

# CONTENTS 8・9月 ALL 36PAGES

## PAGE 02-10

協会NOW  
〈特集〉健康づくり推進セミナーの講演から  
『知っておきたい女性の身体～女性の健康支援のために～』



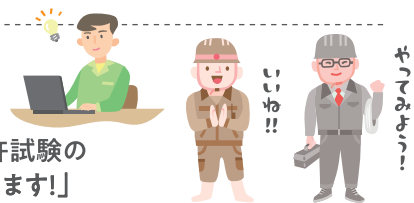
## PAGE 11-12

表彰された労働衛生功績者  
第62回 衛生管理者研修会開催のご案内



## PAGE 13-14

教育研修部からのお知らせ  
「労働安全衛生法に基づく免許試験の  
受験手続がオンライン申請できます!」



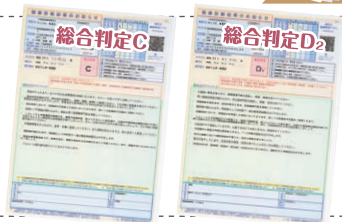
## PAGE 15-20

医学協会の確かな安心 〈シリーズVol.42〉  
2025.4月から人間ドックの検査結果をリニューアル  
より分かりやすく、読みやすくなりました!!



## PAGE 21-26

検査部通信SPECIAL  
未来の自分を守ろう!  
—健診の結果から見えてくること—



## PAGE 27-32

今年も絶好調、人間ドックすこやか弁当!!  
受診者アンケートからコメントの紹介  
熱中症や脱水にならない正しい水分のとり方



## PAGE 33-34

表紙の写真「魚沼市月岡公園・花広場で  
咲き誇る色鮮やかなユリの競演」  
編集者からのメッセージ



医学協会の新たなロゴ「新潟ウェルネス」。その名称にある「ウェルネス」は、英語の「Well(健康な)」を名詞化したもの。米国の医学者ハルバート・ダンが提唱した健康概念で、「単に病気ではないだけではなく、輝くように生き生きしている状態」を意味します。皆様の健康維持・管理のため、ベストな健診体制を整え、また、健診結果にもとづいた、ベスト・コンディションのキープ(あるいは、改善のために積極的に活用)に寄り添いたい、との思いからのネーミングです。



医学協会の業務部が主催して、今年4年ぶりに開催された「健康づくり推進セミナー」で講師を務められた小川真里子先生のセミナーを今号ではトップページで特集し、ダイジェストに掲載しました。小川先生は働く女性を応援する全人的な健康支援の取り組みを推進し、日本産科婦人科学会専門医・指導医として日々、働く女性の健康づくりを支えています。

働く女性たちの健康を企業はどのようにバックアップすべきなのか?働く女性が自身の健康を守るために行動すべきことは?小川先生のお話をじっくりとお読みになり、理解を深めていただけたらと思います。

4月からリニューアルした人間ドックすこやか弁当は、お客様アンケートから「健康な食事の見本」として、高く評価されていることがわかります。受診者の愛ある、すこやか弁当評をご紹介します。

# 知っておきたい 女性特有の疾患



～女性の健康支援のために～

福島県立医科大学  
ふくしま子ども・女性医療支援センター

特任教授 小川 真里子



## はじめに

産婦人科で診療していると、毎日さまざまな悩みを抱えた女性に遭遇します。特に、月経関連とか、更年期の悩みについては、我慢に我慢を重ねた末に、「やっとここに来ました」という人が多く、「治療できると知らなかった」という声もよく聞きます。

女性は幼児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期、それぞれの時期によって罹りやすい疾患が異なります。そうした女性特有の疾患は最近、注目されるようになりました。

働く女性が増えたことで、女性従業員が抱える健康課題と仕事への影響も見えてきました。経済産業省が実施したアンケートでは、女性従業員の約60%が、勤務先で女性特有の健康課題などで困った経験をしているという回答があり、その多くが月経関連の症状やPMS(月経前症候群)、更年期障害と答えています。

