

女性はもちろん、男性にも知ってほしい！

女性の健康と活躍推進

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

1. 男女ともに働きやすい職場づくりに役立つ知識とスキルを身に付ける
2. ダイバーシティを意識した取り組み・コミュニケーションができる

目次

1. 「なぜ」女性の健康について知ることが大切なのか
2. ライフステージから見る女性の健康 ～月経～
3. ライフステージから見る女性の健康 ～妊娠・出産～
4. ライフステージから見る女性の健康 ～更年期～
5. ライフステージから見る女性の健康 ～がん～
6. 職場で必要なコミュニケーション
7. まとめ



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**」があります！！

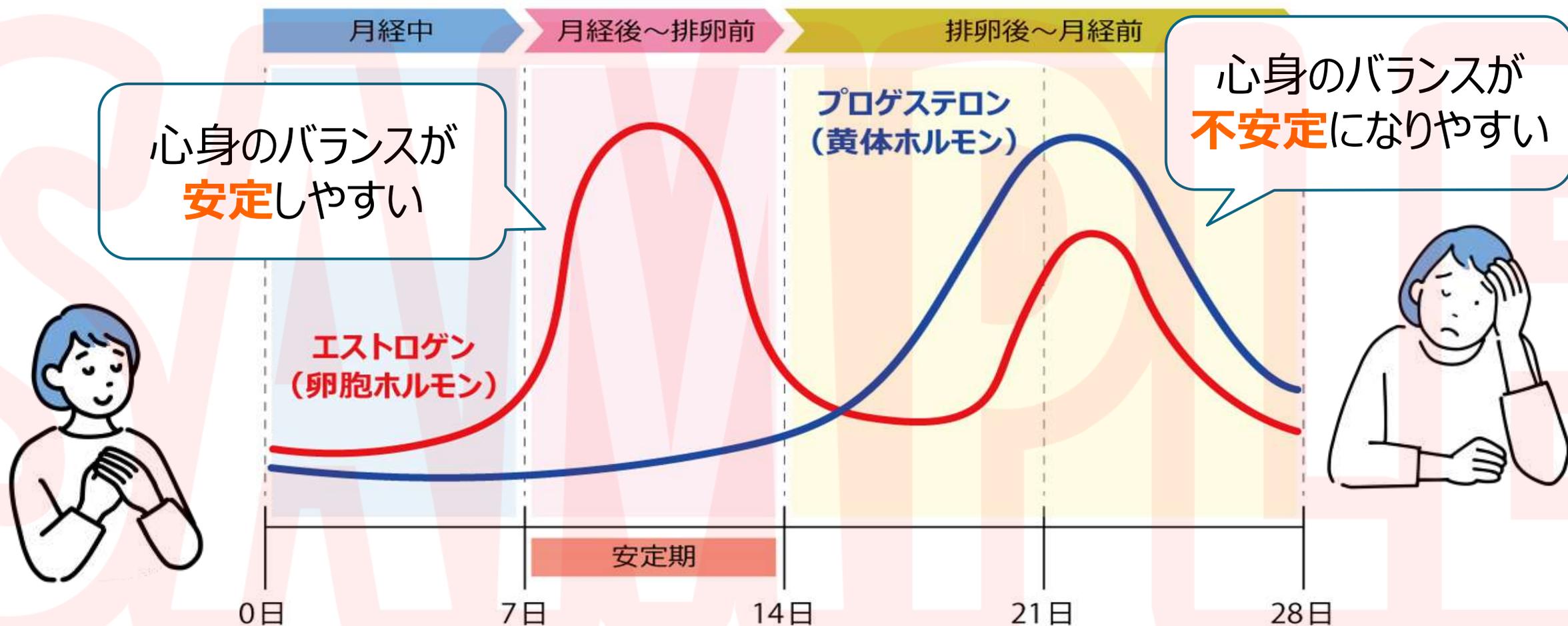
女性特有の疾患や体調不良などの症状には個人差があることについて、まずは知ることから！
情報が得られると、**仕事上**どのように配慮すれば良いか少しずつ見えてきます



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！



女性の月経



1か月単位で繰り返される

PMS(月経前症候群)とは



月経開始の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)**



参考：日本産科婦人科学会「月経前症候群」 https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=13

産休前・育休明けの配慮について

基本的姿勢とポイント

- 産休に入る前は誰もが様々な不安を抱えている
- 休みに入る前に、**連絡経路や頻度**を決定しておく
- 産後に体調を崩す人が多いことを伝え、職場復帰などについて不安に思うことがあれば**産業医面談も可能**であることを伝えておく
- 仕事と育児の両立について「体力がもたない」と悩む人が多いため、**復帰後は仕事量などを話し合いながら調整**が必要
- 定期的に本人の気持ちや体調などを聴ける体制を整える
- 一緒に働いている従業員は、**職場復帰を共に喜んで！**



【参考】更年期症状セルフチェック

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点				

チェック方法

- ①症状ごとに「強・中・弱・無」のどこに当てはまるかチェック
- ②すべての項目の点数を合計しましょう！



出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価 (1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

乳がん検診

マンモグラフィ検査

圧迫板で乳房をはさんで
乳腺組織を撮影する
レントゲン検査

超音波（エコー）検査

超音波を出す機器を
胸に当てておこなう
超音波の検査

MRI検査

造影剤を乳房に注入し、
撮影台にうつ伏せに寝て
30分かけて撮影する検査



POINT

乳房の状態により複数種の検査を受けることもある

それぞれの検査に特徴があり、1種類では確認できない可能性もあります。複数回にわたって受けなければいけない人もいたり、精密検査が必要となった場合には、別日で検査が必要となります。



体調不良の「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**



「生理なの？」と他の人がいるところで指摘する



「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だ。
仕事上、調整が必要なことがあれば調整するよ。



※ **他の社員に聞こえないよう、場所を選びましょう**

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**組織として話を聴きたい**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？
- 一律対応ではなく、**個別対応**をする
- 必要時には**産業医面談**に繋げる

