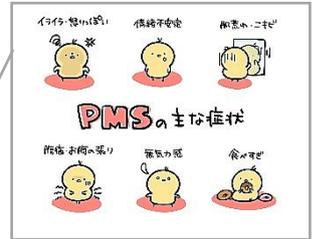


3月1日～3月8日は

～女性の健康週間です～



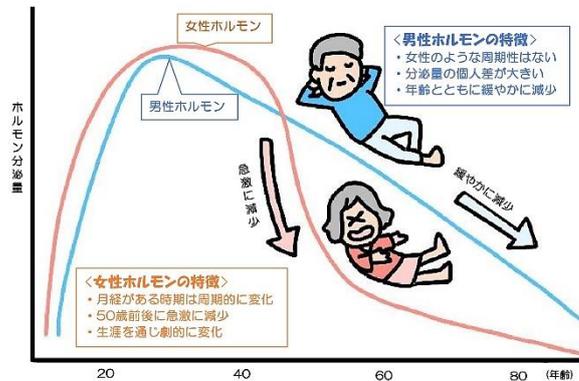
女性は一生を通じてホルモンの波の変化にさらされ、様々な心身の不調が引き起こされます。たとえば、毎月の生理周期の変動に伴う悩み、妊娠・出産期には、女性ホルモンの分泌が大きく増えて、出産とともに減少し、急激な変化で産後うつになる場合もあります。更年期になると女性ホルモンは急激に減少し、更年期障害による心身の不調を生じやすくなります。このような変化の中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的に、2005年に「女性の健康週間」が制定されました。



*女性・男性の性ホルモン分泌の特徴

*女性のライフステージごとの

かかりやすい病気や症状

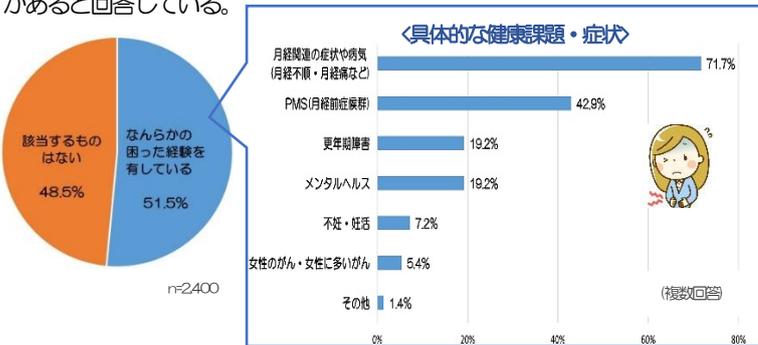


現代女性は、妊娠・出産の回数が減っているため、月経回数は昭和初期に比べて9～10倍に増加しています。そのため、思春期から性成熟期にかけて、月経痛、PMS(月経前症候群)、子宮内膜症、子宮筋腫といった女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。更年期になると、女性ホルモンの減少による症状が多くなります。日常生活に影響を及ぼすような更年期障害ほどではないが、肩こりやホットフラッシュ、動悸、睡眠障害など、更年期による様々な不調を感じる人は多いです。さらに更年期以降は、生活習慣病、骨粗鬆症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気があります。

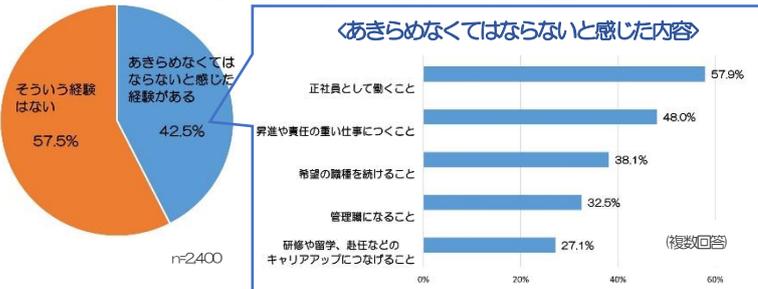
*女性の健康課題による仕事への影響

～働く女性の実態調査 2018(経済産業省)より～

女性職員の約5割が女性特有の健康課題等により、勤務先で困った経験があると回答している。



女性職員の約4割が女性特有の健康課題等により、「職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験」があると回答している。



*ヘルスリテラシーを高めよう

働く女性、働き続ける女性が増加する中、働く女性が、月経関連の不調、妊娠・出産、不妊治療、更年期の不調などの健康課題を乗り越えるためには、**健康を維持するために必要な情報にアクセスし、理解し、活用していく能力(ヘルスリテラシー)を高めること、職場環境づくりが大切です。**

働く女性の健康実態調査 2018(経済産業省)より
調査対象者を「女性の体に関する知識」等の尺度で、ヘルスリテラシーが高い群と低い群に分類して比較したところ・・・
ヘルスリテラシーが高い女性のほうが、月経不調時などに仕事のパフォーマンスが下がる割合が低かった。

- ヘルスリテラシーが高い女性が取っている行動：
- 女性特有の体の仕組みや働き、疾病や症状に関する正しい情報を選択することができる
 - 月経に関する不調や更年期定状時に、医療機関の受診や服薬等の対処をする