

女性の健康セミナー

株式会社ドクタートラスト

本日のセミナーの目的

- 現代女性のライフステージと女性特有の症状を理解する
- 女性特有の症状に対する具体的な対処法について知る
- 働きやすい職場づくりに役立つ知識とスキルを身につける

本日の目次

1. はたらく女性のライフステージと健康
2. ホルモンバランスの変化と女性特有の症状
3. 職場で必要なコミュニケーション
4. まとめ



1. はたらく女性の ライフステージと健康

女性は労働力人口の4割を占める

少子化による人材不足



女性や、高齢者、外国人など
多様な人材を確保する必要がある



就業者数（2025年平均）

前年と比較して

男性 3万人増加

女性 35万人増加

就業者のうち
女性が約46%

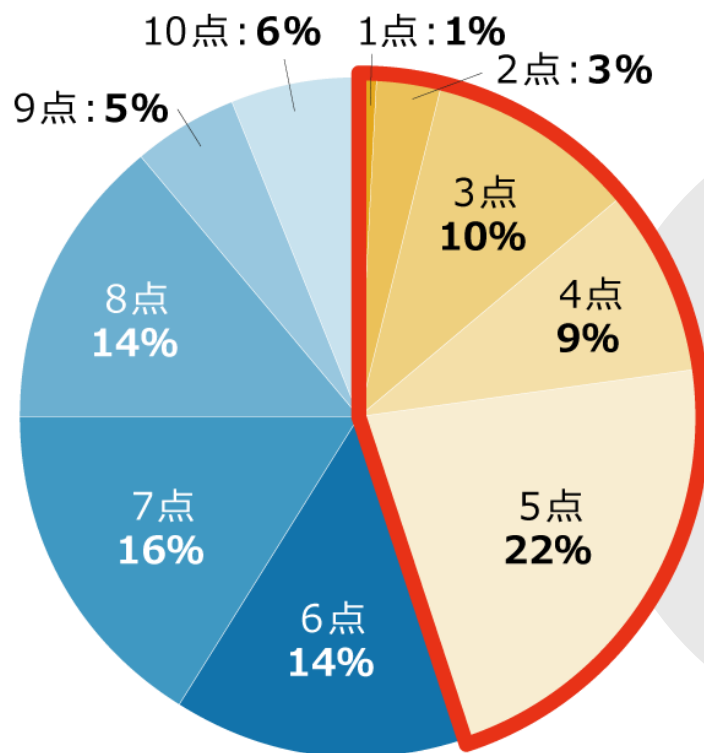


参考：総務省統計局.労働力調査（基本集計） 2025年（令和7年）平均結果. <https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/ft/index.html>(参照：2026-06-22)

