

# 女性特有の健康課題を知る

2025/1/10 総合営業会議

女性活躍PJ

9月にA G Hに所属する女性に「女性活躍に関するアンケート」を実施

➡ 色々な課題が見えてきた中で、共通して言えることは「**相手を理解していく事が必要！**」ということ

1月

・女性特有の健康課題を知る

2月

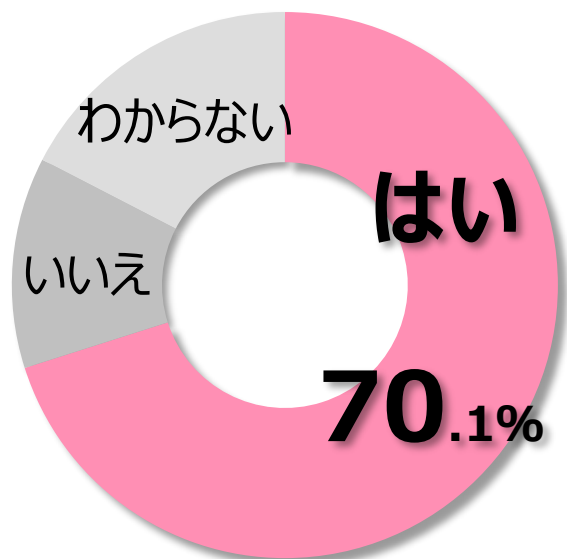
・育児と仕事の両立の現状  
・介護を知る

2回にわたり、情報提供をさせていただきます。

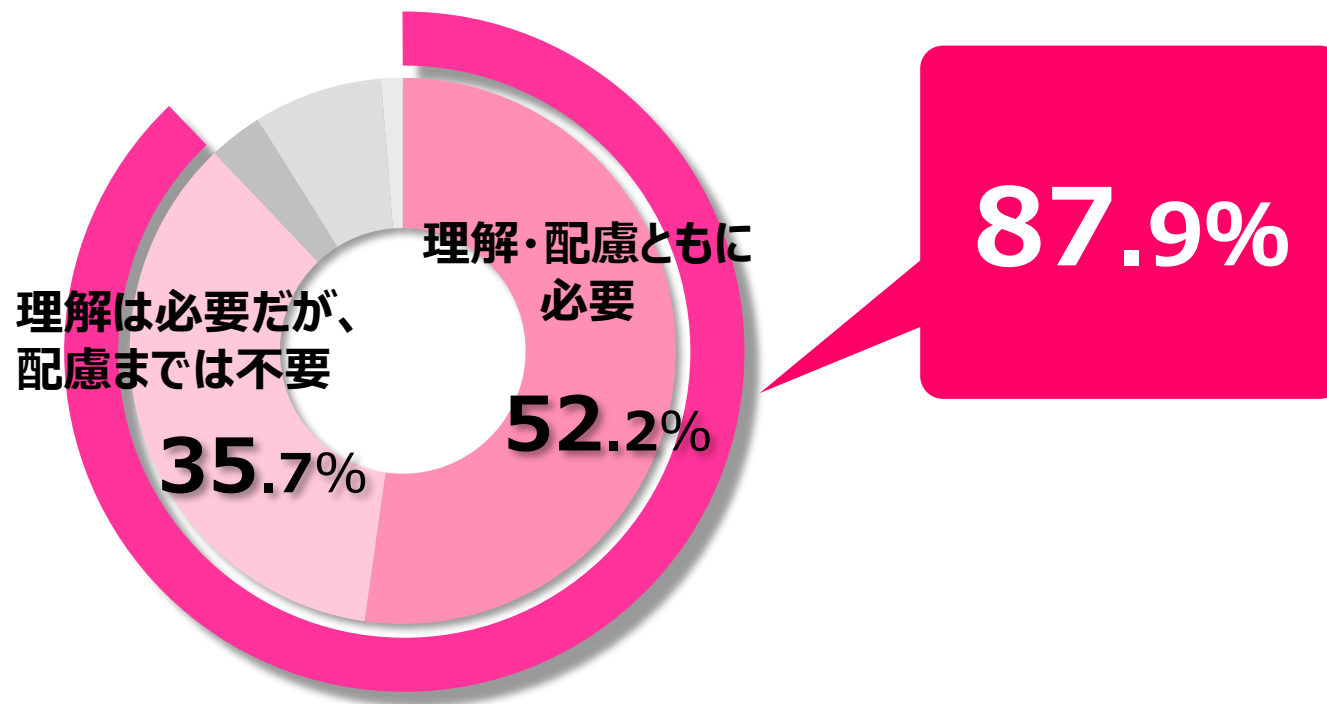
# 女性特有の健康課題について

## ▶ アンケート設問より

Q.男性と女性では、身体構造の違いによって、仕事のパフォーマンスに差が出ると思いますか？



Q. (はいと答えた方) 男女の身体構造の違いについて理解・配慮が必要と感じますか？



# 女性たちは 「女性特有の健康課題に対して理解してほしい」と感じています

昔からPMSが重く今後更年期を迎える年齢なので、どこまで理解してもらえるか、受け入れてフォローしてもらえるのが不安です。

生理周期によりメンタルの波が出るのでパフォーマンスにもバラツキが出てしまうのは仕方ないと思っています。

自分自身が生理痛がひどく病院に通っていますが、今の上司が女性特有の身体の問題に親身になってくれる方でなにかあっても相談しやすい環境で働いています。多くの男性管理職の方が理解していただけると女性も働きやすいのではないかなと思います