女性特有の健康課題による経済損失は、社会全体で約3.4兆円に上ると推計されています。

## 女性のライフサイクル



## ♡ 月経関連の疾患について

### 月経のメカニズムと月経によるプレゼンティーズム

本題に入ります。本日は月経関連の疾患について、月経関連疾患のセルフケアと治療、更年期障害について、お話していきたいと思います。

さて、皆さん、そもそも「月経」ってなんでしょう？子宮と卵巣は「妊娠」というミッションを達成するために毎月、努力しています。卵が卵巣から排卵され、卵管にきます。それが受精するわけですが、受精卵を育てるために、まず子宮を厚くします。着床して妊娠するとそこで赤ちゃんが育ちますが、妊娠をしない月経周期も多いと思います。

妊娠しなかったときには、子宮内膜がリセットされるために剥がれます。剥がれることで出血し、剥がれたものを筋肉のかたまりである子宮がギュッと収縮して外に押し出します。これが月経です。

血が流れて痛いだけでなく、女性ホルモンも毎月変動しています。まずエストロゲンが上昇し、排卵後は妊娠したときにそれを保つためにプロゲステロンが産生されます。

妊娠すると両方とも上昇し続けるのですが、妊娠しなければ両方とも低下して月経が来ることになります。この2種類のホルモンが低下する時期になるのがPMS(月経前症候群)です。

アブセンティーズムは病気で休んでしまうこと、一方、プレゼンティーズムは何かしらの疾患、症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態をいいます。

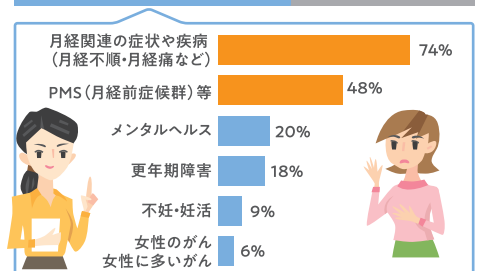
女性の場合、月経困難症やPMSの状態を抱えながら出勤している、プレゼンティーズムに大きく関連している人が多いといえます。

#### 女性従業員が抱える健康課題と仕事への影響

【女性従業員】女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか。(該当する方は複数選択回答)

0% 20% 40% 60% 80% 100%  
 なんらか困った経験を有している 該当するものはない

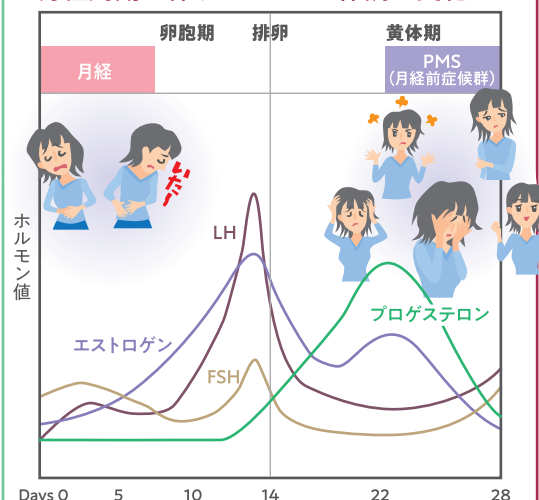
60% 40%



女性従業員の約6割が女性特有の健康問題などにより職場で困った経験があり、その多くが月経痛やPMS、メンタルヘルス、更年期障害によるもの

経済産業省 健康経営の更なる発展に向けて 2018年

#### 月経周期に伴うホルモンと体調の変化



#### 月経困難症 月経中に起きる様々なつらい症状

主な症状(頻度順): 下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振、いらいら、下痢、憂うつ

#### 月経困難症の分類

機能性月経困難症: 原因となる病変がない

器質性月経困難症: 原因となる病変(筋腫など)がある

はっきりとした原因がなくても治療が必要な月経痛は起こる!



