

厚生労働省 雇用の分野における女性活躍推進に関する検討会 ヒアリング  
2024年3月26日（火） 17:00～19:00

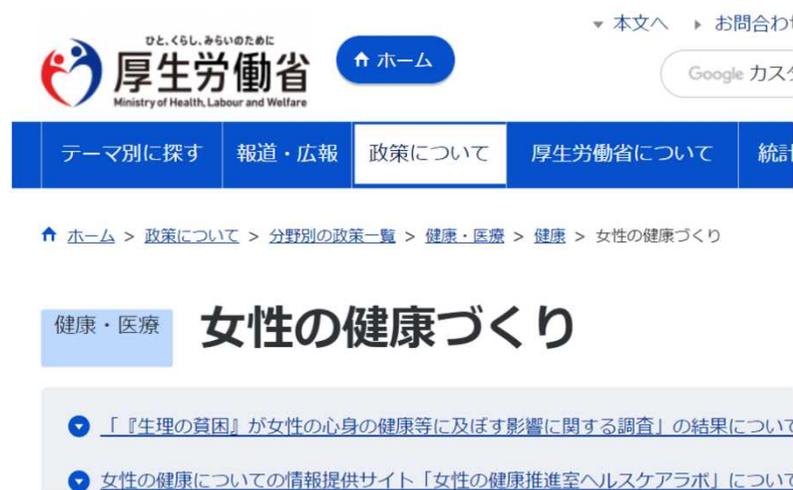
雇用の分野における女性活躍推進に関する検討会 (第3回)	資料4
令和6年3月26日	

# 働く女性の健康課題とその対策

東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野 講師  
医師、産業医、労働衛生コンサルタント、博士（医学）  
佐々木那津

## 女性の健康支援への注目

- 日本の全従業員の約**44%**が女性
- 女性活躍および企業の発展のために女性従業員の健康支援は重要
- 2018年度～ 健康経営銘柄選定において女性の健康を重点化



The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW) of Japan. The page is in Japanese and features a navigation menu with options like 'Search by theme', 'News & Information', 'Policy', 'About MHLW', and 'Statistics'. The main content area is titled 'Women's Health' (女性の健康づくり) under the 'Health & Medical' (健康・医療) category. Two news items are visible: one about a survey on the impact of menstrual difficulties on women's mental health, and another about an information site for women's health.