理解してもらえない  
と思ってる  
ので体調  
不良で有  
給を使っ  
ている

生理痛のため本日お休みしたい、と上司に連絡するとき気が引ける（女性しか辛さがわからないと思うので）

生理休暇の  
取得に対する  
上司の理解  
度の低さ

生理休暇を取るの  
が少し難しいので、口に出  
しにくいです。生理休暇を気軽  
に取れる雰囲気を作れば  
いいと思います。

優遇と思われたい  
ないので仮に生理  
痛が辛くても休  
みません



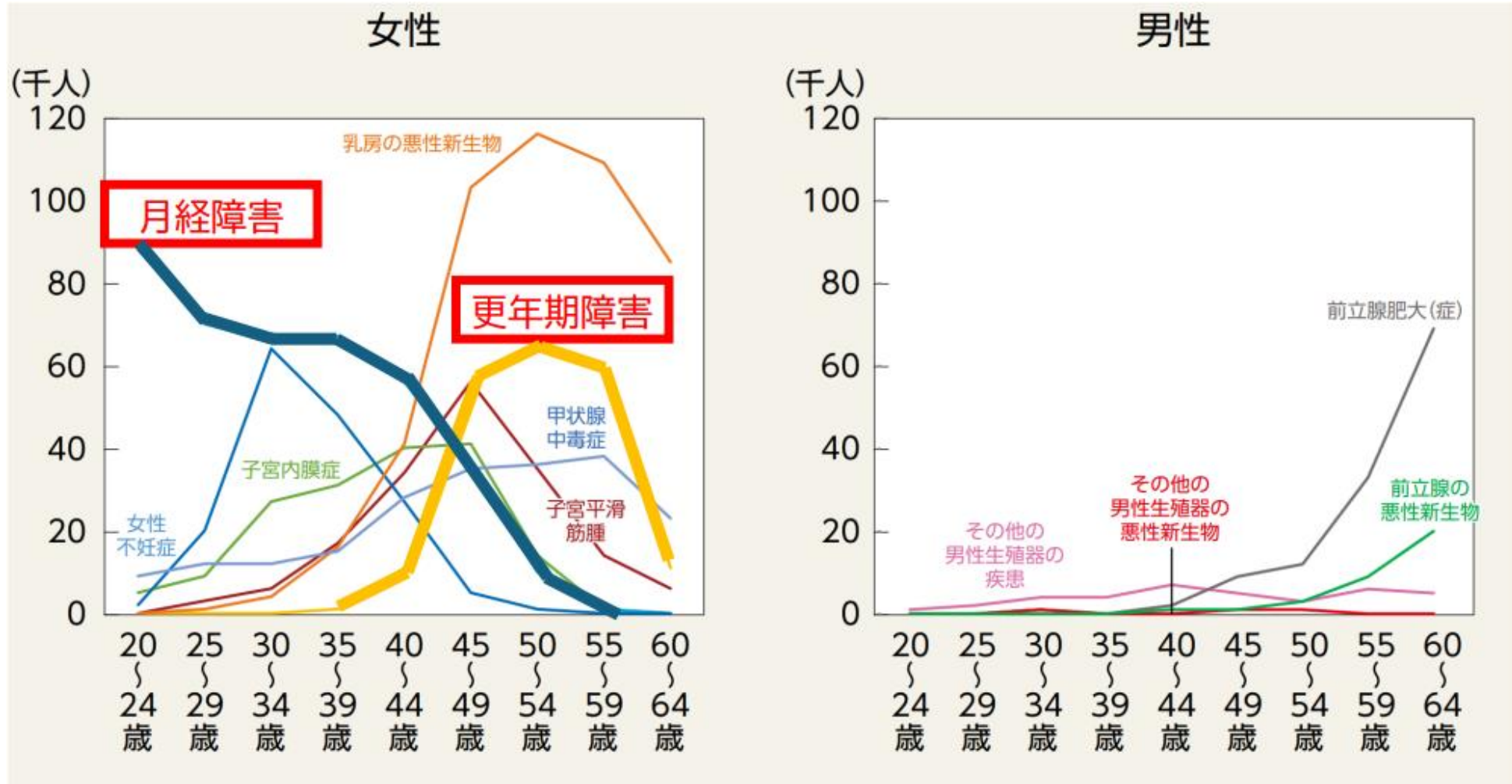
---

# 1. 生理を知る

# 女性特有・男性特有の病気

## 日本における女性特有・男性特有の健康問題：出現時期と罹患人数

女性特有、男性特有の病気の層罹患人数（年齢階層別・2020年）



# 生理を知る

## ▶ 九州初！生理痛を体験「想い合い研修」 1'42



九州初！生理痛を体験「想い合い研修」  
YouTube | 福岡・佐賀 KBC NEWS | 22.4万 回の視聴 | 2023年7月18日



👉 オススメ

## ▶ 千原ジュニア、生理痛の模擬体験で大絶叫！ 「世界変わる」「男全員やっていった方がええわ」

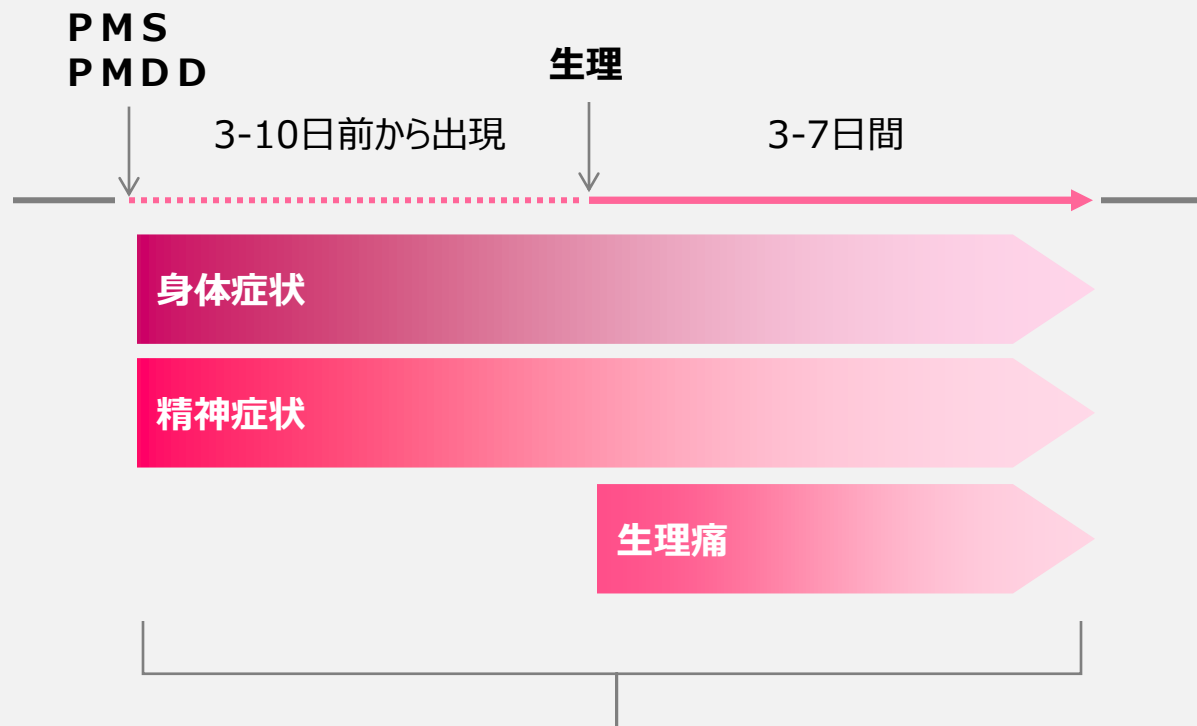
34'38



『ジュニア、初の生理痛体験で超悶絶！！』



<https://news.allabout.co.jp/articles/o/85397/>



長い人では**2週間近くも**パフォーマンスが低下した状態

