

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**お知らせしたい事・話題のトピック**などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。今回は、看護師・歯科衛生士合同の投稿です。

女性のワーク・ライフ・バランスと健康について

～年代別女性の健康①：生理痛に正しく対処しよう～

日比谷診療所だよりは、4月より新型コロナ対応のテレワークの皆様を対象に緊急版を発刊してまいりました。この機にあってもコロナ禍は終息を迎えておりませんが、通常版に戻します。日比谷診療所だよりが、少しでも息抜きになれば幸いです。

女性のワーク・ライフ・バランスについて ①

日本において、ワークライフバランス（以下WLB）の導入が本格的になったのは、2000年に入ってからです。この背景には、労働者の過重労働が問題となり、働きやすい勤務体制の整備、ならびに健康的にいきいきと生活できる社会の待望がありました。少子高齢化が進む中で、育児・介護などのライフプランを実現し、仕事と両立しながら自己実現を図る社会への参画、その環境を整備する必要性が増してきたこともあります。

2010年には、改正育児・介護休業法が施行され、男性の育児休業も取得しやすくなりました。これらの取り組みによりWLBが進むことで、個人レベルでの仕事の成果や満足度が高まり、生活が充実していきます。仕事・健康づくり・育児・介護との両立意識が高まり、結果的に女性の自己実現だけでなく、今後の日本社会としての活性化や労働力確保に繋がっていくのです。

女性には、育児・介護・家事・地域活動・趣味・余暇等、ライフイベントが多岐に渡ります。例えば、20代・30代では、結婚・出産・育児等のライフイベントを控え、そのバランスは、決して50対50ではありません。40代以降は、仕事のウェイトが増す傾向にあるものの、介護が始まる等、人生の折り返しの時期に立つことになり

ます。仕事と生活の調和を目指すなら、自分が満足するバランスで仕事とプライベートを展開すること、かつそのバランスを実現できる環境（会社の制度等）を選択し、家庭も職場も幸福にすることが重要です。生涯を通じて健やかで充実した生き方・働き方を続けながら、QOLの高い日々を実現していくには、女性ばかりでなく男性も、また企業・団体・自治体も女性特有の健康課題の知識とWLBのニーズを理解し、より働きやすい環境を整備することが最優先といえます。

女性もいきいきプロジェクトと女性の健康について

当社の社員は、8割が女性です。その年代も20代～70代と多岐に渡っています。

2012年、日比谷診療所の女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）は、女性もいきいきプロジェクトを立ち上げました。先述のWLBの一助になることを目標に活動しています。この日比谷診療所だよりも、その想いを込めて投稿しています。

今回は、女性の健康に多大な影響を及ぼす女性ホルモンと、これに起因する疾患について解説します。

女性ホルモンの変化と疾患

女性のライフステージは、初潮を迎える思春期、妊娠・出産を経験する性成熟期、閉経前後の更年期、そして閉経後の高齢期に分類されます。100年人生を迎えた女性の健康に対して、重要な関わりを持つのが、各ライフステージにおける**女性ホルモン（エストロゲン）分泌量の変化**です。女性ホルモンは、全身に作用し、その変化は、年代毎に女性の心身に大きな影響を与えています。

QOLの向上と健康寿命の延伸は、密接な関係がありますが、これらの達成に高血圧・骨粗鬆症・脂質異常症・動脈硬化等、生活習慣病対策が優先課題となります。また、これらの発症に卵巣機能の低下・月経異常・子宮内膜症・異常妊娠等、若年女性の疾患も深く関わっていることが判明しています。

年代別女性の健康：20代の女性に多い月経関連の疾患

ここでは、20代の女性に多い月経に関するトラブルについてお伝えします。毎月、月経が来ると痛くて辛い思いをしたり、月経が来る前から何となく憂鬱であったりし

ませんか？前者は、**月経困難症**といい、後者は、**月経前症候群（PMS）**という疾患の可能性がります。しかし、きちんと対処していけば、この憂鬱な時期を乗り切ることができます。



1. 月経前症候群（PMS）

PMSとは、女性の4割が悩んでいる、月経前の心身の不調をいいます。月経開始の3～10日前の黄体期*に生じる様々な心身の不調で、症状の種類や程度は、人により異なります。通常、月経が開始すると症状が軽減、あるいは消失することから、月経前緊張症ともいいます。排卵後の女性ホルモンの急激な変化やストレスも大きな要因といわれています。