「性別のちがい」に対する医学的視点を、職場の女性支援に活かす

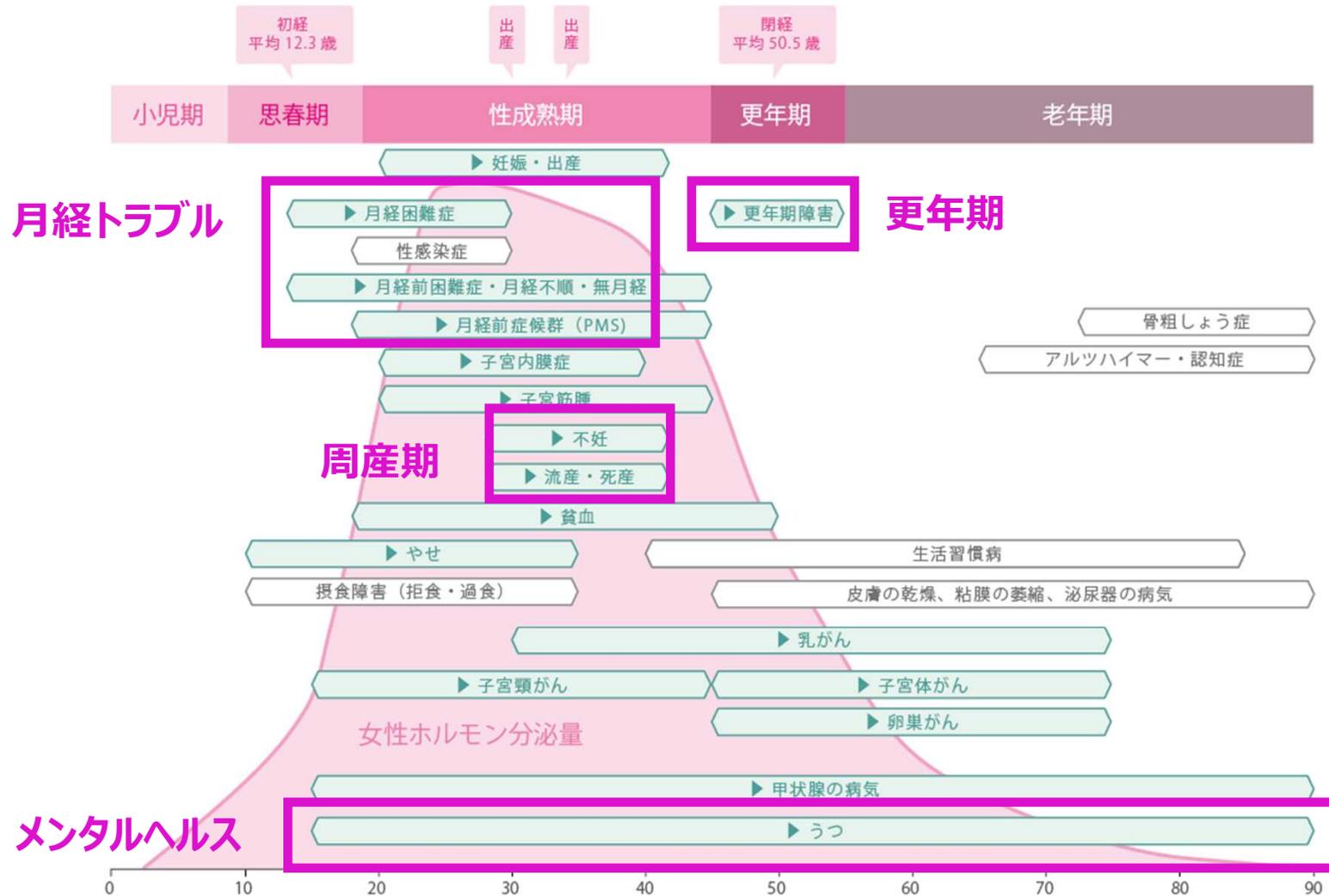


# 女性のライフサイクルと健康課題

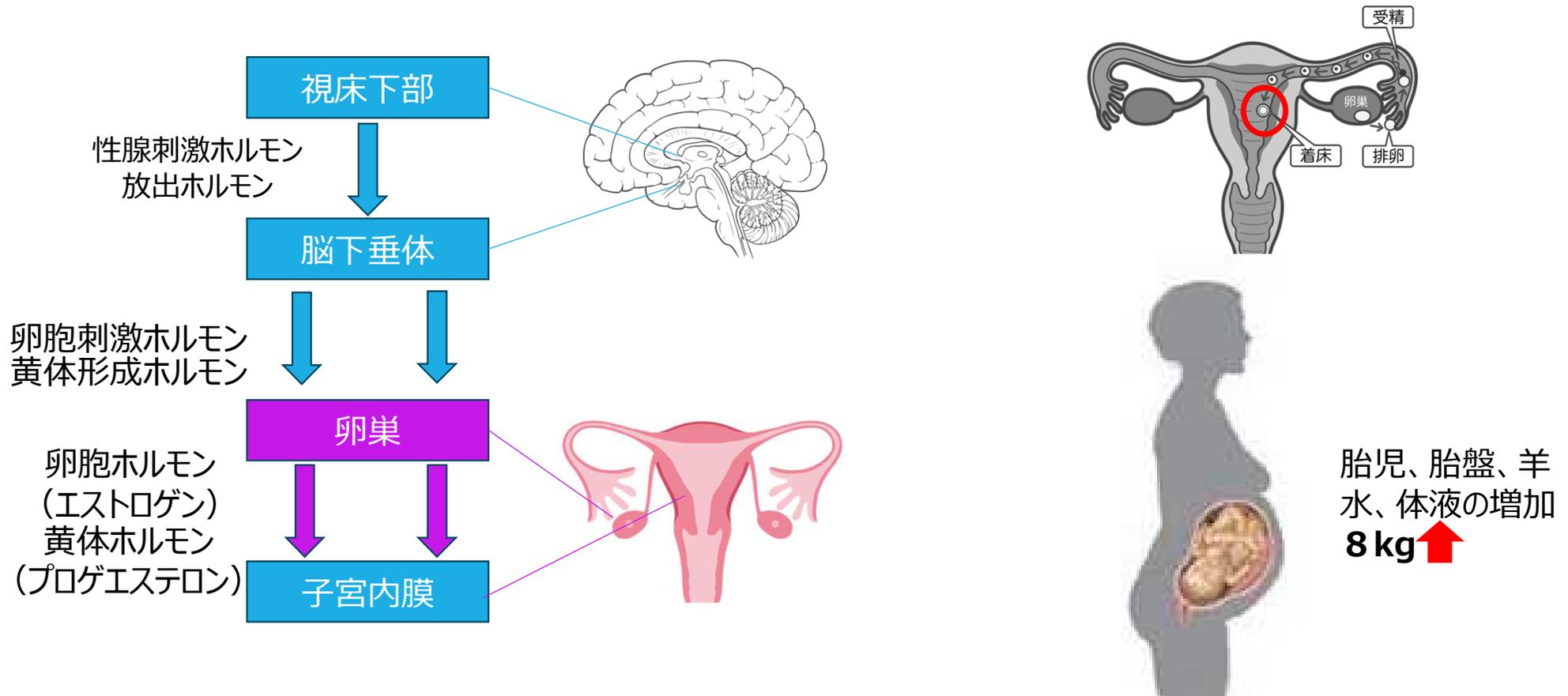




# 女性のライフサイクルと健康課題



# 女性特有の健康課題

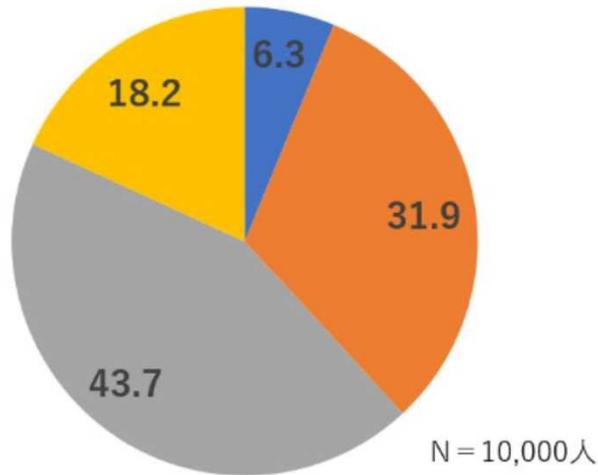


約1か月に1回、卵巢から排卵。子宮内膜が厚くなっていく。  
卵子が受精しなかった場合は準備した子宮内膜がいなくなり、はがれて体外に排出 = 生理（月経）  
受精卵が子宮内膜に着床 = 妊娠の成立



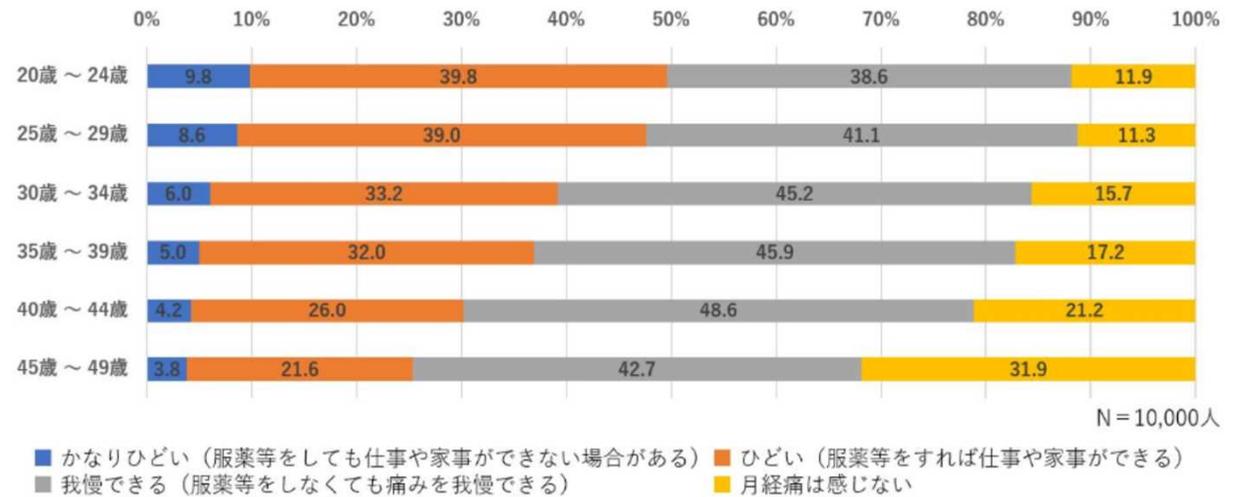
# 月経痛の頻度

月経痛の程度 (%)



- かなりひどい (服薬等をしてしても仕事や家事ができない場合がある)
- ひどい (服薬等をすれば仕事や家事ができる)
- 我慢できる (服薬等をしなくても痛みを我慢できる)
- 月経痛は感じない

年代別月経痛の程度 (%)



8割以上の女性が月経痛を感じており、特に20代に多い



## 月経痛と婦人科疾患

- 月経痛 = 子宮の強い収縮による痛み
1. 特定できる原因がある（器質性月経困難症）
    - 子宮内膜症
    - 子宮筋腫
    - 子宮腺筋症など
  2. 特定できる原因がない（機能的月経困難症）
    - 一般的には年齢を重ねたり、出産したりすると軽減していく

婦人科検診で確認する必要



## 月経に関連する心身の症状

- 月経前症候群（**PMS** : Premenstrual Syndrome）

**定義**：月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するもの

**症状**：情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害、自律神経症状としてのぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感、腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなど

**原因**：はっきりとした原因は不明。排卵から月経までの期間（黄体期）に女性ホルモンが急激に低下し、脳内のホルモンや神経伝達物質の異常を引き起こすことと考えられている。

**頻度**：何らかのPMS症状を抱えている割合は、日本人女性の**50～80%**程度

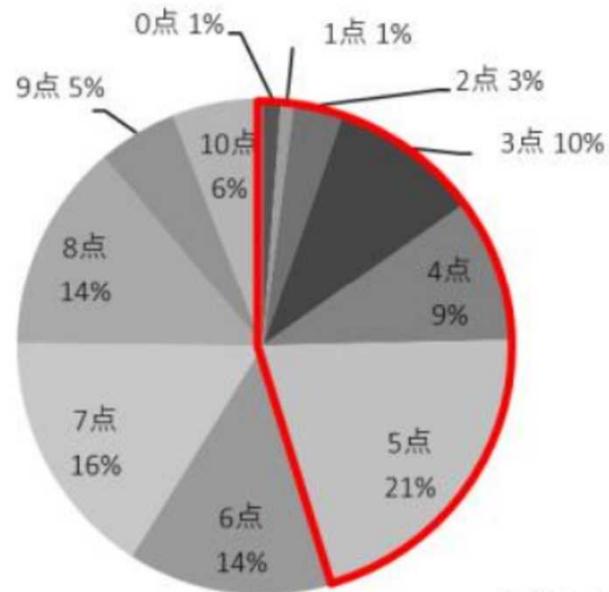
- 月経前不快気分障害（**PMDD** : Premenstrual Dysphoric Disorder）