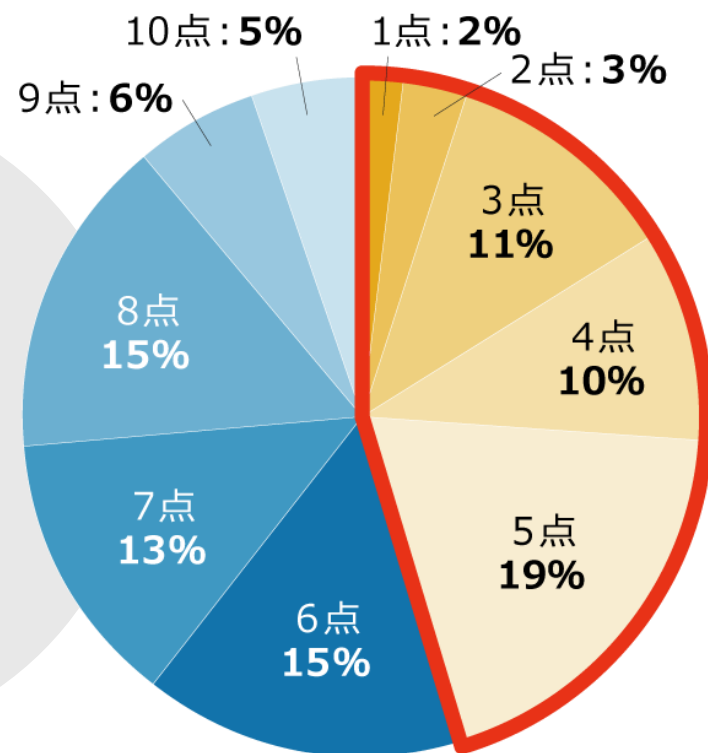
女性特有の症状下でのパフォーマンスは？

仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が約半数

PMS（月経前症候群）や月経随伴症状



更年期症状や更年期障害



元気な状態の
仕事の出来を
10点とした場合

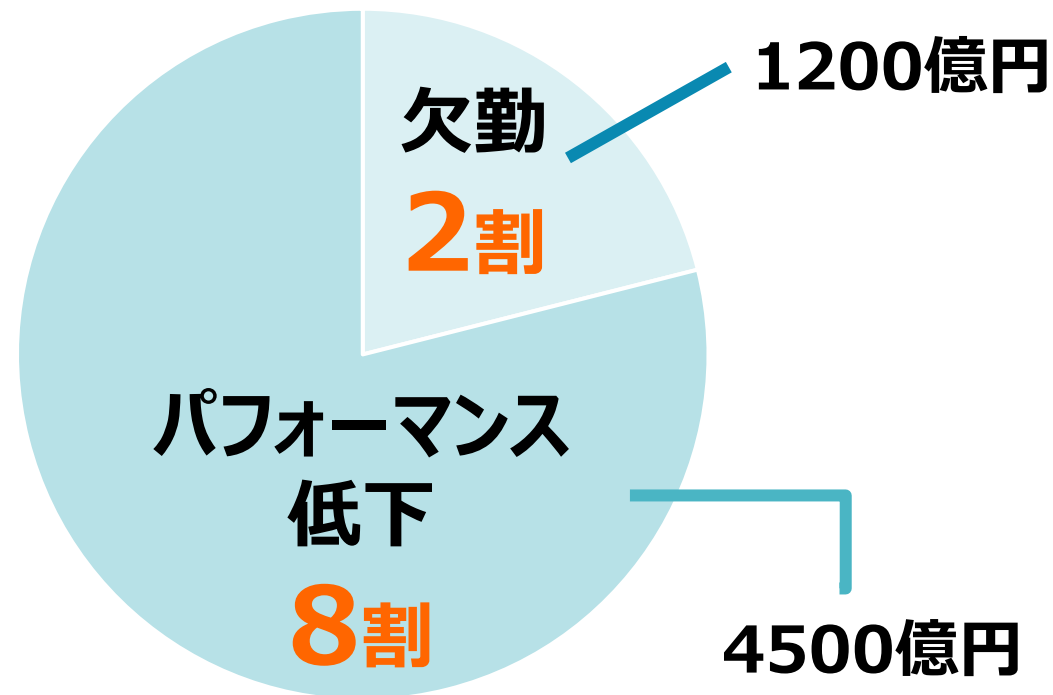
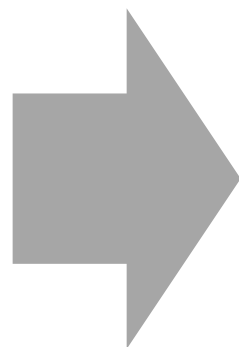
日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」（2018）をもとに作成