このような状態にも関わらず、ほとんどの人は休まず出勤しており、生産性の低下についてはこれまであまり意識されてきていない。

## 月経前症候群（PMS）

- 生理前に3～10日ほどにわたって続く、身体的・精神的なさまざまな不調のこと。生理前になると症状があらわれ、生理が始まると症状が軽くなったり消失したりすることが特徴。
- 生理がある女性のうち、約70～80%は生理前に何らかの不調を抱えているといわれている。

## 月経前不快気分障害（PMDD）

- PMSの症状のなかでも**特に心の不調が強くあらわれる場合は、PMDD（月経前不快気分障害）と診断されることがある。**抑うつや不安、緊張、情緒不安定、イライラなどの精神症状が特に強く現れる。

## 月経困難症（生理痛）

- 女性ホルモンの量の変化による子宮の収縮によって**生じる痛み。**生理痛のレベルは、全く痛みのない人から寝込むほど強い痛みを感じる人までさまざま。**重い症状の裏には病気が関係している事も。**

## 主な身体症状

- ・下腹部の膨張感
- ・腹痛
- ・腰痛
- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・めまい/貧血
- ・過眠または不眠
- ・食欲の変化  
(過食や拒食、特定の食物への渴望)
- ・四肢のむくみ/体重増加
- ・便秘/下痢
- ・胸の張りや痛み
- ・肩こり
- ・吐き気
- ・ほてり/寒気
- ・肌荒れ など

## 主な精神症状

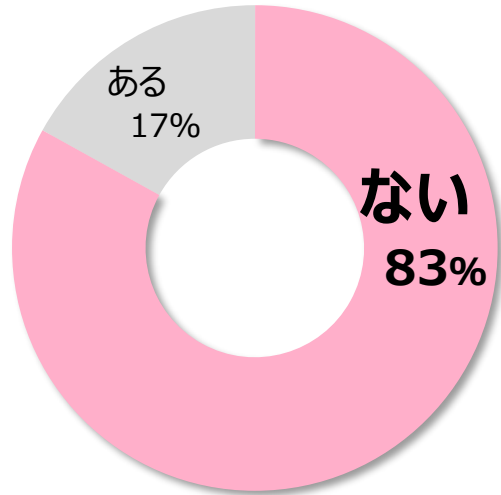
- ・気分が沈む
- ・イライラする
- ・不安感
- ・情緒不安定
- ・無気力
- ・倦怠感
- ・集中力の低下 など