- PMSの精神症状が特に強いもので、精神科で診断基準を満たすか確認する
- 月経のある女性の**3～8%**に存在する可能性



# PMSや月経随伴症状で仕事のパフォーマンスDOWN

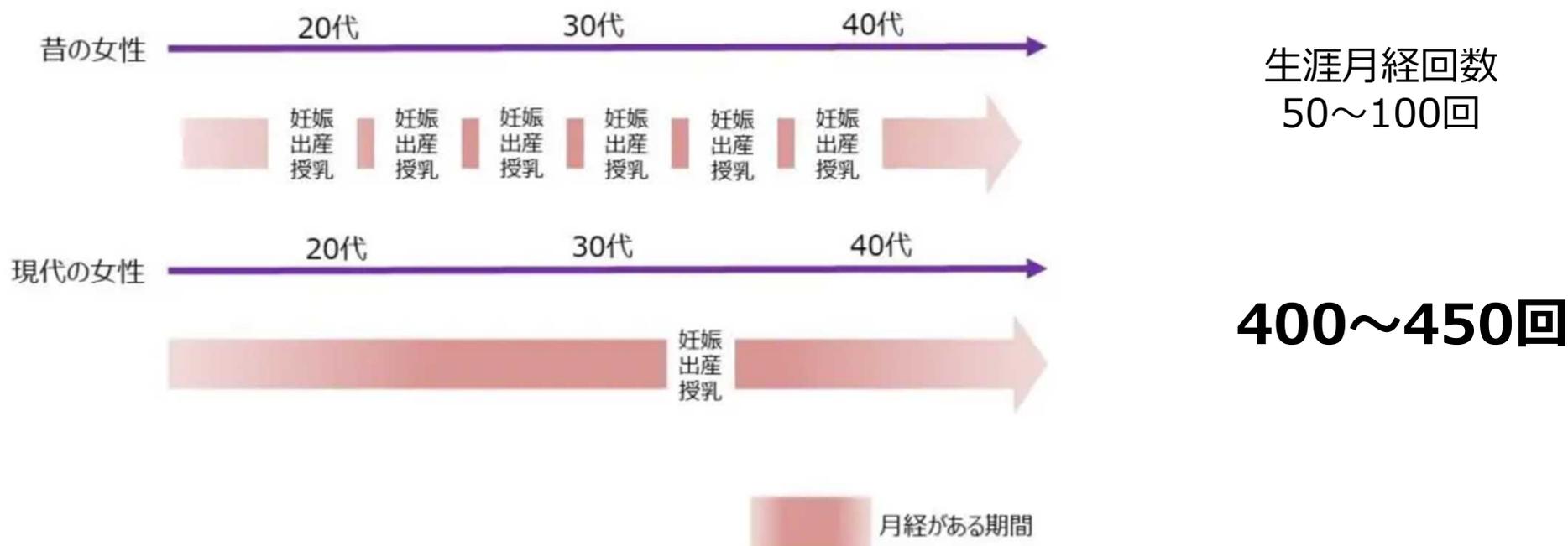
PMS（月経前症候群）や月経随伴症状によるパフォーマンスの変化 (n=2000)



元気な状態の仕事の出来を10点とした場合

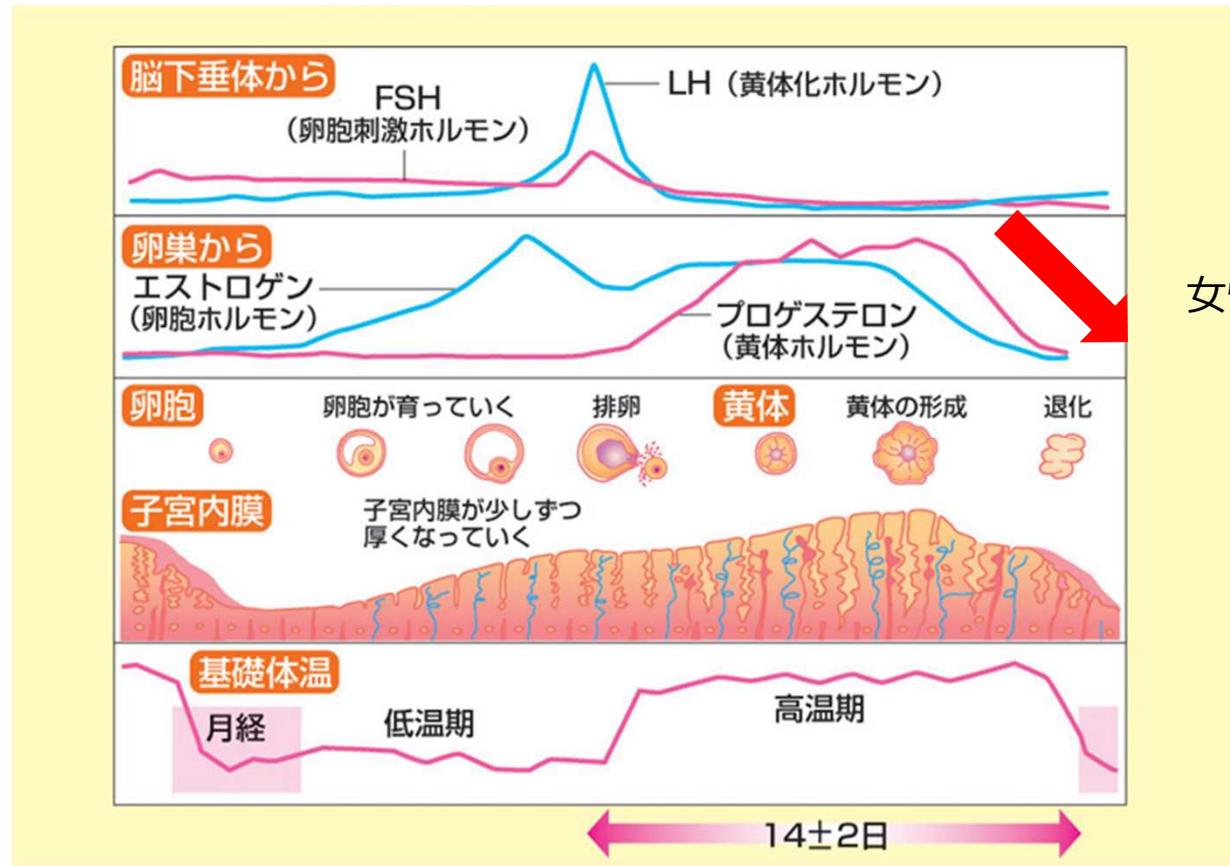
元気なときと比べて、仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が**45%**

