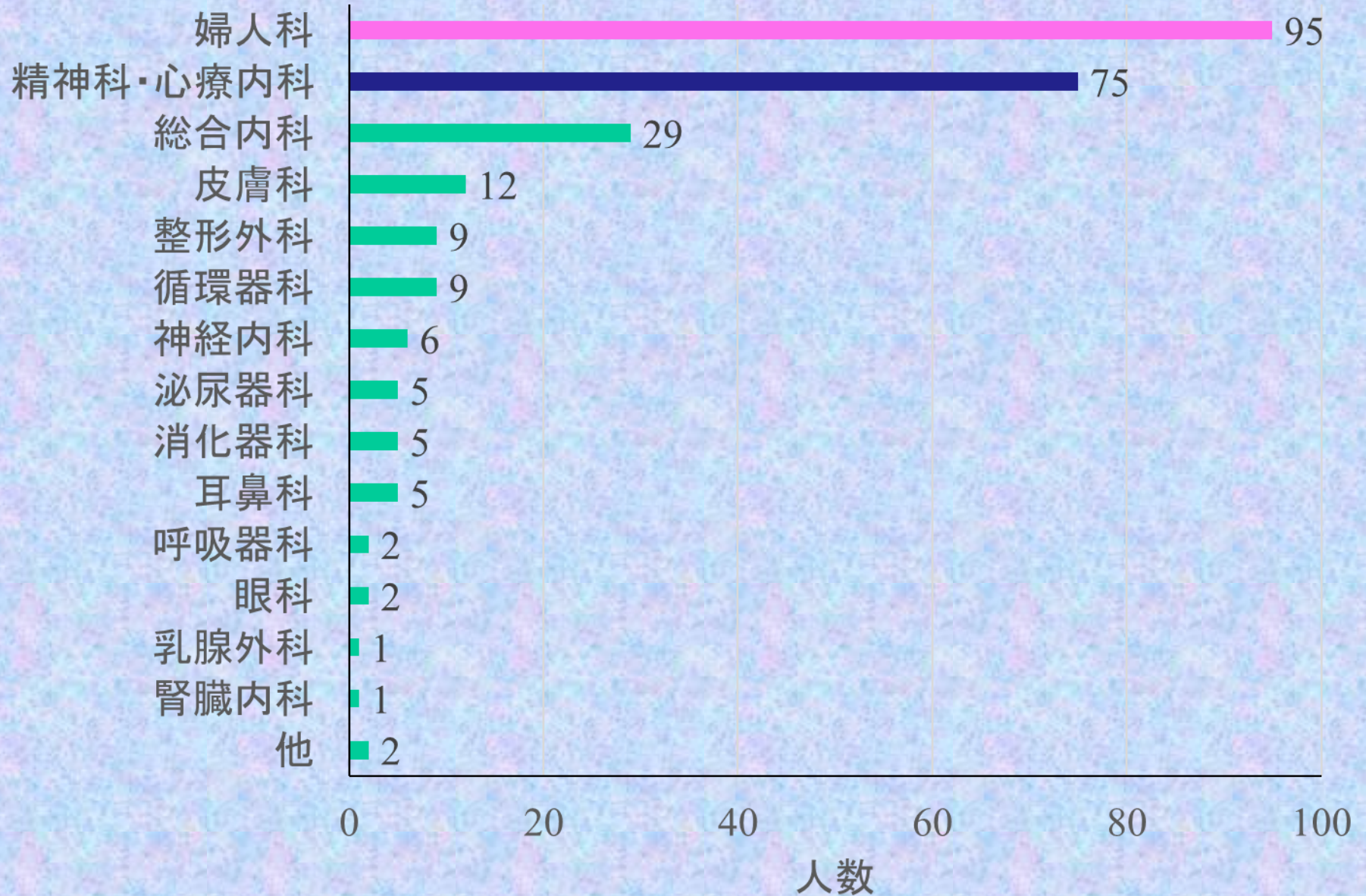
年齢内訳

対象: 2015年1月～2019年6月の初診 189名

15～83歳
平均: 44.7歳



受診理由の疾患内訳 (複数疾患あり)