### → PMDDに見られる症状

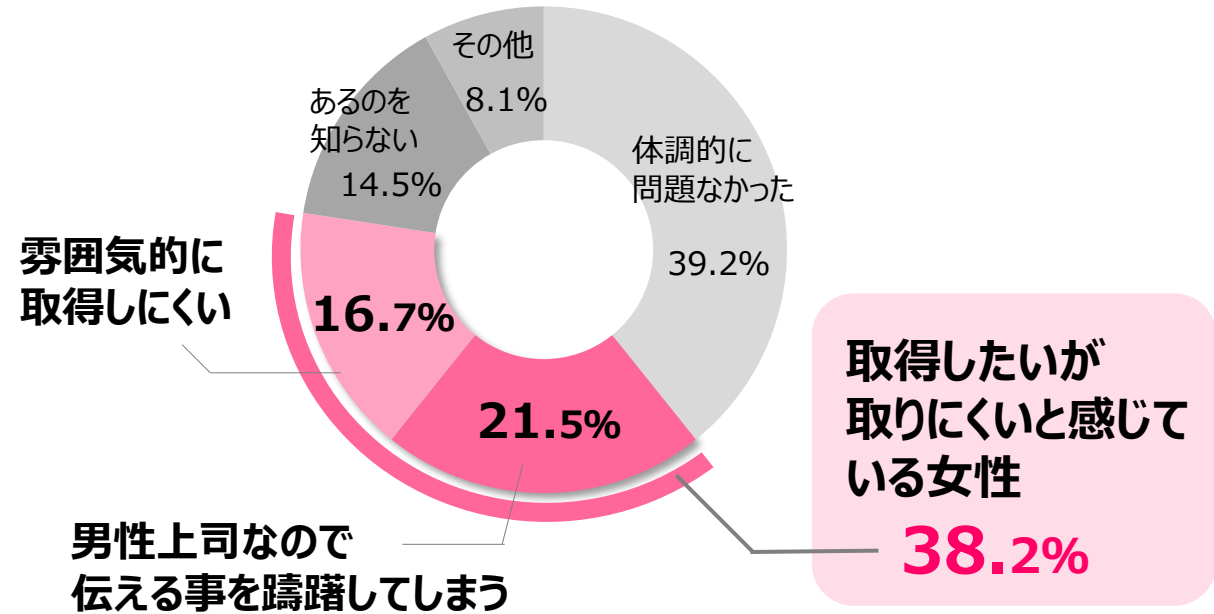
- ・怒鳴りたくなる
- ・泣きたくなる
- ・絶望感
- ・自己批判的思考
- ・批判に対して過敏になる
- ・突然悲しくなったりイライラしたりする
- ・緊張感
- ・興奮している感覚
- ・興味の減退
- ・集中力の低下
- ・制御不能な感情