## ♡ 過多月経とは? 子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫

過多月経とは、月経の量が異常に多い状態ですが、自分の月経の量が普通だと申告している人の多くが、過多月経であるというデータもあります。出血量が多いため、貧血になっていることが多くあります。

月経のときに塊が出る、夜用ナプキンがすぐにいっぱいになるなどの場合は、過多月経になっている可能性が高く、原因疾患がある可能性もあるので、月経の量が多い場合には一度、検査をした方がよいと思います。

月経困難症などを起こす疾患では、次のような病気の可能性があります。

子宮内膜症は、先ほど説明した子宮内膜が本来の場所以外にできる疾患で、卵巣が腫れたり不妊の原因になったりします。

子宮腺筋症は、子宮筋層内に子宮内膜のような組織が生じ、毎月内出血を繰り返すので、お腹が痛くなります。

そして、子宮筋腫は、筋肉の塊である子宮にコブのようなものができます。場所によっては過多月経や月経痛の原因になります。

## ♡ PMS(月経前症候群)について PMSの症状

一ヶ月に数日間だけ、怒りっぽくなったり、不安や憂鬱でやたらと涙が出てきたり、お腹が膨らむ感じがしたり、月経前にだけ何か困ったことが起きている人はPMS(月経前症候群)かもしれません。

PMSは、月経前3~7日の黄体期の間続く、精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないし消失します。症状に決まりはなく、何らかの不調が月経前に、周期的に起きている場合はPMSということになります。

日本人のPMSの頻度についてですが、女性の89%が月経前に何らかの症状を経験しているという報告があります。そして、中等度(生活に支障をきたすレベル)以上のPMSが5%、PMDD(月経前不快気分障害)といって、うつ病に近いレベルのPMSが1%。つまり95%の女性が、月経前に何らかの症状を経験していることになります。

## ♡ 月経関連の疾患 月経困難症について

月経に関する疾患はさまざまありますが、本日は過多月経、月経困難症、PMSを中心にお話していきたいと思います。まず、月経困難症についてです。月経中に起こるさまざまな辛い症状のことをいい、月経痛とほぼ同義です。症状としては腹痛、腰痛、頭痛などがあります。

日本医療政策機構の調査によると、66%の女性が現在または過去にPMSの症状があったと回答し、一方、PMSの症状があっても、63%の女性が何も対処しないと回答しています。PMSでよくみられる症状としては、身体症状ではお腹の張り、むくみ、体重増加、頭痛などが多く、精神症状ではイライラ、倦怠感、怒り、気分の変動、過食などがよくみられます。

次に、PMSと月経困難症がどのくらい合併しているかです。エジプトのデータによると、12～25歳の女性で81%がPMSも月経困難症もあると回答しており、PMSと月経困難症は非常によく合併しています。両方の合併があると、一カ月のほとんどが体調不良ということになります。

## 月経前症候群 (PMS)

月経前3～7日の黄体期のあいだ続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないし消失するもの  
産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第4版

月経前に周期的に起こる  
心身の不調全般をさします

## PMS症状への対応

**66%** 現在または過去にPMSの症状があったと回答

**63%** PMSの症状があっても何も対処しないと回答  
日本医療政策機構 働く女性の健康増進調査 2018

多くの女性が経験しており、女性の  
活躍を阻害しているにも関わらず  
多くのPMSは治療されていません

## PMSでよくみられる症状

**身体的症状**

- お腹のはり
- むくみ
- 体重増加
- 頭痛
- 胸の張り・痛み
- 筋肉痛・関節痛
- 痛み

**精神症状**

- イライラ
- 倦怠感
- 怒り
- 傷つきやすさ
- 過食・特定のものを食べたくなる
- 不眠・過眠
- 制御不能な感じ
- 罪悪感・不安・緊張
- 気分の変動
- 意欲低下
- 集中力低下

## ♥ PMSはなぜ起きるのか？ 月経関連疾患のセルフケアと治療およびPMSのセルフケアと治療について

PMSがなぜ起きるのかということについては、さまざまな仮説はあるものの、はっきりした原因は分かっていません。インターネットや女性誌などでは「ホルモンバランスをいかに整えるか」などとよく書いてありますが、ホルモンバランスが乱れて起きるわけではありません。むしろ、ホルモンが正常に働いているから起こる症候群であることだけは確かです。

女性の場合、ホルモンの変動の波が毎月あります。このホルモンの変動が苦手という人がいて、そのときの生活習慣や生活のストレスなどでより増強されて、PMSが起こりやすくなるということになります。