症状と仕事との関連

対象：初診189名

回答なし 2%

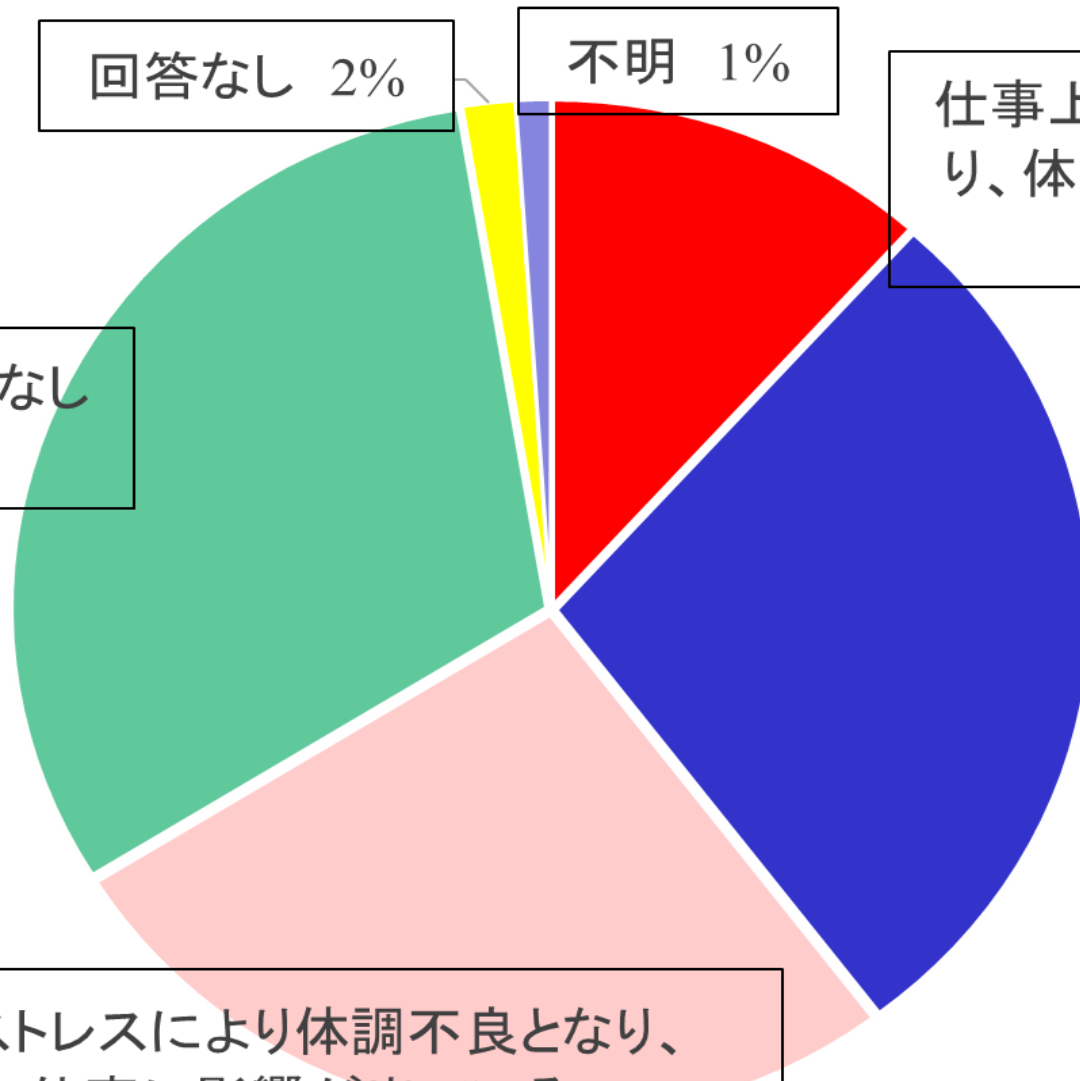
不明 1%

仕事上のストレスにより、
体調不良となった
12%

仕事との関連なし
31%

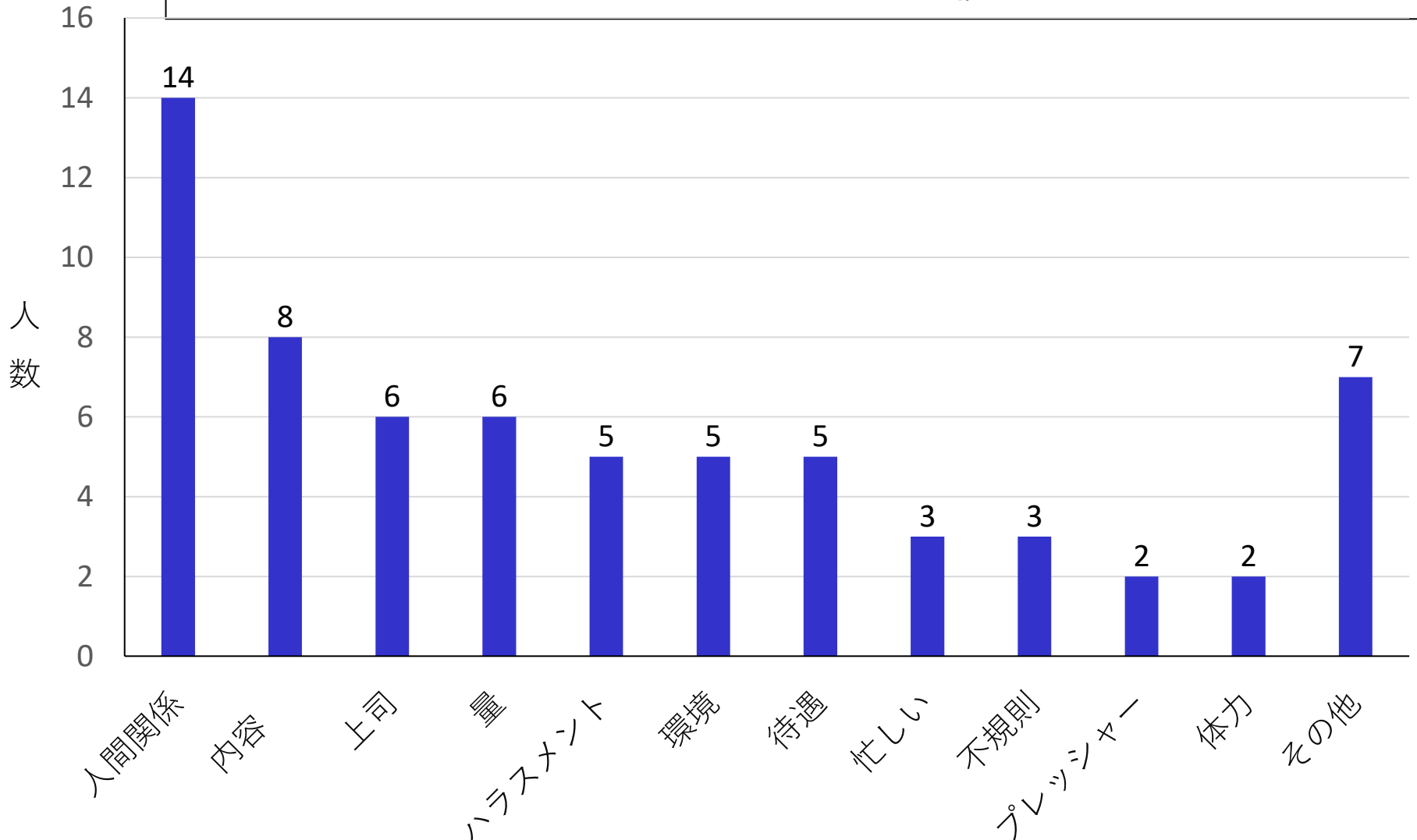
体調不良が仕事に
影響している
28%

仕事上のストレスにより体調不良となり、
そのために、仕事に影響が出ている 26%



仕事上のストレス内容

仕事上のストレスが原因で、体調不良に陥ったと自覚している方
詳細不明の方を除く58名 重複回答あり



「仕事のストレスが
要因で増悪した」 VS
疾患・症状

「体調不良のために
仕事に影響が出た」
疾患・症状

人数の多い順

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 気分障害
(うつ病、うつ状態)
- ④ 月経前症候群
- ⑤ 適応障害

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 月経前症候群
- ④ 気分障害
(うつ病、うつ状態)
- ⑤ めまい

「仕事のストレスが要因で増悪した 疾患・症状のために、 仕事に影響が出ている」

人数の多い順

- ① 不安障害
- ② 更年期症候群
- ③ 月経前症候群
- ④ 気分障害(うつ病、うつ状態)