# 生理休暇取得について

Q. これまで生理休暇を取得したことはありますか？



Q. (ないと答えた方) その理由を教えてください



## ▶ 「女性特有の健康課題」で問題が発生する原因

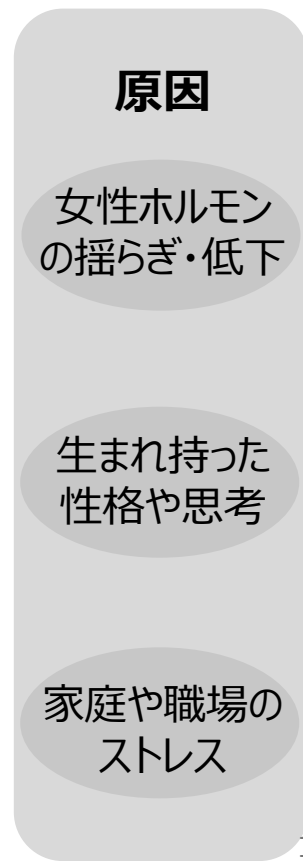
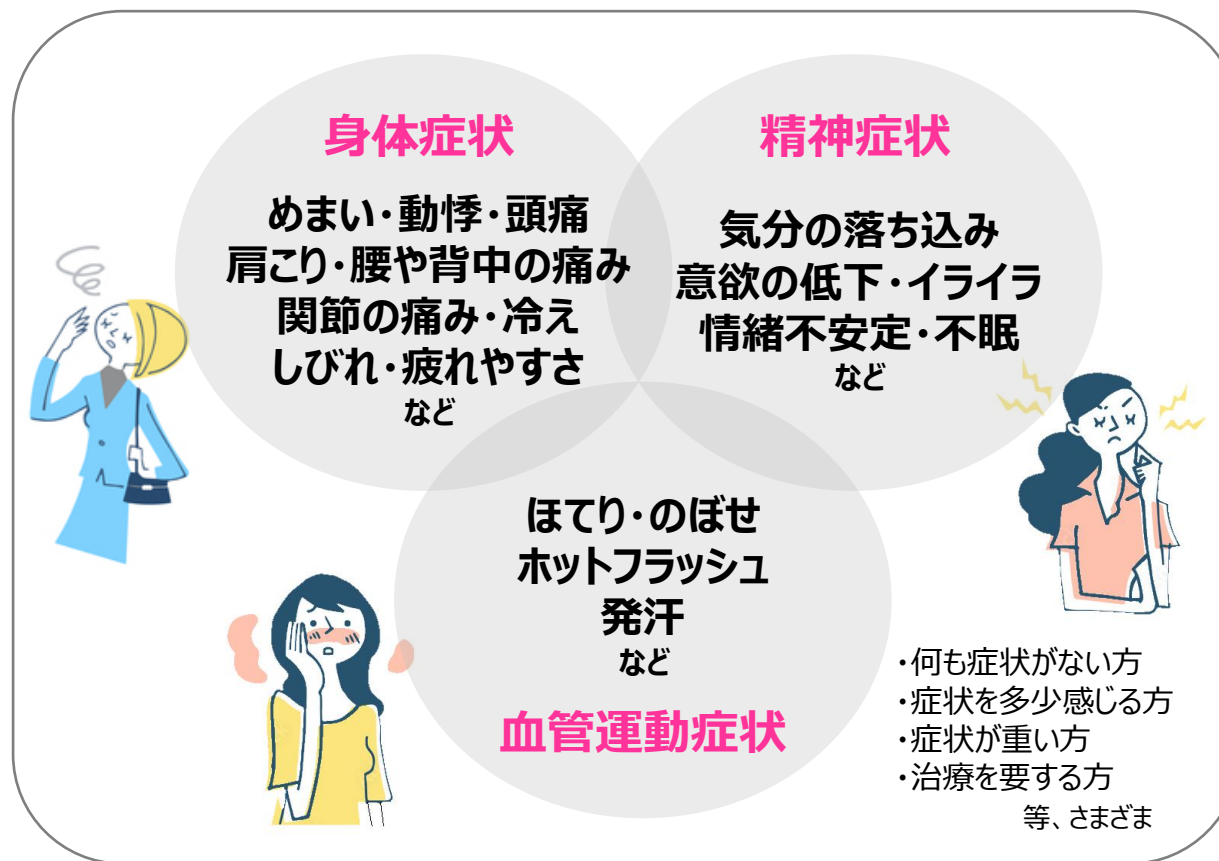