# 生涯の月経回数が増加と婦人科疾患



月経による生活支障の機会が多くなった  
子宮内膜症、月経困難症、卵巣がんのリスクにも

# 月経と女性ホルモン



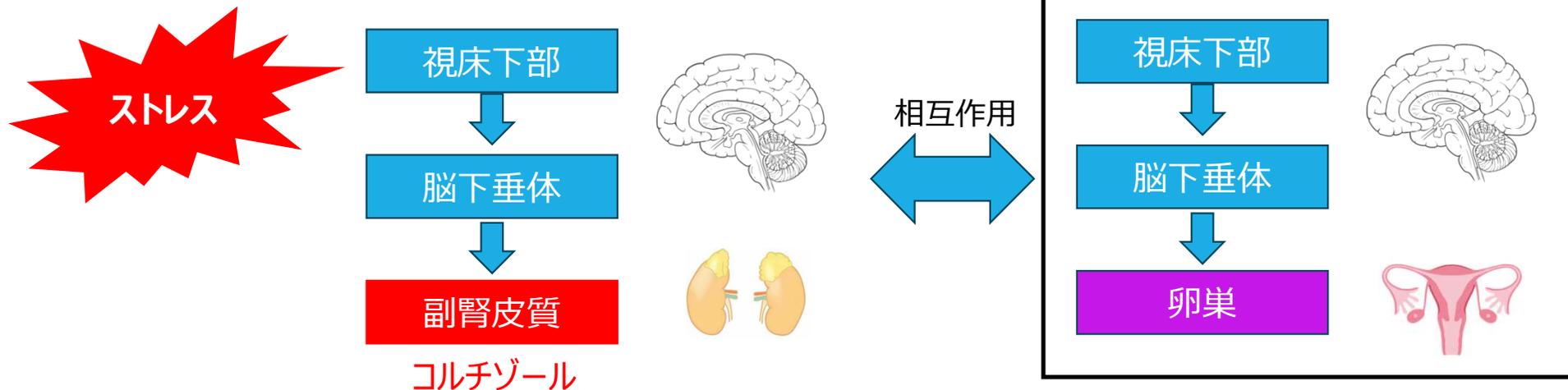
女性ホルモンの急激な低下

月経周期によってホルモンが大きく変化

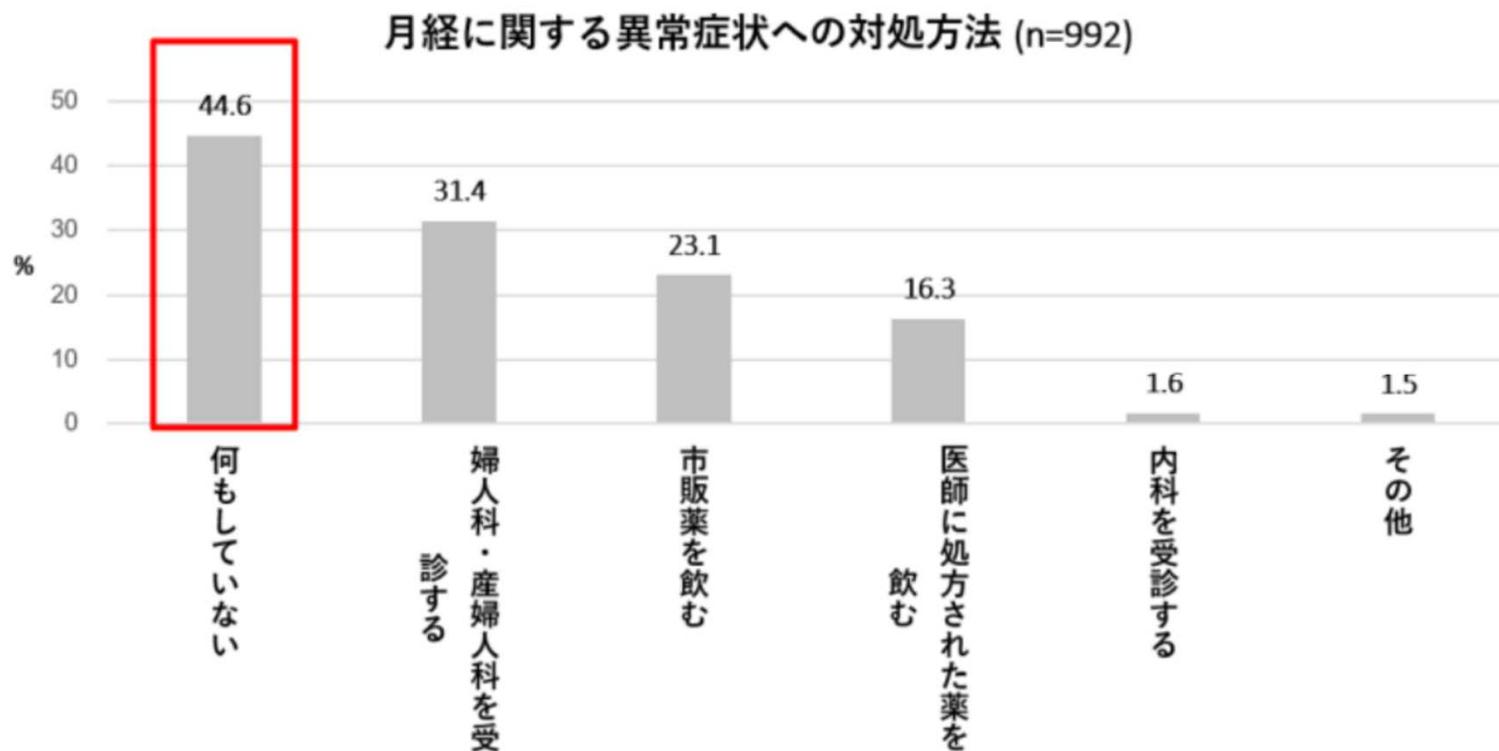
# 考えられる医学的メカニズム（精神症状）

- 神経伝達物質への影響
  - 黄体ホルモンの低下がセロトニンの分泌を低下させる
    - うつ病患者ではセロトニン活性が低下
  - 黄体ホルモンの代謝物が脳内GABA1受容体活性を低下させる

## • ストレスによる内分泌系への影響



# 月経の異常に対して「なにもしていない」

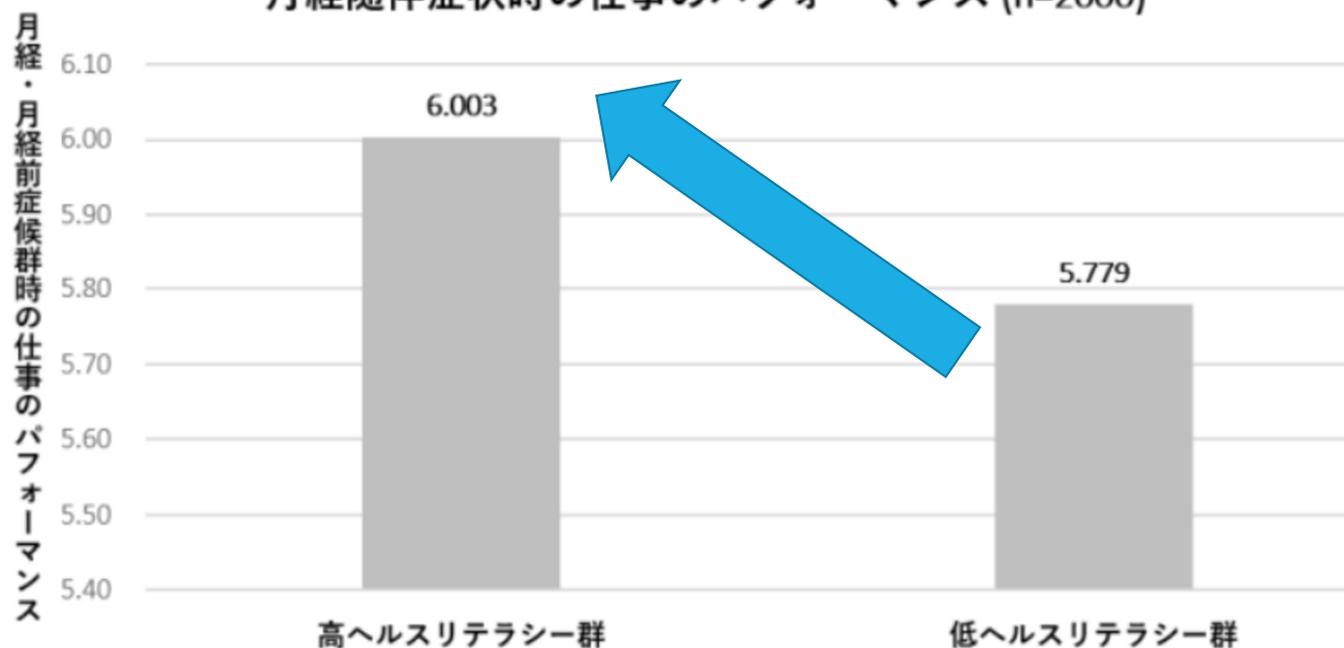