女性特有の疾病について

*** 女性ホルモンが関連する主な疾病**

▶ 月経困難症

▶ PMS（月経前症候群）

▶ 更年期症候群

月経困難症

月経期間中に、月経に随伴して起こる病的症状

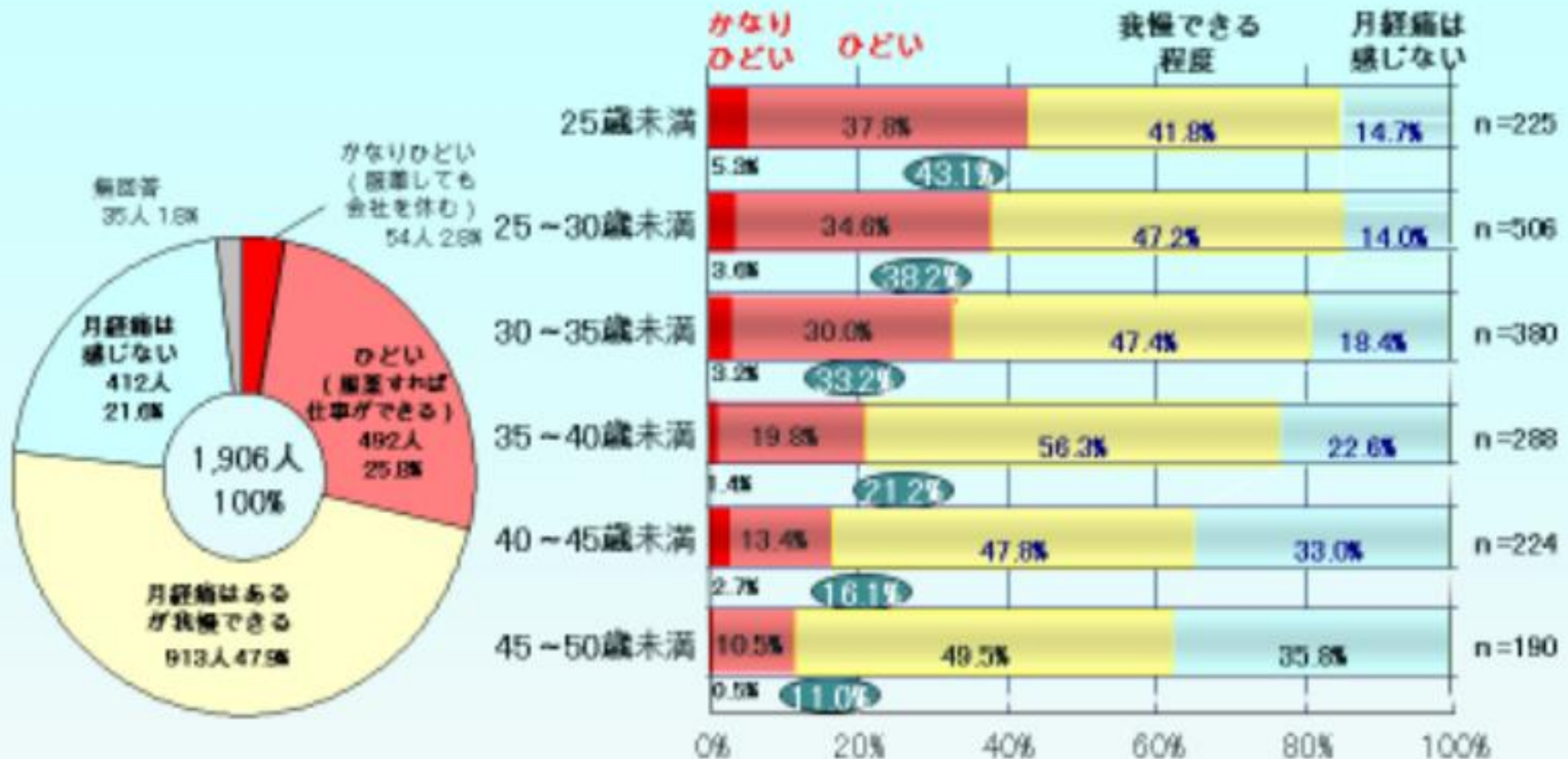
《症状》

腹痛 腰痛 頭痛
下痢 嘔気 倦怠感 など

《仕事に対する影響》

- ・ 月経初日に激しい痛みに襲われ、
起床後、急遽出勤困難
- ・ 鎮痛剤を飲み損ね、出勤途上に駅から病院へ
緊急搬送
- ・ 鎮痛剤が効かず、痛みを耐えながら就労

月経困難症の頻度



(女性労働協会：働く女性の健康に関する実態調査 2004年より作成)