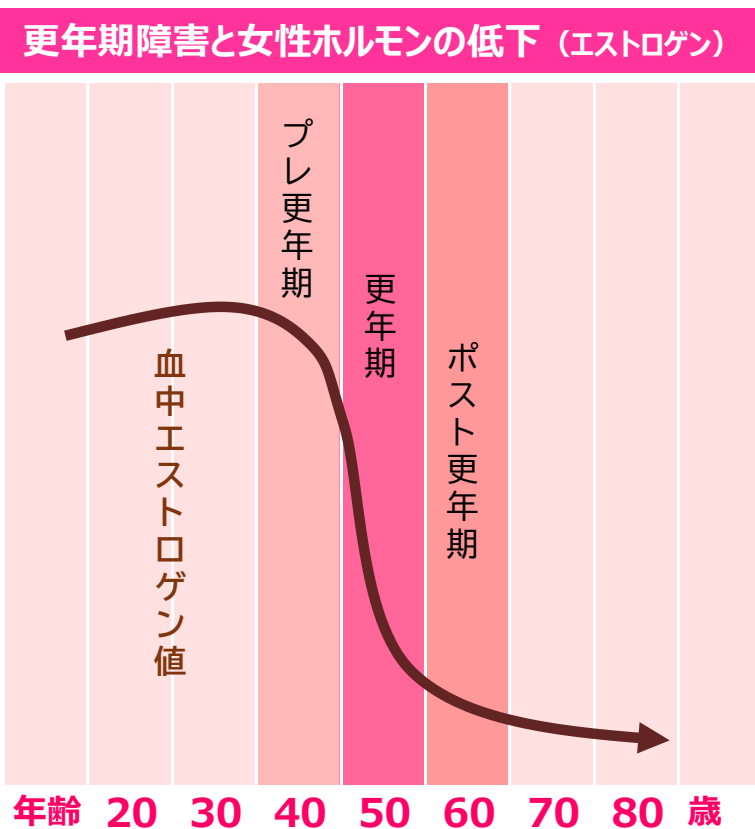
- 男性からの理解が得られにくい
- 女性間でも個人差が大きく、理解されないケースもある
- 生理休暇等の制度があるが、現状はネーミング・風土ともに使いにくいと感じている
- 制度自体の周知もまだまだ足りていない