では、どうしたらいいか。月経関連疾患のセルフケアと治療についてお話ししていきたいと思います。

月経困難症に対しては、まずお腹や腰を冷やさないようにし、ちゃんと温めましょう。適度な運動もよいといわれています。痛み止めは、我慢せずに使いましょう。NSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)は、月経痛の原因物質であるプロスタグランジンの産生を抑えてくれます。プロスタグラン

## PMS(月経前症候群の症状)のセルフケアと治療

**PMSのセルフケア  
～ライフスタイルの見直し**

- 禁煙
- 適度な運動
- ちゃんと寝る
- ちゃんと食べる

**PMS症状改善のための食事**

- ちゃんと食べる
  - 未精製の炭水化物などの低GI値の食品
  - 良質のタンパク質
- 減らす
  - 砂糖を含むもの
  - 刺激物
  - アルコール
- プラスアルファ
  - カルシウム
  - ビタミンB6
  - マグネシウム
  - ω-3脂肪酸
  - 鉄

Clin. Obstet Gynecol. 61(1):52-61, 2018より改変  
東京医療保健大学 神田裕子先生ご協力

**PMSに対する薬物療法**

- ☐ 漢方薬
- ☐ 低用量ピル(OC・LEP)
- ☐ 利尿薬
- ☐ 抗うつ薬(SSRI)

精神症状が強い時  
月経前の2週間内服するだけでも効果があります

**産婦人科の専門医に相談しましょう!**

ジンがどんどん産生されてから飲んで遅いので、早めに飲んでいただきたいと思います。毎月、月経痛で辛いという人は、月経が来たと思ったら飲むようにしましょう。

今、PMSに関する情報は、インターネット上でも氾濫していますが、間違った情報も多くあります。月経前に繰り返し起きることがPMSの条件ですから、ご自身の症状を日記的につけてみることをおすすめします。

PMSのセルフケアとしてはもう一つ、ご自分のライフスタイルを見直していただきたいと思います。禁煙、適度な運動、ちゃんと寝る、ちゃんと食べる。特に、未精製の炭水化物、良質のタンパク質を、きちんと摂ってください。一方、減らしたいのが白い砂糖を含むものです。血糖の変動が大きくなるので、PMSの症状が増幅しやすくなります。

セルフケアでも症状が改善しなかったり、すでに症状によって生活に支障があったりする場合は、ぜひ、産婦人科を受診していただきたいと思います。産婦人科では今、月経困難症に対していろいろな種類の薬物療法が行われており、患者さんによってこれらを使い分けています。

PMSについては、漢方薬、低用量ピル、利尿薬などを使います。月経困難症にもPMSにもよく使う漢方薬は、身体を巡る「気・血・水」を整えて諸症状を改善するもので、婦人科3大処方といわれる「当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)」、「加味逍遙散(かみしょうようさん)」、「桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)」です。

避妊用というイメージが強い低用量ピルですが、最近は月経困難症の治療目的にとってもよく使われています。さまざまな服用方法があり、少し長い期間飲むことで、月経の回数を減らす方法もあります。月経にならないので月経痛で苦しむ回数も減り、PMSにもなりません。出張に月経が重なるとかなりストレスですが、月経を自分でコントロールできるのでとても便利です。

## ♥ 悩むより、産婦人科受診のすすめ

そもそも現代女性の月経回数は多過ぎるのです。月経は妊娠の準備をして、妊娠しなかった結果なので、月経を必ず起こす必要はないのです。

少し前の時代の女性は、子どもを今より多く産んでいました。子どもを産むと、前後トータル約2年間は月経がないことになるので、5人子どもを産むとトータル10年ほど月経がないことになります。

**産婦人科ですること**

- ☐ 問診  
困っている症状についてお話を聞く
- ☐ 診察・検査  
(超音波や血液検査など)  
原因となる病気があるかどうか確認

**治療法を検討**

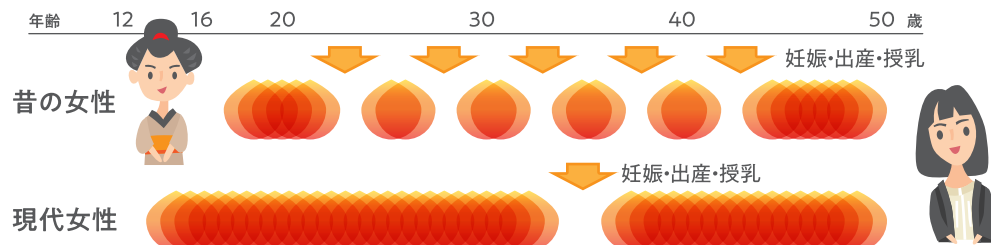
内診ってどうしてもしないといけないの?