月経随伴症状による経済損失



月経随伴症状による
社会全体の経済損失

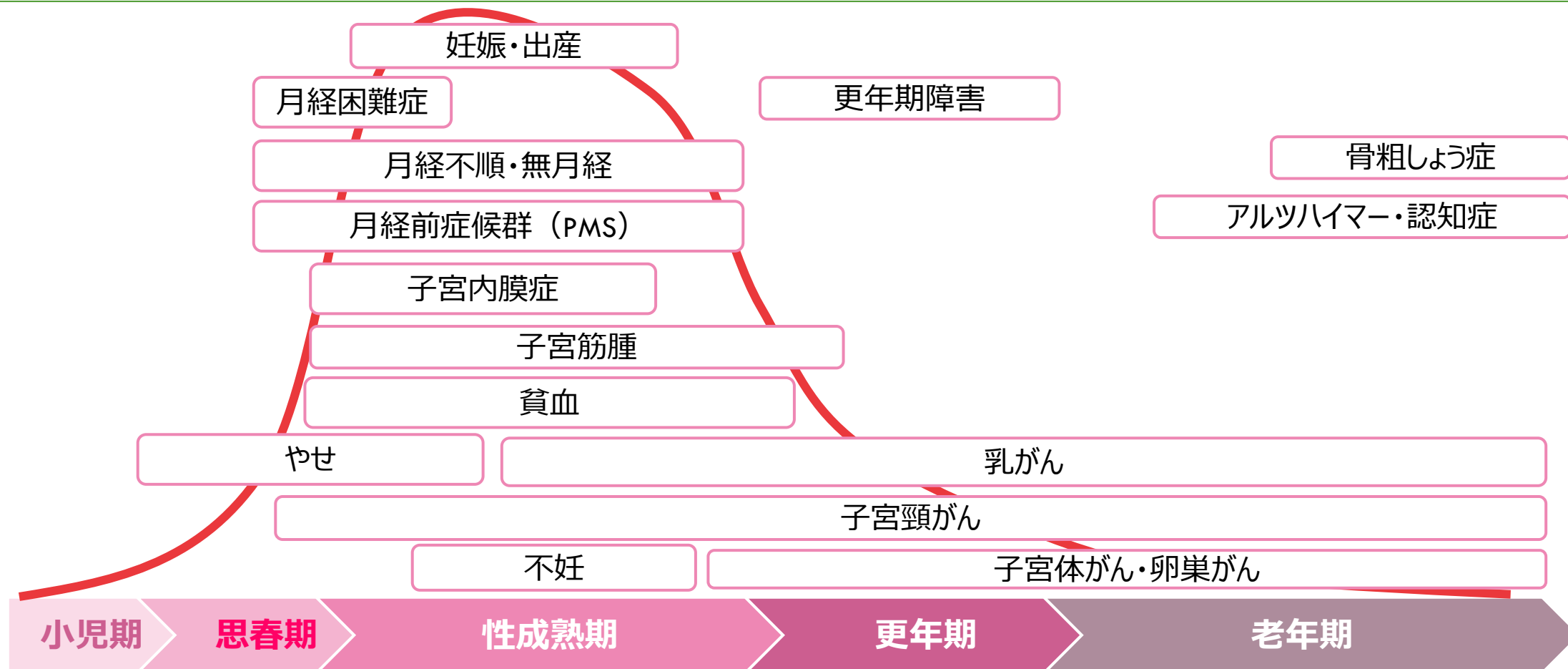
約**5700**億円



働く女性が、症状によるハンディを感じずに
自己実現できる社会を目指す必要があります

2. ホルモンバランスの変化と 女性特有の症状

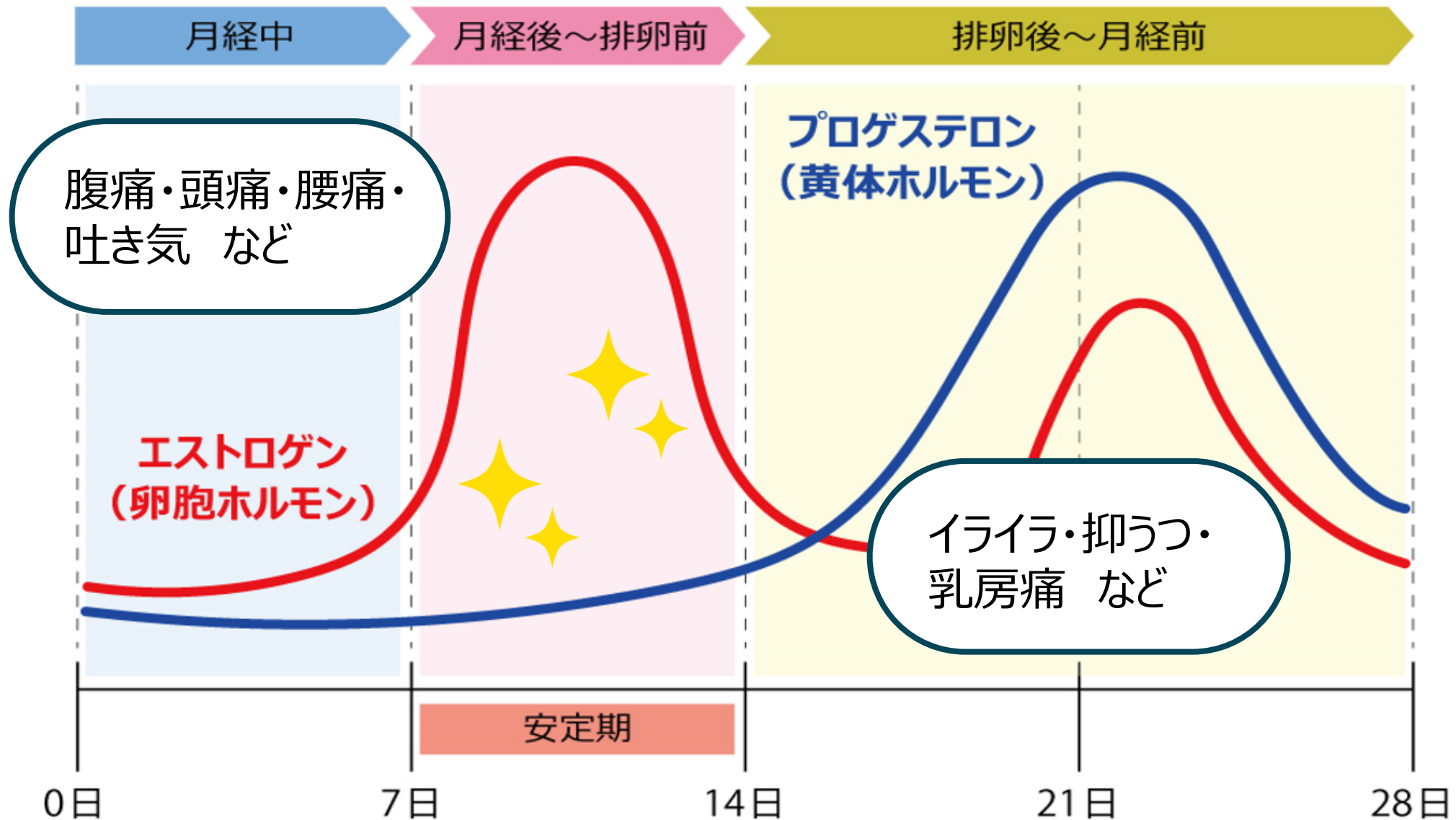
女性ホルモン量と各年代で起こる健康課題



年代によって主要な健康課題が異なります

参考:厚生労働省.働く女性の心とからだの応援サイト. <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/lifestage.html>(参照:2026-06-24)

1か月の女性のホルモンバランス



その辛い月経痛、実は月経困難症かも

約**4**人に**3**人が**月経痛あり**



月経痛がある：**75%**

月経時に強い下腹部痛や腰痛などが起こり、
日常生活ができなくなること

約**4**人に**1**人が**月経困難症**



1日以上寝込み、仕事ができない：**4.5%**

横になって休憩したくなるほど仕事への
支障をきたす：**22.6%**