---

## 2. 更年期障害を知る

# 女性の更年期障害を知る

- 更年期（閉経前後の5年間）に**女性ホルモンが大きく揺らぎながら低下していくことで現れる心身の不調**
- 他の病気ではないにもかかわらず**日常生活に支障をきたす多様な症状**
- その症状は**200～300種類**もあるといわれる
- 更年期障害の**症状やその重症度は個人差が非常に大きく千差万別**



# 因みに・・・ 男性の更年期障害について

男性にも更年期障害はある。加齢やストレスに伴う男性ホルモン(テストステロン)の減少によって引き起こされ、医学的には「LOH(ロー)症候群(加齢男性性腺機能低下症候群)」と呼ばれている。一般的に40代から徐々に増えてくるといわれ、50代後半にピークを迎えることが多いとされている。

## 【精神症状】

### ●抑うつ症状

抑うつ的な症状やうつ病との関連は重要。意欲がなくなり、仕事や趣味などにも積極的になれなくなる。

ただし、「男性更年期障害だと思っていたらうつ病だった」、反対に「うつ病の診断で治療をしていたがよくなるので確認したら、男性ホルモンの分泌も異常に下がっていた」など、それぞれが複雑に影響していることも多いので、両者の関係を理解しておくことがポイント。

### ●いらだち・不安

イライラするという訴えは多くの患者さんから寄せられる症状。また、仕事や家庭などで不安を感じることもある。

### ●疲労感

疲労感も特徴的。仕事のやる気のなさにつながり、仕事に行きたくなくなる場合もある。

### ●生気の低下・落胆しやすい

成書（専門的な医学書）ではこれらの症状も見られると指摘されている。他の症状と関連して見られることが多いと思われる。

## 【身体状態に関連する症状】

### ●発汗やほてり

女性の更年期と同様に、強い発汗やほてり感を自覚する場合がある。しかし、その頻度は女性の更年期障害に比べると低いとされている。

### ●睡眠障害

抑うつ状態も相まって、睡眠障害を訴える人も見られる。

### ●記憶力や集中力の低下

仕事などにおいて集中力の低下を自覚する場合がある。

### ●肉体の衰えを感じる

「年のせいか、若いころと同じようなことができないなあ」と感じるようになる。実際の年齢に比して強く衰えを感じるようであれば、それも症状の一つと考える必要がある。

男性更年期障害を診断するチェックリストもあります。

気になる方は

🔍 **AMSスコア**

または

🔍 **男性更年期障害症状**

でチェック！



---

## 3. 社会全体の経営損失

# 女性特有の健康課題による社会全体の経済損失

女性特有の健康課題による労働損失等の経済損失

▶ 社会全体で **約3.4兆円** と推計

	女性特有				男女双方	(参考) 男性特有	
	月経 随伴症 	更年期 症状 	婦人科 がん 	不妊治療 	前立腺 がん 	更年期 症状※ 	
<b>経済損失計 ※A+B</b> (年間) <b>計3.4兆円</b>	約0.6兆	1.9兆	0.6兆	0.3兆	0.06兆	1.2兆	
<b>A</b> うち労働生産性 損失総額	約5,700億円	約17,200億円	約5,900億円	約2,600億円	約530億円	約10,900億円	
欠勤	約1,200億円	約1,600億円	約1,100億円	約400億円	約110億円	約1,100億円	
パフォーマンス低下	約4,500億円	約5,600億円	約150億円	約50億円	約10億円	約4,000億円	