左円グラフ： 16-49歳の女性の月経痛の程度

右棒グラフ： 年齢別月経痛の程度

月経困難症への対処

《診断》

子宮筋腫、卵巣腫瘍など、手術が必要な病気がないかどうか、確認（超音波検査など）

《治療》（手術が必要な病気に対しては、手術を検討）

低用量ホルモン剤(ピル)：

月経時期の調整、長期無月経の状態にするなど

黄体ホルモン：内服、子宮内留置

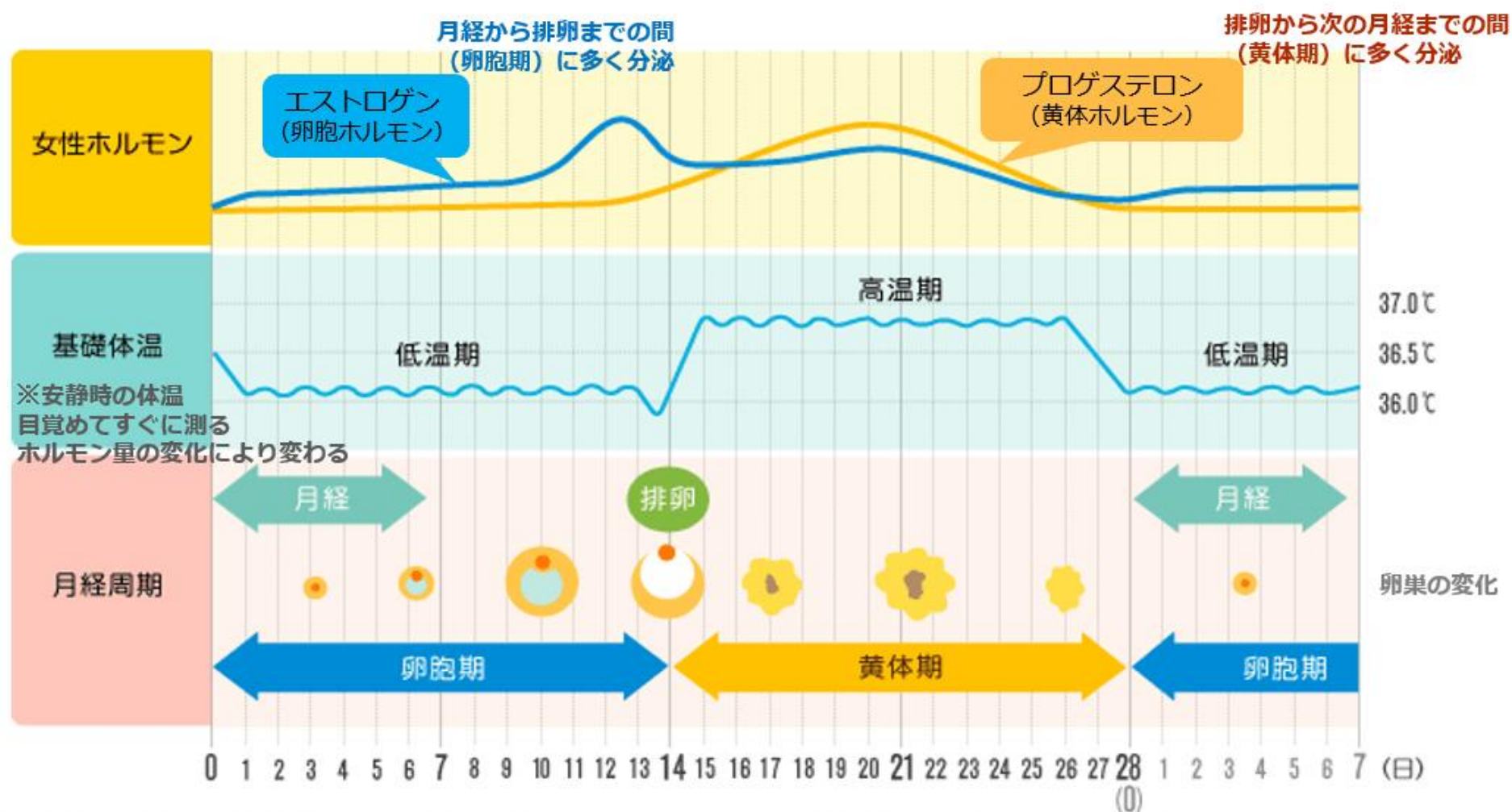
漢方薬：各種あり 即効性もある

鎮痛剤：適時服用（早めに服用開始）

＊生理休暇の活用

月経周期と女性ホルモンの変化

- 女性には月経周期にともない、短期間に女性ホルモン量の変化がある



女性ホルモンとは？

- 主に卵巣から分泌されるホルモン
- 排卵や月経をコントロールする
- 女性のからだ・こころの状態に影響

エストロゲン

- 子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする
- 乳房を発達させて女性らしい体をつくる
- 自律神経を安定させる
- 骨量を保持する
- コレステロールのバランスを整える
- 肌のつややハリを保つ

プロゲステロン

- 妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する
- 乳腺の発達を促す
- 体温を上げる
- 食欲を増進させる
- 体内に水分をキープする
- 眠くなる
- イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