症状があっても「何もしていない」人が最も多い



# ヘルスリテラシーは生産性に影響

ヘルスリテラシー高低群×PMS（月経前症候群）や  
月経随伴症状時の仕事のパフォーマンス (n=2000)



女性のカラダに関する知識が豊富であると、パフォーマンスが高くなる可能性



# PMS/PMDDの治療

- 第1選択治療は、カウンセリング・生活指導・運動療法

## 生活改善

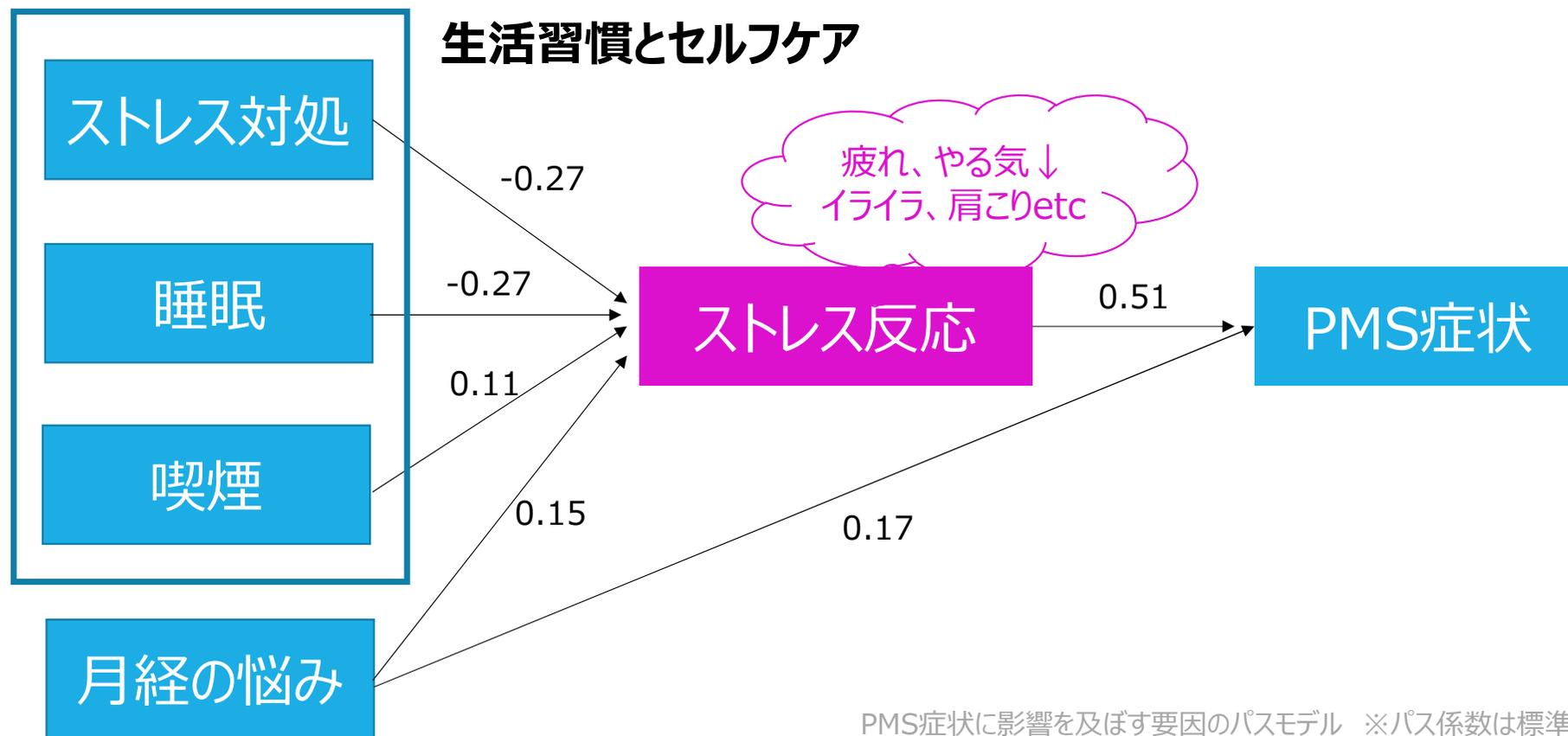
- 認知行動療法
    - 症状記録の作成、疾患の認知と理解
  - アルコールを控える
  - 禁煙
  - 規則正しい睡眠リズム
  - 定期的な運動
  - リラクゼーション
- 食事の工夫
    - マグネシウム
    - カルシウム
    - ビタミンB6