離職	—	約10,000億円	約1,600億円	約2,200億円	約100億円	約5,800億円	
休職	—	—	約3,000億円	—	約300億円	—	
<b>B</b> うち追加採用活動に かかる費用	—	約1,500億円	約500億円	約340億円	約50億円	約1,100億円	

※男性の更年期障害については、病態が複雑でまだ十分に解明されていない。

---

## 4. 女性特有の健康課題とセクハラ・パワハラ

## セクハラ、パワハラに繋がる発言集 ※AGH内の発言ではありません

生理による症状が重く仕事に支障が出てしまう場合、女性従業員が生理休暇を取得することは、労働基準法で定められた権利です。生理や更年期などの健康課題について、同僚が揶揄（やゆ）したり、陰口を言うケースは本人を傷つけ、意欲を大きく低下させてしまうだけでなく、職場全体の雰囲気や環境にも悪影響を及ぼします。



「“生理痛のため休みが欲しい”なんて言うけれど、我々管理職のストレスの方がずっとつらいんだよ」と男性上司に言われた。



生理休暇など生理関連のことを話すと、男性上司が恥ずかしそうな顔をするので、こちらも嫌な気持ちになる。そういう態度こそセクハラと感じられることを、勉強してから昇進してほしい。人間のからだのしくみについて、社会全体でもっと理解が深まったらいい。



入社時、生理休暇の説明は受けたが、同時に「実際に取得している人はいない。それほど症状がひどい人は辞めている」と説明された。



生理休暇を取得するたび「今回も○日周期だね、来月は○日頃かな？」等、上司に勝手に生理日を計算され、ニヤニヤされる。セクハラが横行している職場では、生理休暇の取得はハードルが高い。女性従業員は子育てや介護問題を抱えている人も多いし、生理休暇という形ではなく、有給休暇の上限を増やすなど、国が考えてくれればいいのと思う。



私の更年期症状に対して「ご年齢がご年齢だけにね」など、嫌な言い方をされた

---

## 5. 本日も伝えたいこと

# 必要なのは理解し合おうという気持ち

女性特有の健康課題について、これまでの日本は

- ・義務教育などで学ぶ機会が少ない
- ・症状を経験し得ない男性は理解不足になってしまう
- ・同じ女性でも症状が軽い場合には共感しにくい場合がある
- ・「人前で話すことは恥ずかしいこと」、「我慢するのが美德」とされてきた歴史的背景 などの影響により理解がされにくい環境

でも、これからは

「自分は男性なので  
(または症状が軽いので)  
わからない」と  
終わらせてしまうのではなく、  
正しい知識を得て、  
お互いに理解し合える

上司や同僚から  
「自分は実際の痛みや  
つらさはわからないけれど、  
大変な場合は  
無理をしないように」といった  
気遣いや配慮がある

女性も男性も  
体調不良を  
我慢しなくて  
いい

そんな環境にしていきませんか？



# 相互理解を深め、チーム力をアップ

高いパフォーマンスで働き続けるために必要な要素の土台が「健康」

健康には「性差」「個人差」があり、それらを考慮したアプローチが重要

正しい知識を持つことと、お互い様精神を持って相手を理解していこうとすることが強いチームに繋がります

## Values

- 5. 違いを認め、議論を重ね、自ら決めて行動しよう！
- 6. 本当の仲間となるために、互いの弱みを見せあおう！
- 8. 「笑顔」を「ありがとう」で創る人の輪を大切にしよう！

チームでサポートし合える職場環境を目指していきませんか？

女性活躍に関するアンケート結果はこちら ➡