子宮や卵巣の状態を知る最良の方法。ただし、抵抗があるならそれを医師に伝えるのはOKです! 強要されることはありません

**現代女性の月経回数は多すぎる** 現代女性の月経回数は昔の女性に比べて約10倍といわれる

- 初経が早く、月経の期間が長い
- 出産回数が少ない

月経回数が多いことにより  
子宮内膜症リスク↑



さらに、今は初経年齢が早めの傾向がありますが、閉経の年齢は昔も今も同じです。産む子どもの数も少ないので、その分月経を多く経験しています。それによって、子宮内膜症など、さまざまな病気リスクも上がるため、月経は止めてもよいということになります。

また、PMSで精神症状が強いときは、抗うつ薬を使用することもあります。さまざまな治療方法があり、その人に合った治療法を一緒に考えますので、ぜひ相談していただきたいと思います。

月経関連のことで産婦人科にかかる目安は、私見ですが月経が二カ月来ていない、夜用ナプキンで1日2枚以上使う、痛み止めを2日以上使う、月経前2日以上おかしい日があるなどの場合です。

ぜひ、相談していただきたいと思います。産婦人科では問診と診察・検査を行い、その内容によって治療方法を検討することになります。

### 月経のうつりかわり

40代後半になると

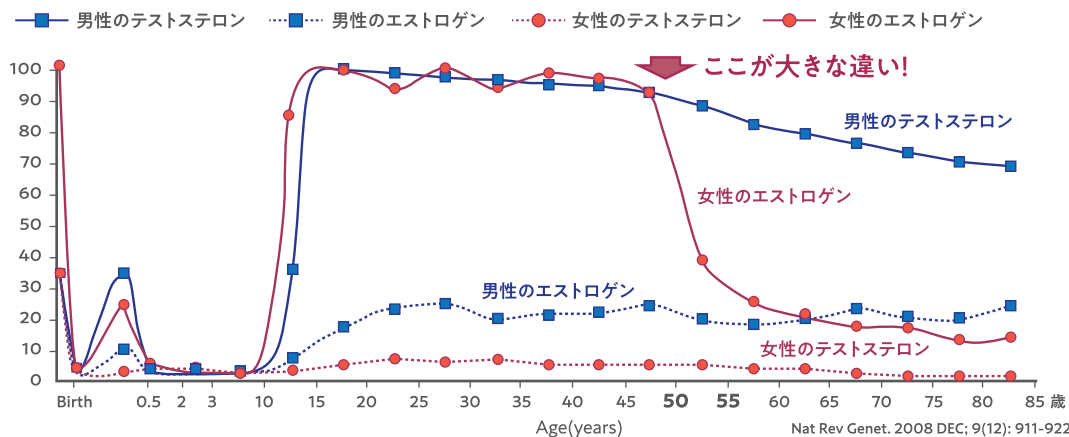
50歳前後

そのあと1年間なければこれが閉経  
日本人女性の閉経年齢の  
中央値は50.54歳

閉経前後の期間が更年期

そして更年期におきる症状で、他の原因がなく何らかの支障があれば更年期障害

### 生涯にわたるホルモンの変化



## 更年期障害について 更年期障害の症状と原因

ではここから、更年期障害についてお話ししていきます。月経は20代、30代は月に1度程度来ていきます。40歳前後になるとこの間隔が少し狭まる人が多くなります。40代後半になると少し間が空いたり、二カ月ほど「来ない」ことがあったりして、半年ほど空くと「閉経した」と認識する人が多くなりますが、再び「来る」こともあります。