## 薬物療法

- 低用量ピル
- 漢方薬
- 利尿薬
- 鎮痛薬
- 抗うつ薬（SSRI）
  - ※PMDDでは第一選択
  - ※欧米では第一選択
- ホルモン治療
- 卵巣摘出（手術）

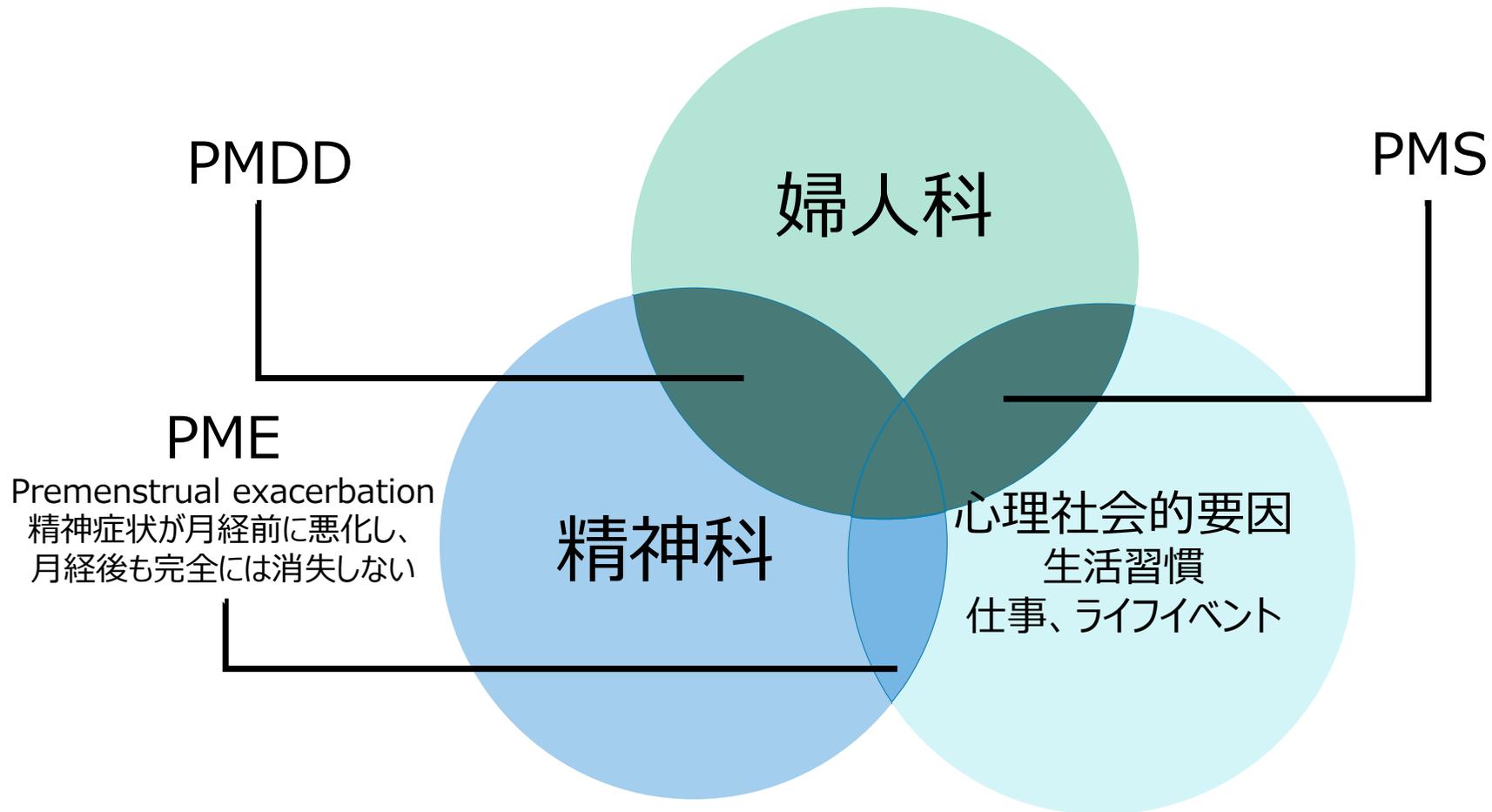
# PMS症状に生活習慣とストレス反応が影響



生活習慣改善やメンタルヘルス対策がPMS症状改善に寄与できる可能性

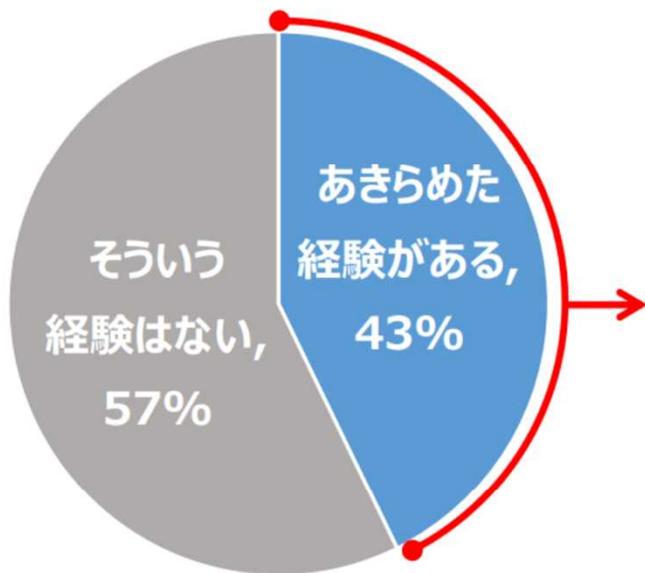


# 包括的なアプローチの必要性



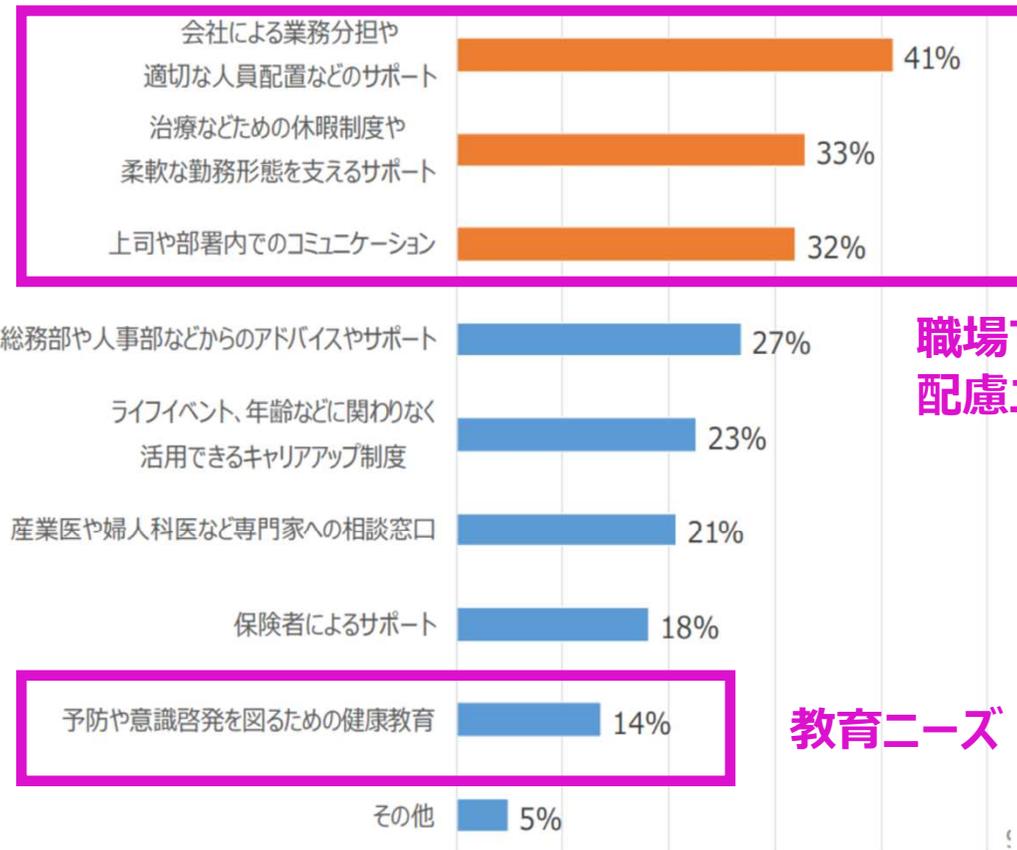
# 就業配慮ニーズが高い

【女性従業員】女性特有の健康課題などにより職場であきらめなくてはならないと感じた事がありますか。(n=2400)



【女性従業員】その際に職場で必要と感じたもの、あれば助かったと思われるものはどんなものがありますか。

(複数選択、n=1020)