***黄体期とは：月経開始から2週間の低温期を経て排卵し、続いて2週間の排卵期を迎える。この体温が上がる、高温期を黄体期といい、プロゲステロンというホルモンが分泌される。**

● PMSの主な症状

乳房痛、下腹部痛、頭痛、手足のむくみ、イライラ、抑うつ状態、不安感、興奮しやすい等

● 治療

適度な運動、カフェイン・塩分の摂取制限、OC（低用量ピル）の服用、選択的セロトニン再吸収阻害剤（SSRI）の服用等

2. 月経困難症

月経時、痛みがあるのは当たり前で、病気ではないと考える人は多いのではないのでしょうか？しかし、鎮痛剤を飲む程つらい痛みは、月経困難症という疾患なのです。月経困難症は、様々な症状が現れます。下腹部痛・腰痛・頭痛等、一般的に生理痛と呼ばれる痛みです。お腹の張り・吐き気・下痢・食欲不振等の消化器症状が現れることもあります。疲労・脱力感・イライラ・憂鬱等、精神的な症状が現れることもあります。月経時は、女性ホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）の増減が激しくな

る時期です。身体的、および精神的症状は、これらのホルモンの変化が原因です。月経困難症には、以下、2つのタイプがあります。

① 機能性月経困難症

特に身体に異常がないのに、体質などによって起こるタイプを機能性月経困難症といいます。10代～20代に多く見られ、子宮筋を収縮させる作用のあるプロスタグランジンという生理活性物質の過剰な分泌が主な原因と考えられています。この他に冷え性で血行が悪いことやストレスといった精神的な要因も症状を重くします。機能性月経困難症は、月経1～2日目の症状が強く出ますが、その後1日で軽減するのが特徴です。通常、身体の成熟に伴い、妊娠分娩を経験すると症状は改善、消失することが多く楽になっていきます。

● 治療

日常生活に支障をきたす場合は症状を和らげる治療が必要です。

非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）・OC（低用量ピル）・LEP（低用量エストロゲン・プロゲステロン配合剤）・漢方薬などの鎮痛剤が用いられ、必要に応じて子宮収縮抑制薬、抗不安薬を使用します。

② 器質性月経困難症

発症の背景に子宮や卵巣に疾患があるタイプを器質性月経困難症といいます。20代後半から加齢とともに患者数が増えていきます。原因となる疾患は、子宮内膜症・子宮腺筋症・子宮筋腫等です。月経痛が急に強くなったり、だんだんと痛みが増し、鎮痛剤を数日間服用しないといられなくなったりする場合、器質性を疑います。疾患が原因である為、自然治癒することはありません。治療せず我慢していると、次第に悪化してしまうこともあります。婦人科を受診し、原因を突き止め治療しましょう。

● 治療

原因疾患の治療

婦人科のパートナードクターを探しましょう

この世代は、生涯に渡り健康の基礎を作る時期でもあります。エストロゲン分泌もピークを迎え、体力・気力ともに充実している時期といえます。しかし、このホルモンに影響する疾患の存在にも目を向けましょう。また、若いうちからカルシウム等のミネラルバランスに気を付けた食生活を送ることは、将来の骨量維持に繋がります。閉経後に発症しやすい骨粗鬆症の予防も、この年代からの積み重ねといえます。若さを過信せず適度に休養し、心身の栄養補給をしてください。さらには、この時期から生涯に渡って女性の健康を相談できる、婦人科のパートナードクターを探しましょう。



まとめ

- 心身の変化・不調に備え基礎体温を測りましょう
- 月経痛の症状が重い時には鎮痛薬を飲みましょう
- 婦人科で自身の症状に合った鎮痛薬を処方してもらいましょう
- 鎮痛薬を飲んでも効果が無くなってきた場合は、原疾患が進行している可能性があります
- カイロを使用した温熱効果で腹部の血液循環を良くしましょう
- 日常的に運動をして骨盤内の血液のうっ滞を改善しましょう



今回は、WLBから女性ホルモンに影響される疾患について述べました。女性には、様々のライフイベントがありますが、女性ホルモンに人生を左右されているといっても過言ではありません。若いうちから信頼のおける婦人科のパートナードクターを探し、日々、自身を労わって生きて欲しいと思います。

【参考】

1. 年代別女性の健康と働き方～ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア～（女性の健康とメノポーズ協会）