### さまざまな更年期症状

#### 血管運動神経症状

動機 汗 冷え ほてり  
顔が熱い 体が熱い

#### 精神的症状

イライラ 情緒不安定 不安  
やる気が出ない うつ 不眠

#### 泌尿生殖器症状

尿もれ おしっこ近い  
性交痛 頻尿

#### その他

頭痛 肩こり 手足のしびれ  
めまい 腰痛

50歳前後に久しぶりに来たということがあっても、その後1年間月経が来なければ、閉経ということになります。日本人女性の閉経年齢の中央値は50.54歳で、この閉経前後の期間が更年期です。この更年期に起きる症状で、他に原因がなく何らかの支障があれば更年期障害ということになります。

更年期障害の主な症状としては、ほてり、汗、動悸、冷えなどの血管運動神経症状でしょうか。不眠、うつ、不安、情緒不安定、イライラなどの精神的症状、尿もれ、頻尿、性交痛などの泌尿生殖器症状などさまざまな症状があります。40代後半くらいから突然、尿漏れするようになったり、トイレが近くなったりと、誰にも相談できなくて悩んでいる人が本当に多くいます。

症状の出方は人それぞれです。中でも非常に特徴的なのが血管運動神経症状です。ホットフラッシュといいます。突然のぼせたような感じになって顔がほてったり、全身が熱いのに手足が冷えていたりすることがあり、日本人女性の40~70%が経験するといわれています。

更年期障害は、エストロゲンの分泌が減少することが原因で起こります。それ以外にも個人の心理的・性格的要因、そして、やはり大きいのが社会的・環境的要因です。ストレスが非常に大きな要因になります。

更年期世代は、親の介護や、仕事での昇進の打診など、さまざまなことがストレスになって、更年期障害の症状にも影響します。

### 更年期に特徴的な症状:ホットフラッシュ



個人差はあるが  
頭がのぼせた感じになり  
顔がほてり体が熱くなるのに  
手足は冷えていることも

日本人女性の約40~70%が  
経験するといわれる  
女性医学ガイドブック更年期医療編 2019年版

## 更年期障害のさまざまな治療方法

### 薬物療法——漢方療法とホルモン補充療法

更年期障害にはさまざまな治療法があります。非薬物治療としては、生活習慣の改善が大切で、セルフケアが非常に重要です。

内容はごく普通で、食事をきちんと摂る、適度な運動、良質な睡眠、リラクゼーション。更年期世代の女性は、役割がとて多く時間がないので、普通のことができていない現状があると

### 更年期世代に重要なセルフケア



と思いますが、一度仕事を休んで、自分の時間を持つようにすることも大事かと思ひます。

薬物療法としては、漢方療法とホルモン補充療法があります。漢方で治療したいという人も多く、代表的な漢方薬が加味逍遙散（かみしょうようさん）で、よく効きます。含まれているさまざまな生薬がそれぞれの働きを持っているので、いくつかの症状が起きる更年期障害にとっても相性が高い治療方法です。

ホルモン補充療法もよく使われます。本来、卵巣が出していた女性ホルモンを外から投与するので、理にかなった治療方法です。最近ではさまざまなエストロゲン製剤が出ていて、貼り薬、塗り薬、飲み薬などがあります。貼り薬と塗り薬は肝臓を通らず血栓のリスクを上げないため、最近よく使われています。

ホルモン補充療法という、乳がんを心配する人がいます。確かに長く使うとほんの少し乳がんリスクは上がりますが、とても低い値です。そもそも乳がんは罹患率が高く、女性の9人に1人がなります。大事なのは、乳がんを心配してホルモン補充療法をしないのではなく、必ず乳がん検診をすることです。

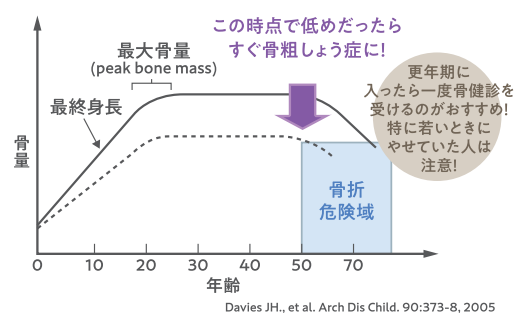
## 更年期以降に注意したい 骨粗しょう症と脂質異常症について

日本で今、問題となっているのが、平均寿命と健康寿命の差です。健康寿命というのは、介護などを必要とせず、自分で自分のことができる寿命のことです。日本人女性の平均寿命と健康寿命の差は12.35年。人生の15%を、女性は介護などが必要な状態で過ごすことになります。