参考：東京都産業労働局 働く女性のウェルネス向上委員会 アンケート調査結果（2023）（参照：2026-06-01）

ひどい月経痛は病気の可能性も

約**10**人に**1**人が
罹患しているといわれています

子宮内膜症

- 月経痛、腰痛
- 過多月経
- 性交痛
- 排便痛 など

約**3**人に**1**人が
持っているといわれています

子宮筋腫

- 過多月経による貧血
(息切れ、めまい、顔色不良)
- 月経痛、腰痛
- 便秘
- 頻尿 など

正常な月経の4か条

- ①月経周期：25～38日
- ②経血量：20～140ml
- ③出血持続日数：3～7日
- ④月経中の痛みなどは軽度



症状は十人十色。
“がまん”することが
当たり前ではありません！



婦人科を受診し、原因疾患がないか確認してもらうことが大事

参考：日本婦人科腫瘍学会.市民の皆様へ.市民の皆さま | 公益社団法人 日本婦人科腫瘍学会. (参照：2026-06-01)
大阪公立大学大学院医学研究科 産科婦人科医局.主な対象疾患.婦人科領域 | 診療について | 大阪公立大学 大学院医学研究科 産科婦人科医局 (女性診療科) | 大阪公立大学 (参照：2026-06-01)
公益社団法人 日本産婦人科医会.女性の健康Q&A.正常な生理(月経)の目安を教えてください！ - 日本産婦人科医会 (参照：2026-06-01)