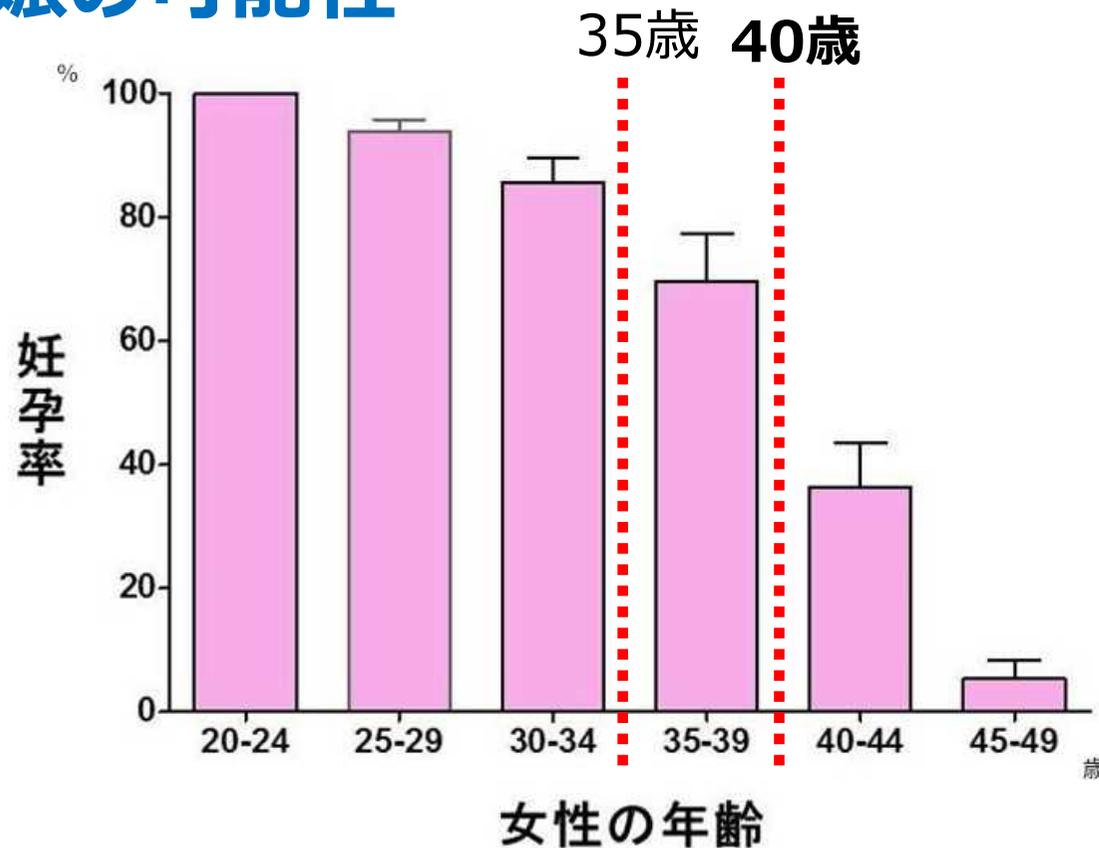


職場での  
配慮ニーズ

教育ニーズ

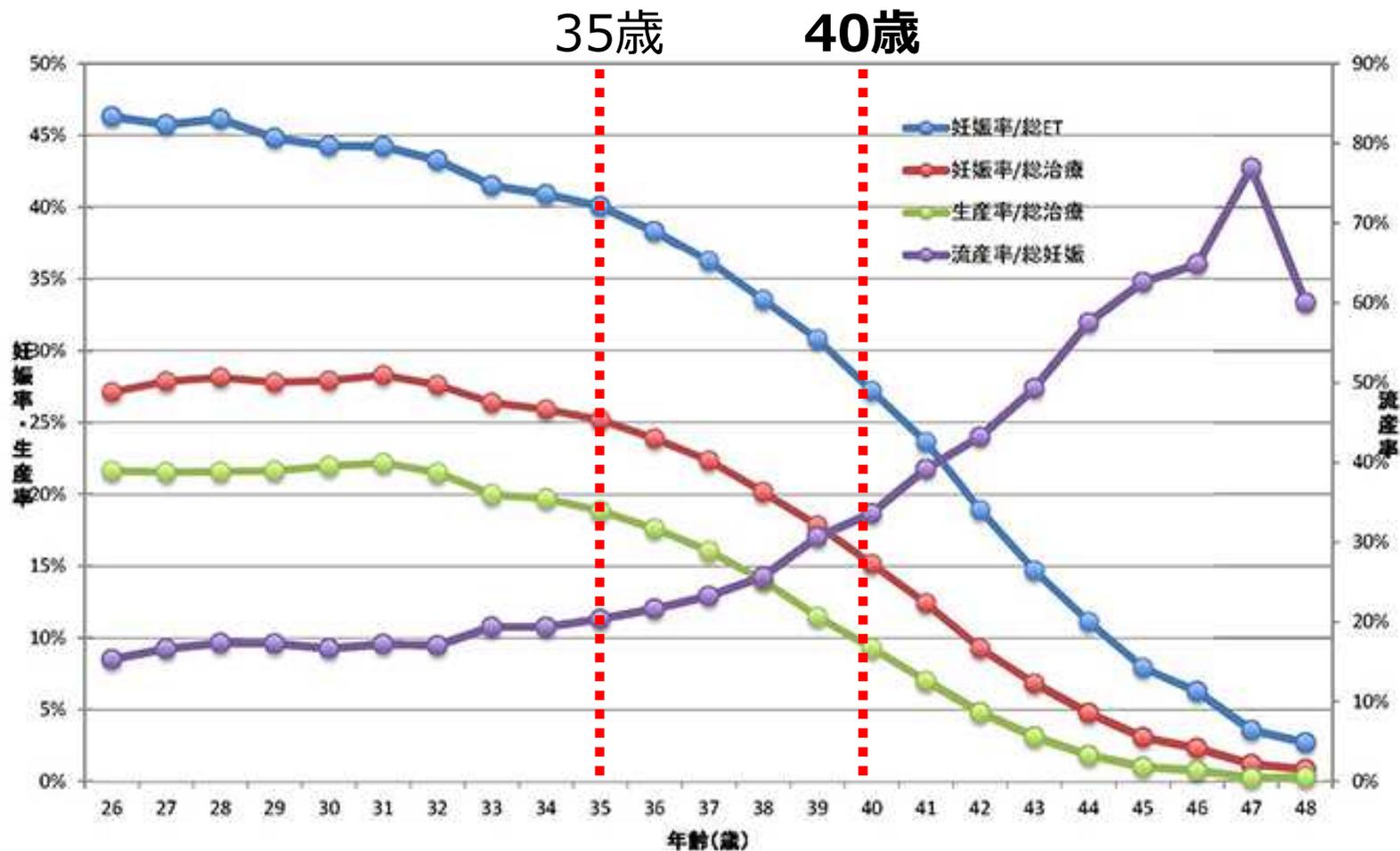


# 自然妊娠の可能性



女性は年齢が増加すると妊孕性（妊娠する力）が低下する

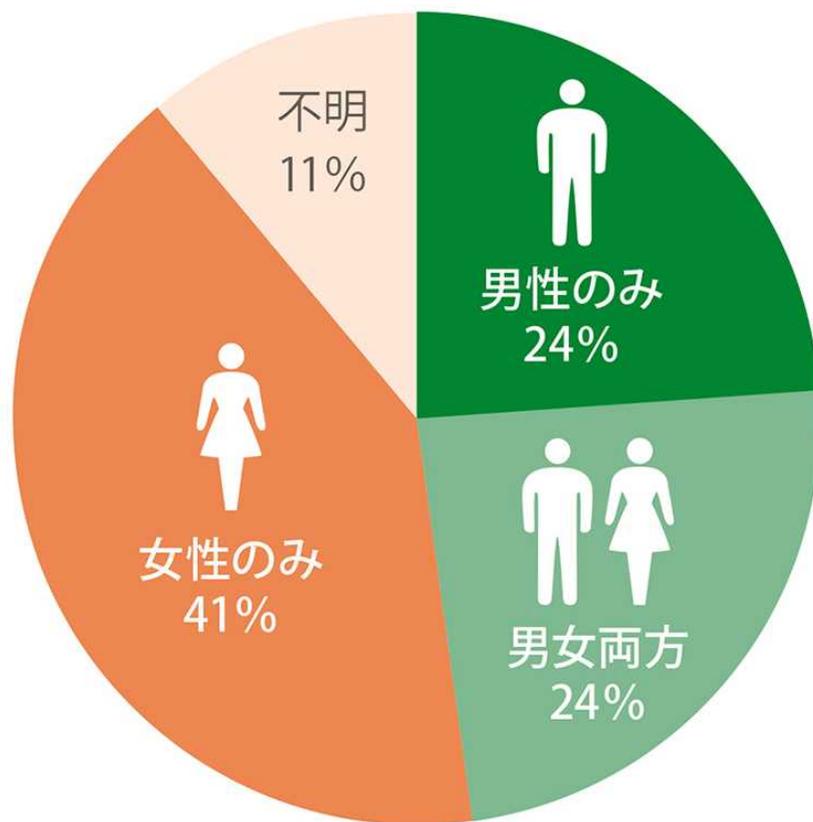
# 不妊治療による妊娠の可能性



35歳前後から、「不妊治療をして妊娠する可能性」も低下し、流産率は増加



## 不妊の原因



世界保健機関（WHO）の調査

不妊は、女性にのみ原因があるわけではない



## 不妊治療と就労

- 日本で生まれる子どもの14人に1人は生殖補助医療により誕生（2019年）
- 不妊治療中の女性の多くが働いている
- 不妊治療中の就労女性が経験する職場でのと困難（林谷ら, 2012）
  - プライバシーの課題
  - 不妊治療経験者による無理解
  - 同僚からの不用意な発言
  - 休暇取得に関する上司との関係性のストレス
  - 気兼ねと葛藤
  - 同僚の妊娠・出産を喜べない自己嫌悪
- 不妊治療開始後の日本女性の**約6人に1人**が離職（Imai et al., 2021）
  - 離職のリスク要因：非正規雇用、職場でのサポート不足、不妊期間が2年以上、学歴が大学卒未満

林谷 啓美, 鈴井江三子 (2012). "不妊治療中の就労女性が経験する職場の理解と困難に関する研究." 母性衛生 52(4): 492-499.

Imai, Y., et al. (2021). "Risk factors for resignation from work after starting infertility treatment among Japanese women: Japan-Female Employment and Mental health in Assisted reproductive technology (J-FEMA) study." *Occupational and environmental medicine* 78(6): 426-432.



## 不妊治療とメンタルヘルス

- 体外受精などの高度不妊治療を受ける日本人女性約500名を対象とした調査では、治療開始初期ですでに**54%にうつ症状** (Kato et al., 2021)
  - 特に20歳代の女性では78%にうつ症状
- 不妊治療によるメンタルヘルス不調 (“妊活うつ”?)
  - 終わりがみえない：期待と落胆の繰り返し
  - 高額な費用
  - 仕事との両立困難
  - 情報の氾濫
- メンタルヘルスが悪いことと、治療成績には関連がないとする報告が多いが、重度のうつは治療成績や周産期のメンタルヘルスに影響する可能性 (Gdańska et al., 2017)

Kato, T., et al. (2021). "Depressive symptoms, anxiety, and quality of life of Japanese women at initiation of ART treatment." *Sci Rep* 11(1): 7538.

Gdańska, P., et al. (2017). "Anxiety and depression in women undergoing infertility treatment." *Ginekol Pol* 88(2): 109-112.

# 職場での不妊治療との両立支援



## 不妊治療連絡カード

不妊治療連絡カード

事業主 殿

年 月 日

医療機関名 \_\_\_\_\_

医師 氏名 \_\_\_\_\_

---

医師の連絡事項

(該当する事項に○を付けてください。)