月経前症候群（Premenstrual syndrome : PMS）

月経の3～10日前の時期に現れ、月経発来後、弱まる（あるいははなくなる）さまざまな症状

《症状》

身体的症状：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

精神症状： 気分の変動、易怒性、抑うつ気分など

《仕事に対する影響》

- ・ 落ち込みがひどく、出社困難
- ・ ミス多発
- ・ 職場での暴言 ハラスメント
- ・ 居眠り

月経前症候群 (Premenstrual syndrome : PMS)

《診断》

過去3回以上、連続した月経周期で、症状が現れる

《治療》

＊カウンセリング、生活指導、運動療法
低用量ホルモン剤（ピル）

：ホルモン変動を薬で調整

漢方薬：各種あり 即効性もある

利尿剤：浮腫に有効

抗うつ剤：症状の現れる時期のみ服用

など

こんなケースがありました・・・

20代半ば 東京都内在住

会社員 システムエンジニア

就職して3年目。

自分の課は20人中、女性1人。

「仕事で半年前からパワハラを受け、

PMSがひどくなった。」

PMS: 月経前症候群

具体的には、「気分の落ち込み」が主な症状とのこと

パワハラ: 具体的には、「仕事を与えてもらえない」

「ミーティングの時間を教えてもらえない」など、

とのこと

(ケースつづき)

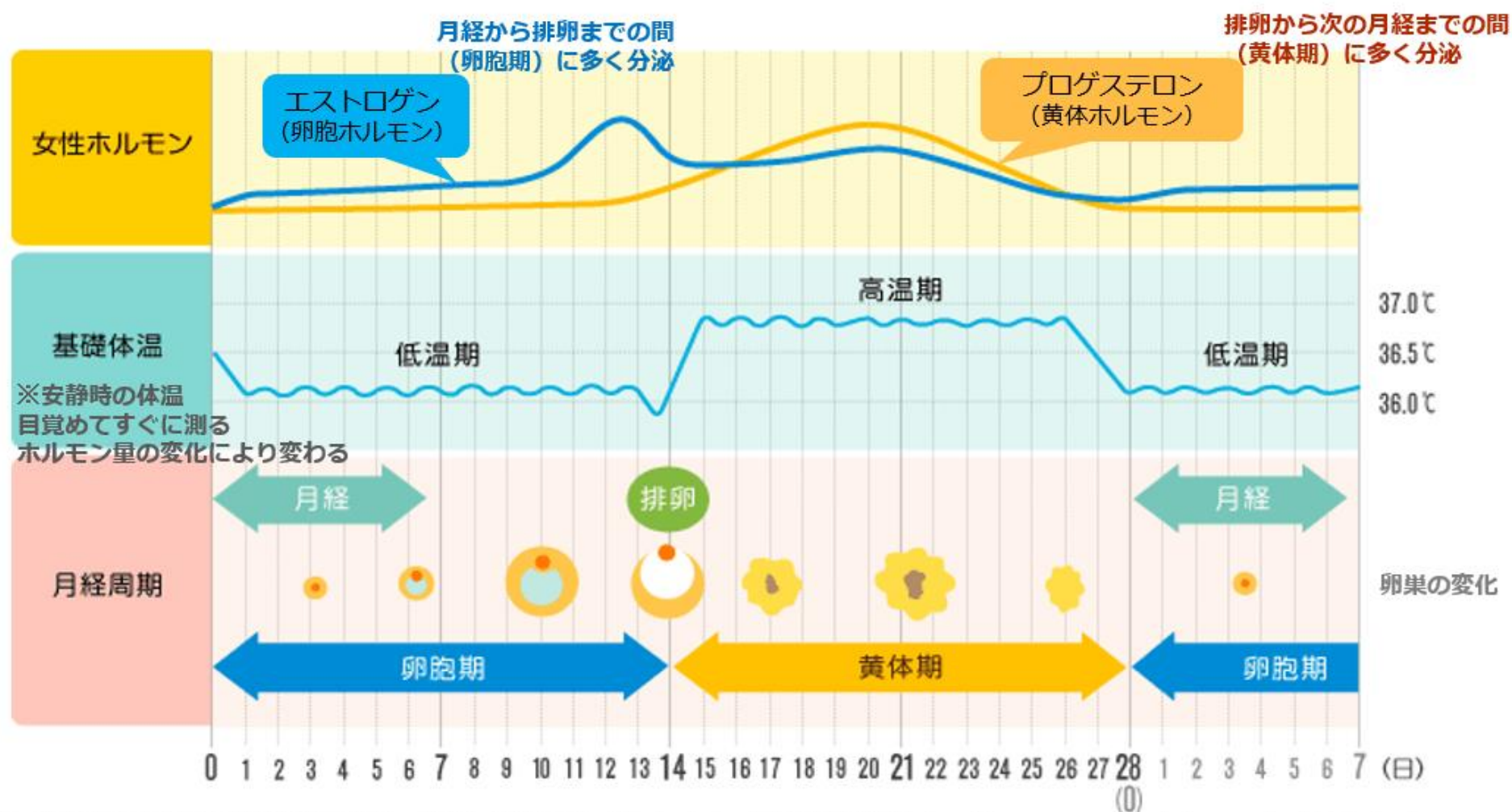
「上司に相談しても改善されず、とにかく耐えてきたが、生理前以外にも不安感が強くなり、仕事が手につかない状態になってしまった。」