生理中だけではない…心身の変化

月経痛
月経不順
PMS・PMDD

吐き気・腰痛・
下腹部痛・食欲過多・
便秘・下痢

免疫低下・倦怠感
むくみ・冷え

イライラ・頭痛
乳房の痛み・張り
肩こり



不調ではあるけれど…女性ホルモンがきちんと分泌されているからこそその症状

PMS(月経前症候群)とは



生理開始の3～10日前に生じるさまざまな心身の不快な症状

生理が始まると、症状が軽減または消失する

代表的なPMS症状

《からだの不調》

胸が張って痛い、下腹部痛、頭痛、手足のむくみのぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感、腹痛、腰痛、など

《こころの不調》

抑うつ気分、不安・緊張、怒り・イライラ、眠気、集中力低下、睡眠障害など

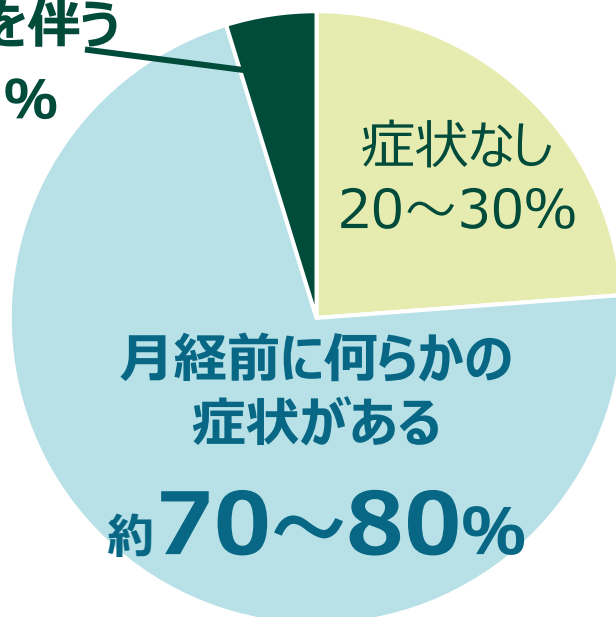
精神症状が強い場合
**月経前不快気分障害
(PMDD)**



PMSの悩みを放置している女性が大半

月経前に症状がある人の割合

社会生活困難を伴う
PMS 5.4 %



参考：日本産婦人科学会 月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）
<https://www.jsog.or.jp/citizen/5716/>（参照：2026-06-01）

PMSの症状の対処法は？

PMSがあった場合でも
「何もしていない」人

63% (n=1,319)



PMSの症状が出てから受診までの期間は？

PMSの症状が出てから
4か月以上経った後に受診した人

51% (n=113)