下記の者は、  
 現在、不妊治療を実施しています。  
 または、  
 不妊治療の実施を予定しています。

【連絡事項】

不妊治療の実施（予定）時期	
特に配慮が必要な事項	
その他	

---

不妊治療と仕事との両立に係る申請書

上記のとおり、主治医等の連絡事項に基づき申請します。

年 月 日

事業主 殿

所 属 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

社内で実装するために、なにが現場の課題となっているか？



## 女性労働者の5つの課題

### 女性が比較的多い職種における課題

例)接客業・立ち仕事・コールセンターなどの職種におけるメンタルヘルスや喫煙率の増加など

### 月経における課題

例)プレゼンティーズムの損失やリテラシー不足など

### 女性特有の疾病における課題

例)仕事との両立や婦人科検診の有無など

### 妊娠・出産における課題

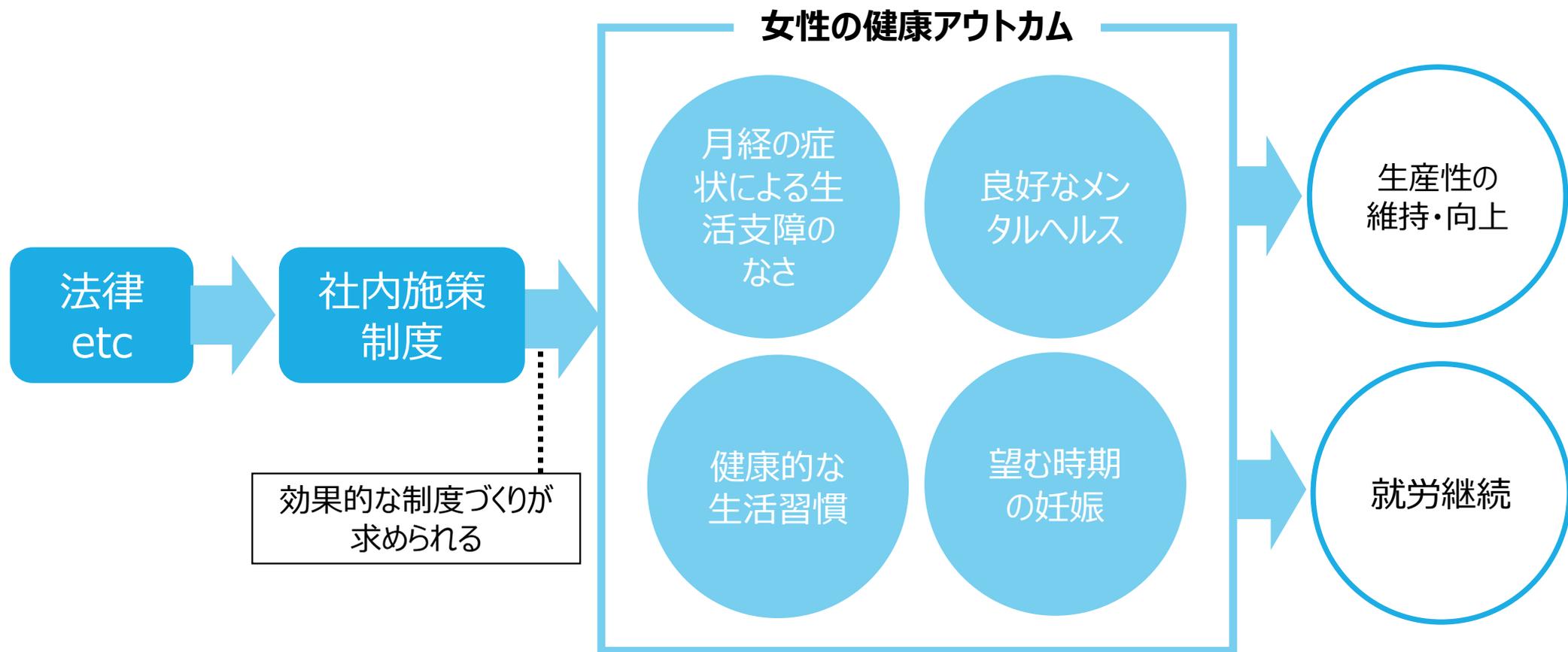
例)キャリアチャンスの喪失など

### 更年期障害における課題

例)仕事や介護との両立や職場におけるチャンスの喪失など

ライフキャリアの中で女性が抱える健康課題に対して企業はどうアプローチできるか？

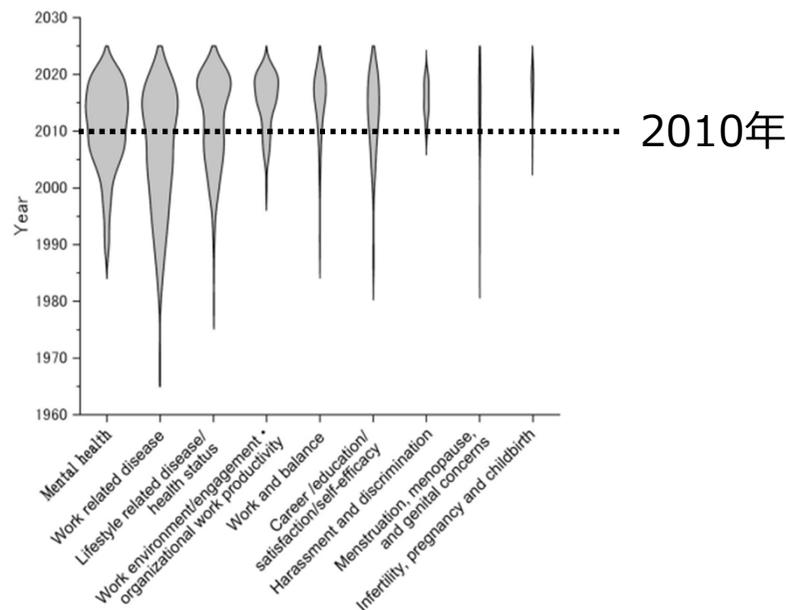
# 女性労働者の健康支援のアウトカム





# 女性労働者の健康に関するエビデンス

- 2022年8月までに出版された日本人女性労働者を対象とした研究
  - 英文853件 和文855件
  - テーマ：メンタルヘルス> 職業性疾患> 生活習慣> 職場環境
  - 月経、不妊に関する研究は少ない（例：月経の英文論文は13件）
  - 介入研究は少ない
    - 減量プログラム、減塩介入、メンタルヘルス介入、乳がんセルフケア介入、プレコンセプションケア介入など



Nomura et al. (2023). "The quantity and quality of scientific evidence about the health of working women in occupational health of Japan: A scoping review." *Journal of Occupational Health* 65(1): e12427.



## 女性労働者を対象とした介入研究

- 女性労働者を対象とした健康増進介入研究の系統的レビュー
  - 組み入れ 12件
    - ① 母乳育児のための環境調整
    - ② 運動介入（座位時間の減少、減量、PMS症状の緩和など）

女性労働者のみを対象として、職場での取り組みの効果を検討した研究はかなり少ない

Jimenez-Merida et al. (2020). "Women-centred workplace health promotion interventions: a systematic review." *Int Nurs Rev.* 68(1): 90-98.



## 女性労働者の健康支援の取り組み例

ヘルスリテラシー  
向上

健康に配慮した  
職場環境の整備

婦人科検診率  
向上

相談しやすい体  
制づくり

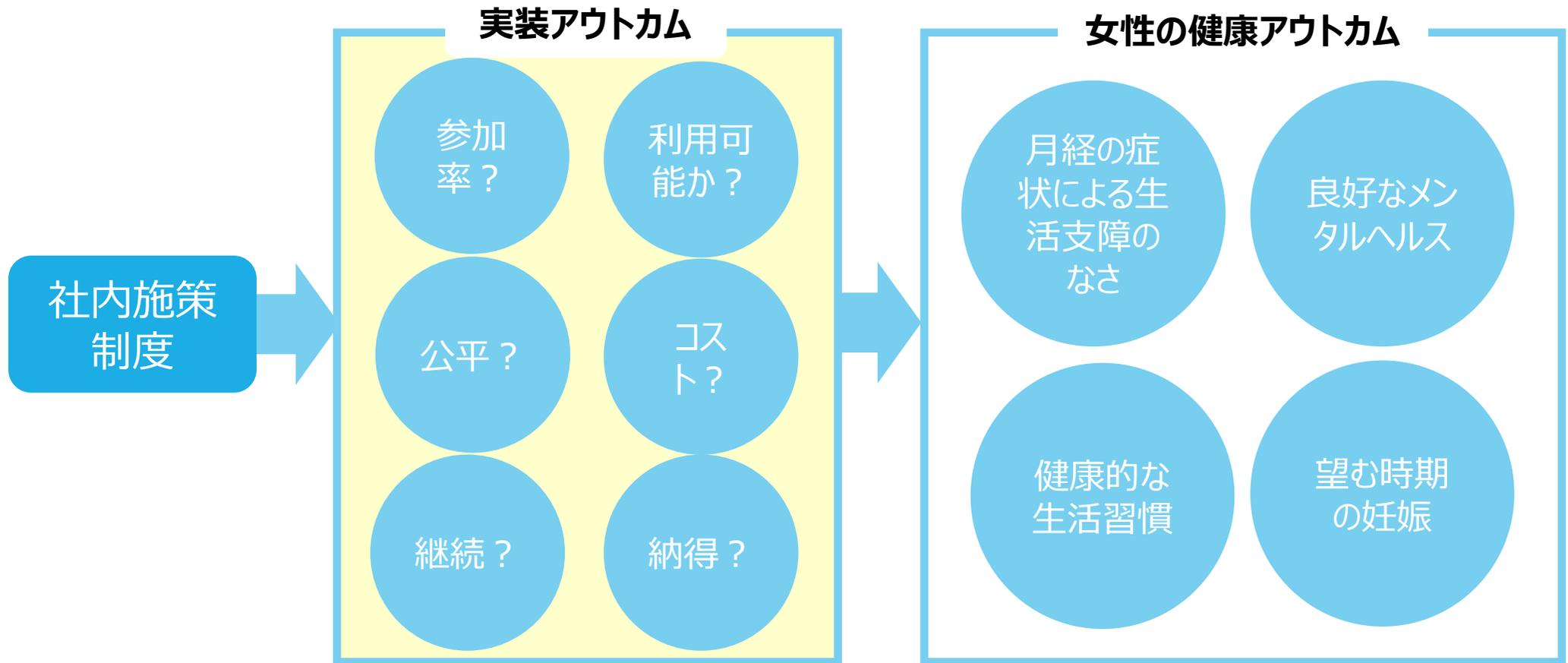
妊娠・出産等に  
関わる制度・支  
援

ハラスメントのな  
い職場環境づくり

休暇制度の充  
実・柔軟な働き  
方の実現



# 効果的な取り組みになるために



Proctor et al (2011). "Outcomes for implementation research: conceptual distinctions, measurement challenges, and research agenda." Adm Policy Ment Health 38(2): 65-76.



## 女性労働者の健康支援にあたっての視点

- **プレコンセプションケアの重要性**
  - 将来の妊娠を考えながら、生活や健康を整えること
- **男性を含めた社会全体での支援**が女性の健康支援につながる可能性
- **メンタルヘルス対策と職場環境改善**
  - 心の健康づくり・働きやすい職場づくり = 健康改善



## まとめ

- 女性のライフサイクルに応じてさまざまな健康課題がある
  - 支援が、個々人のより健康的な就業と生産性にとっても大きな意味がある
- 月経
  - 月経随伴症状を自覚している女性は約8割
  - 受診機会の確保・生活改善・ストレス対策をどのように職場で行うか？
- 不妊治療
  - 職場での両立支援の推進
- 女性の健康増進に効果的な対策に関するエビデンスがさらに必要