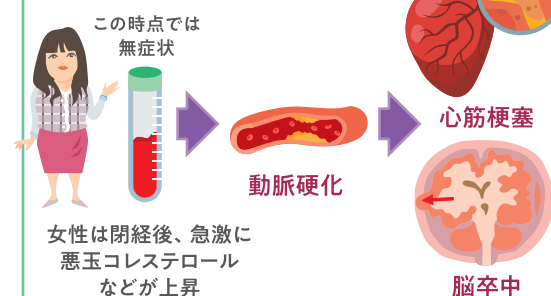
なるべく健康寿命を伸ばすために、更年期以降の女性が特に注意したいのが、骨粗しょう症と脂質異常症（高脂血症）です。骨粗しょう症になると、ちょっとした転倒で骨折してしまいます。

個人差はありますが、80歳以降になって骨折し、手術してしばらく寝ていると、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。

### 女性の生涯における骨密度の変化



### 脂質異常になると...



骨密度は20歳頃に最大骨量を迎え、その後はあまり変わりません。骨は女性ホルモンで守られているので、閉経して女性ホルモンが減少すると、急激に骨密度が下がっていきます。そのため、閉経時点で骨密度が低めだと、すぐに骨粗しょう症になってしまうのです。

一方、脂質異常症ですが、女性は閉経後、急激に悪玉コレステロールなどが上昇します。これにより、動脈硬化をきたして心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。骨粗しょう症も脂質異常症も、更年期に入ったらきちんと検査を受けて、状態を知ることが最も重要です。

## 職場での女性の健康支援は通院しやすい環境整備から

産婦人科は行きづらい場所だからこそ、不調になってから相性のいい産婦人科医を探すのは大変です。こんなことで行っていいのかと判断がつかなくても、受診して大丈夫ですので、ぜひ信頼できる産婦人科医を確保しておいていただきたいと思ひます。

また、これは職場で気をつけていただきたいことですが、まずはこうした女性特有の不調を知り、プレゼンティーズムにつながっている可能性を考えて欲しいと思ひます。明るく仕事をしているように見えても、その中にもしかしたら月経で今、すごくお腹が痛い女性がいるかもしれない。痛くても我慢して、顔に出さないようにしているかもしれないということを、察していただきたいのです。

そして、もう一つ、女性が通院しやすい環境を、可能な限り整えていただきたいと思ひます。どんな治療であっても、長期的に通院していただく必要があります。そのため、体調に合わせてフレックスタイムやテレワークが使えるようになっていると便利です、気兼ねなく通院できる制度や雰囲気があるとよいと思ひます。

女性ホルモン変動に関連して、さまざまな症状が起きることを知り、個人差があることを理解していただけると、より安心して治療に当たれます。ぜひ、行きつけの産婦人科を持ち、我慢せずに医師に相談してください。

### 通院しやすい環境調整を行う

いずれの治療であっても、長期的な定期的な通院が必要になる。  
月経関連や更年期の症状は、軽減してもゼロになることは少ない。

- ・体調に合わせたフレックスタイムやテレワークの活用などを検討する。
- ・気兼ねなく通院できる制度を作る。
- ・女性のホルモン変動に関連するさまざまな症状、個人差についての理解などがあると、より安心して治療にあたれると思ひます。



## Profile

### 小川 真里子 先生

1995年 福島県立医科大学卒業  
2024年 福島県立医科大学 特任教授

日本産科婦人科学会  
日本女性心身医学会 理事  
日本女性医学学会 幹事  
日本東洋心身医学研究会 理事

日本産科婦人科学会専門医、指導医  
日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医、指導医  
日本女性心身医学会認定医師

〈産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編 2020, 2023 作成委員、2026 評価委員〉