参考：日本医療政策機構「働く女性の健康増進に関する調査」（2018）



PMSには治療法があります。症状のある方は婦人科への受診を！

PMSの緩和方法

治療効果が確認済み！

ビタミンB6



症状緩和の可能性あり！

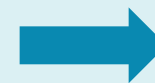
カルシウム & マグネシウム



玄米もおすすめ



白米



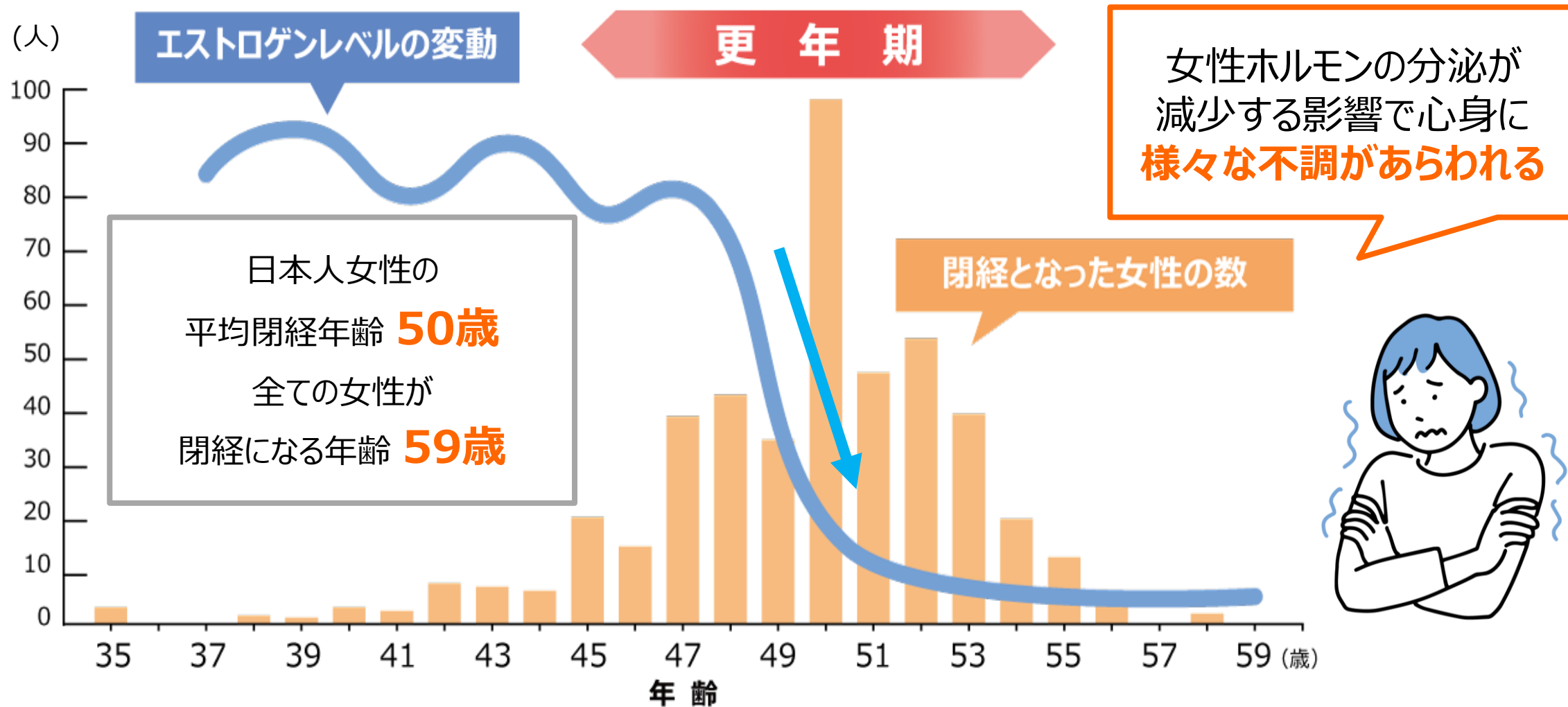
玄米

ビタミンB6 ⇒ 10倍
マグネシウム ⇒ 7倍

参考：文部科学省 食品成分データベース

**これらの栄養素を意識的に取り入れながら
バランスのよい食事を心がけましょう！！**

更年期とは：閉経前後5年の期間



出典：望月真人ほか：日本産科婦人科学会雑誌47(4),449(1995)より改変

更年期に見られる心身の症状

血管の拡張と 放熱に関する症状



顔のほてり、発汗、のぼせ
(ホットフラッシュ) など

身体的な症状



疲れやすさ、めまい、動悸、
頭痛、肩こり、腰痛、関節痛、
足腰の冷え など

こころの症状



不眠、イライラ、
不安感、抑うつ気分 など

他の病気による症状ではない ことの確認と、
必要に応じて、**症状を和らげる治療を受ける** ことが大事！

更年期症状の緩和方法

睡眠

- 十分な睡眠時間
(**6～8時間**が適正)
- 就寝の約1～2時間前に入浴してから寝床に入ると入眠しやすくなる



食事

- 多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素を満遍なく摂取
- 塩分や脂質、砂糖、アルコール、カフェイン**を摂り過ぎない



運動

- 軽い有酸素運動**
(ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング)
+レジスタンス運動 (ダンベル体操、スクワット)
の組み合わせが最も効果的◎



リラクゼーション

- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 好きな香りやお茶でリラックス
- 自然に触れて気分を落ち着かせる
自分に合った方法で◎