**先月は、3日連続して、仕事を休むこともあった。
仕事のことが頭から離れず、眠れない。**

**→投薬 院内精神科あて紹介状発行
病院外の相談事業の情報提供**

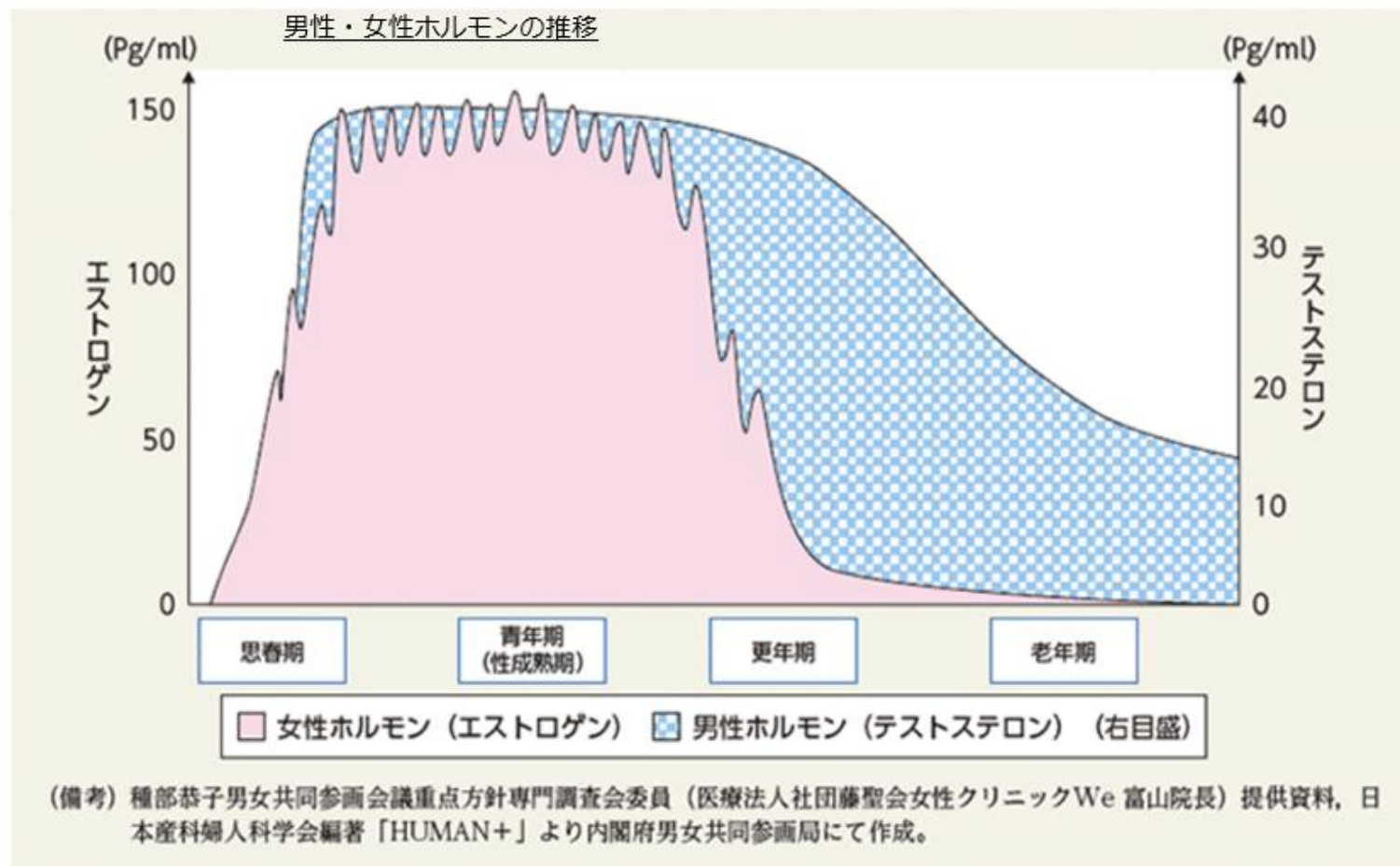
月経周期と女性ホルモンの変化

- 女性には月経周期にともない、短期間に女性ホルモン量の変化がある



女性ホルモン・男性ホルモン 生涯の変化

- 女性の場合、女性ホルモンは更年期に急激に減少するが、男性の場合、男性ホルモンは加齢により緩やかに減少する



女性ホルモン（エストロゲン）の変化に伴う 5つのステージ

- 幼年期 （0～8歳頃）
- 思春期 （8～18歳頃）
- 成熟期 （18～45歳頃）
- 更年期 （45～55歳頃）
- 「 」 （55歳頃～）

更年期とは

- 更年期とは？

閉経の前後約5年間（一般的に45～55歳頃）を「更年期」という。

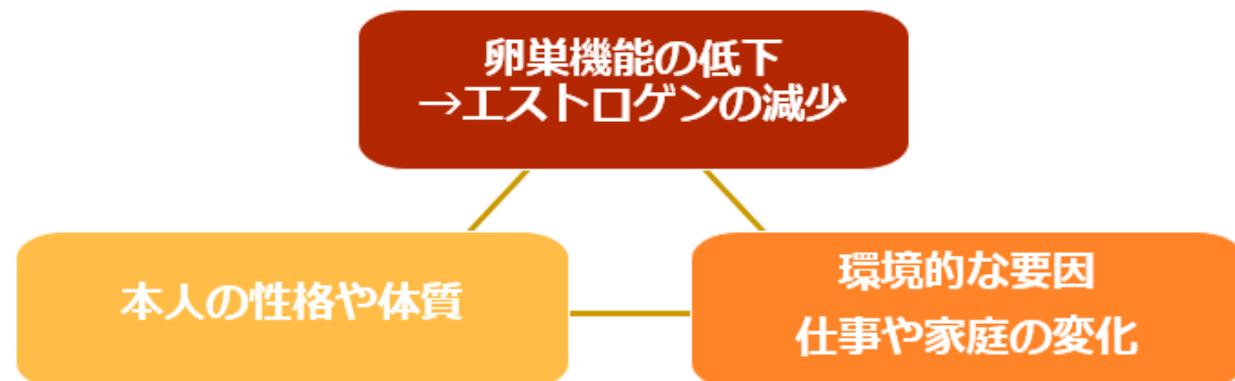
※閉経：日本人女性の平均は50歳頃、最後の月経から1年以上月経がない状態

- 更年期症状はなぜ起こる？

卵巣機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少するため。

心身の症状のあらわれ方や程度は個人差がある。

その人の体質や生活習慣、社会や家庭環境等により変わってくる。



更年期症状のチェック表

- ・不調を感じたときには、更年期症状のチェック表を活用するとよい。
- ・チェックした日を記録することで、自分の症状の変化を把握することに役立つ。
- ・婦人科受診の際にも活用できる。