更年期症状の緩和方法

漢方

とうかくじょうきとう 桃核承気湯



のぼせ、便秘、イライラ、興奮に

けいしぶくりょうがん 桂枝茯苓丸



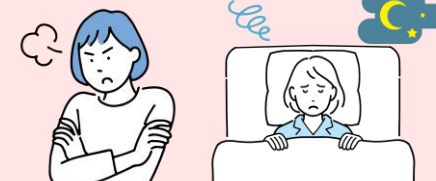
強い肩こり、多汗に

とうきしゃくやくさん 当帰芍薬散



貧血気味、冷え症、めまい、頭重感に

かみしょうようさん 加味逍遙散



肩こり、イライラ、不眠に

Search

女性ヘルスケア専門医

Search

更年期障害や月経随伴症状、PMSなどの、
ホルモンバランスの変化に伴う症状に詳しい、
日本女性医学学会認定の医師



日常生活に支障を
きたしている場合は
婦人科に相談して
治療を検討しましょう

3. 職場で必要なコミュニケーション

こんな場面経験ありませんか？

生理の体調不良で相談されても
困るだけだよなあ……



相談に乗りたいけど、
なかなか話しにくいのかな……



声かけの姿勢とポイントは？

基本的姿勢とポイント

- 症状には個人差がある
- **心配している**ことをまずは伝える
- 仕事に関係することなので、会社の仲間として**組織として話をききたい**ことを伝える
- 仕事に支障が出ている場合には**業務調整**や**受診**が必要になることもある
- 普段の仕事に対する意欲や姿勢は？
- 不満や不安が潜んでいないか
- 必要時には**産業医面談**に繋げる



上司や同僚ができること

体調面や仕事面での変化に目をくばり、声をかける

顔色が悪い、苦しそう、いつもよりミスが多いなど**普段と違う様子**はないか？
目をくばり、**声かけ**や必要時**業務量の調整**を。

継続治療の必要性を理解し、サポートする

女性の疾患は**継続した治療や検査**を要し、病院が混雑しやすいことが特徴。
それを**理解**し、仕事の協力や引継ぎを快く受け入れ、**みんなでサポート**する。



「理由」を言葉にしなくても大丈夫

本人の**プライバシーに配慮**し、あくまで**仕事の一環**として声をかける

NG

「生理なの？」と他の人がいるところで指摘する

OK

「調子が悪いように見えるけど、大丈夫？」と心配する
「今後の仕事のために…」と業務の一環として心配していることを伝える

調子が悪いようだけど、大丈夫？
仕事もあるだろうけど、体調が良くないのは心配です。
仕事上、調整が必要なことがあれば調整できるようにするよ。



女性特有の体調不良、職場にどう伝える？



女性特有の不調は外から見ても分からない



何も言わずに察してもらうことは難しい



< 申告する時のPOINT >

- ✓ 体調不良の影響範囲（集中力低下、通院が必要など）
- ✓ 必要な配慮（業務量の調整、休憩時間の確保など）
- ✓ 期間の見通し（数日間、周期的に、治療中など）



詳細な病名や症状を伝える必要はないが、
“**業務に関する影響**”に焦点を当てて伝えるべき



組織として成長していくためには「知ること」が必要！

知らないからできない、怖い無くし、円滑なコミュニケーションを目指そう！

そのひとつとして、「**正しい知識を知ること**」が大切！！

女性特有の疾患や体調不良などの
症状には個人差があることについて、
まずは知ることから！

情報が得られると、**仕事上**どのように配慮
すれば良いか少しずつ見えてきます



体調不良を我慢して仕事をする事はNG！

我慢をするとパフォーマンスは上がりません

女性特有の疾患や体調不良を
隠すのではなく、**仕事の一環**として、
必要時は開示する姿勢を目指してみてください！



4.まとめ

まとめ

- 女性の健康課題は**ライフステージ**や**ホルモンバランスの変化**によって異なる
- 月経・PMS・更年期症状など、女性特有の健康課題について理解を深めることが重要
- 健康課題の現れ方には**個人差**があり、**ひとり一人への配慮**が求められる
- **相手を尊重した**コミュニケーションを通じて、**相談しやすい職場環境**をつくることが重要



ご視聴ありがとうございました