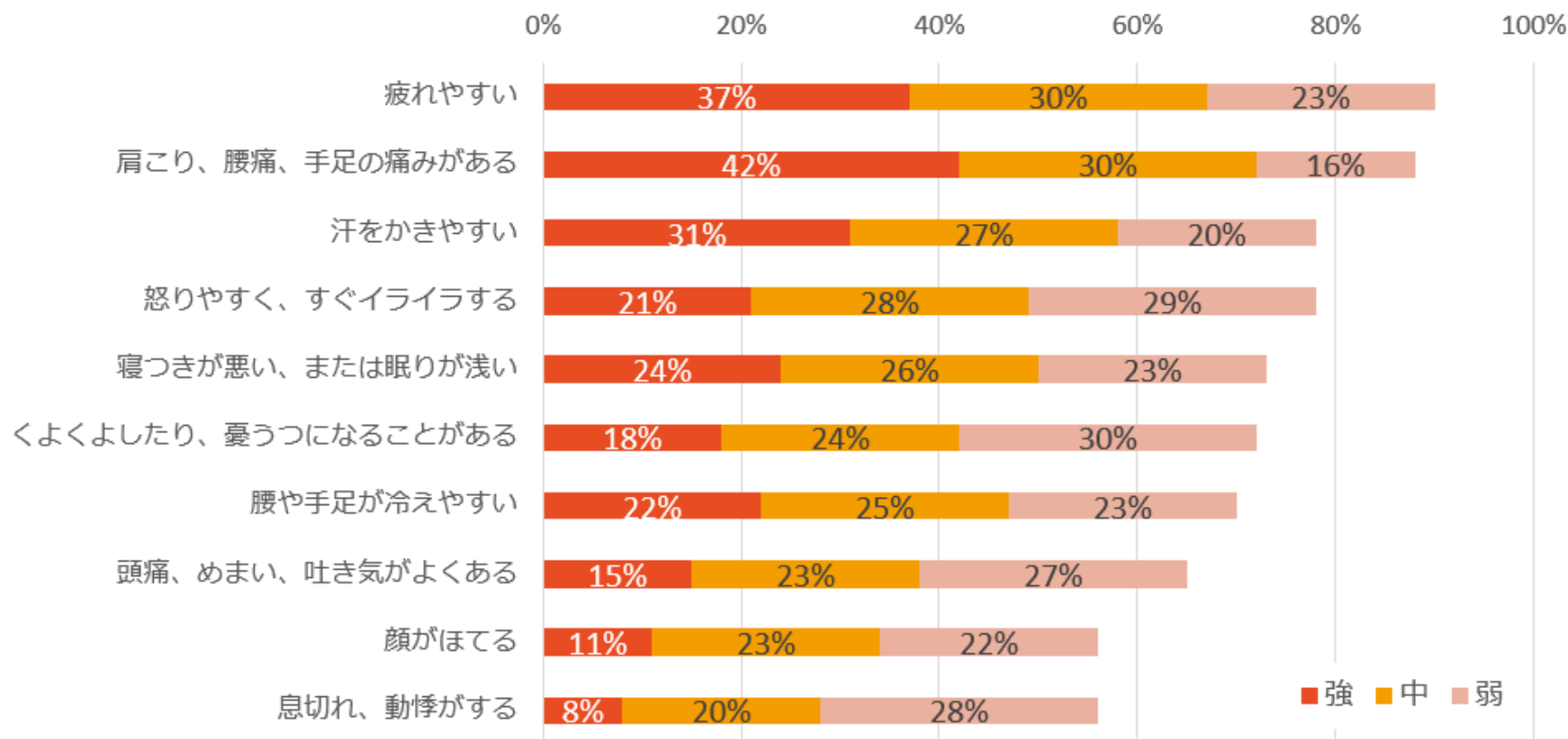
日本人女性の更年期症状評価表

症状		症状の程度			症状		症状の程度		
		強	弱	無			強	弱	無
1	顔や上半身がほてる（熱くなる）				12	めまいがある			
2	汗をかきやすい				13	胸がドキドキする			
3	夜なかなか寝付かれない				14	胸がしめつけられる			
4	夜眠っても目をさましやすい				15	頭が重かったり、頭痛がよくする			
5	興奮しやすく、イライラすることが多い				16	肩や首がこる			
6	いつも不安感がある				17	背中や腰が痛む			
7	ささいなことが気になる				18	足の節々（関節）の痛みがある			
8	くよくよし、ゆううつなことが多い				19	腰や手足が冷える			
9	無気力で、疲れやすい				20	手足（指）がしびれる			
10	眼が疲れる				21	最近音に敏感である			
11	ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い								

更年期の症状で多いのは・・・

- ・「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛み」「汗をかきやすい」が、自覚する更年期症状として多くあげられた。
- ・症状が強いものとしては、「肩こり、腰痛、手足の痛み」がもっとも多い。

自覚のある更年期症状の内訳 n=850 ※更年期世代（45～55歳）で自覚症状のある方



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月

働く場面での影響の例（更年期）



<汗>

営業先で、暑いシーズンでもないのに汗が出て、気まづくなった。
周りが自分のことを汗臭いと思っていないか、気になる。



<動悸>

通勤中に動悸があり困った。
仕事中に動悸が激しくなり、仕事ができなくなる時がある。

<寝つきが悪い、眠りが浅い>

眠りが浅くなり、次の日の仕事中に眠くなってしまい、集中できなかった



<イライラ>

普段仲の良い同僚にもイライラしてしまう。



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア株式会社 2018年9月
更年期症状で困ったエピソード（仕事編）をもとに作成

更年期障害

《診断》

- ・ 月経状態の確認：周期の短縮あるいは不順
出血量の減少

＊ 血液検査を行う場合もあるが、
変動が激しく判断が難しい

- ・ 他の病気がないことを確認

貧血症 甲状腺疾患 膠原病 うつ病

など

更年期障害

《治療》

ホルモン補充療法：内服薬 貼付薬 塗布薬

漢方薬：粉薬 錠剤

1日2～3回 あるいは頓用

抗うつ剤（SSRIなど）

カウンセリング 運動療法 動物療法

音楽療法 など

女性の健康課題に対する事業所での取り組み

- 女性特有の健康課題についての職場での理解の促進
 - ・ 研修会の開催
 - ・ 女性が少ない職域では、いくつかの事業所をまとめて、女性職員の意見交換の機会を定期的に行う
- 在宅勤務により、月経困難症のコントロールが改善した事例
(コロナの影響で、働き方の多様化が進んだ)
- 通勤負担の増悪因子としての女性の健康課題

働く女性支援に関する課題（その1）

○ 職域での相談体制の不備

- ・ 上司に相談しにくい

男性

女性特有の健康課題を経験したことのない女性

- ・ 産業医／産業保健師不在

○ 症状を報告しにくい

- ・ 「痛みに弱い」「怠勤」
- ・ 「治療しなくても、時期が来れば治る」
(更年期障害)
- ・ 「病気ではない」 (月経トラブル)

働く女性支援に関する課題（その2）

- 女性特有の症状に悩む職員に対して、
周囲から、どう、声をかけたらいいのか？
 - ・ 男性からは、声をかけにくい
→ 産業医／産業保健師の活用
女性特有の健康課題に対する窓口を設ける
 - ・ 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
- 月経も閉経も、女性のプライバシー
- 「治療すればいい」ではなく、治療するかどうかで悩んでいる女性が多いことの周知が必要

当院での取り組み事例等が、
国内の、働く女性のために、
いくらかでも参考になれば、幸いです。

ご清聴頂き、

ありがとうございました。