

女性ホルモンの作用から再構築する産業保健アプローチ

女性たちがいきいきと働くには、女性の健康管理が不可欠である。産業保健の現場ではつい対策が後回しになりがちだが、働く女性の健康経営は早急に実践的対策をすべきときがきている。「女性のキャリアと健康管理」第1回は、就労女性の健康を支援したいという思いから産業医の道を進まれた産業医の川島恵美医師、グラクソ・スミスクライン健康保険組合常務理事・鶴飼雅信氏、日本子宮内膜症啓発会議（J E C I E）事務局長・堀内吉久氏らを講師に招き、女性特有の不調・疾患に対する産業保健のアプローチを学んだ。



2018.9.7 伊藤忠商事東京本社ビル会議室にて



女性のキャリアと健康管理

川島 恵美先生 （花王株式会社 産業医）

生物学的、社会・文化的性差の視点での課題

女性の就労は、社会の変化とともに大きく様変わりしている。2018年8月に日本産業衛生学会政策法制度委員会から働く女性の健康確保を支援するための提言が発表された。これまでの知見やエビデンスを踏まえた上での提言となっており、この中からいくつか紹介する。

近年、製造現場で働く女性が増え、夜勤交代性勤務やシフト勤務を担う女性も増加している。夜勤によるホルモンバランスなどの乱れから、乳がんや月経不順などとの関連が報告されており、対策が望まれる。

また、製造の現場では様々な有害物質を扱うことがある。その物質は将来の妊娠に影響する可能性はないか、管理は十分であるかなど、現場でのリスクアセスメントを強化していく必要がある。さらにはエルゴノミクス（人間工学）からみた健康障害や母性健康管理による影響なども今後出てくる課題となる。

社会・文化的性差の視点からみると、雇用形態の違いによる健康格差や男女における家事・育児・介護時間の違い、人間関係や役割分担による心身への不調の影響、ジェンダーギャップの存在なども課題として挙げられる。

女性ホルモンの関連した女性特有の病気

働く女性たちは、休むほどではないが女性ホルモンの波による不調を抱え、生産性が落ちていることが少なくない。たとえば、PMS（月経前症候群）がキャリアに影響するといった報告がある。

また、30代、40代になるにしたがって器質性（病気を伴う）の月経困難症が増え、月経随伴症状により約77%の成人女性が就業及び生活に影響を及ぼしており、プレゼンティズム*に有意に関連していたという日本産婦人科学会の報告がある。子宮内膜症は不妊、卵巣がんのリスクにも繋がり、女性の人生設計にも影響を及ぼす疾患である。

女性にとっては更年期も大きな問題だ。頭痛や肩こりなど更年期には200～300の症状があるといわれている。これらの不調が更年期の症状だとわからないままドクターショッピングをする人も多い。さらに女性は閉経後、60歳、70歳と職域が終わった後に生活習慣病が出てくることも大きな問題である。

更年期障害は、周囲の理解がなかったり、更年期について職場では話せない環境だと深刻にとらえがちだ。更年期障害について気軽に話せる環境をつくるのが大事である。更年期世代は、子育てや介護などが重なってストレスの限界を超えてしまうことも多い。キャリア昇進や管理職になるタイミングが重なってしまうことも更年期障害を重くしてしまう元凶の1つだろう。

たかが月経の不調、更年期の不調と思うのではなく、女性特有の病気はきちんと治療することで自分のキャリアと上手に付き合えることを知ってもらいたい。

最後に 企業の取組み事例

企業の取り組みとして①リテラシーの向上、②相談窓口の開設、③働きやすい健康づくりなどがあげられる。弊社も情報発信やセミナー、相談窓口の設置、フレックス制度の導入、不妊治療の援助などに取り組んでいる。

職域はまだまだ健康で元気な男性を中心に考えられた構造になっているのが現状であるが、女性や障害者、がんなどの疾病を抱えながら治療と就業を両立される方、そして今後は高齢者も視野にいれ、働きやすい環境づくりが求められている。長期的な人材活用の観点からも、まずは女性に注目し職域で取り組むことが誰もが働きやすい職場の環境づくりにつながる。

健康経営という波がきている今、産業保健の視点も取り入れながら、皆さんの会社で実践してもらえたらと思う。

*プレゼンティズム：欠勤するほどではない生産性やパフォーマンスの低下によって生じる経済損失。欠勤による損失をアブセンティズムという。

グラクソ・スミスクライン健康保険組合の取組み 具体的な健康管理の手法～本人に気づきを与える問診票～

グラクソ・スミスクライン健康保険組合 常務理事・健康経営アドバイザー 鶴飼 雅信氏

◆働く女性の健康についての実態調査

保険者機能を推進する会・女性の健康研究会は、日本産婦人科学会からの協力要請により、働く女性1万4,000人に「働く女性の健康についての実態調査」を実施した。その結果、「月経関連の体調不良が仕事への何らかの影響がある」と答えた人は76.9%にものぼった。就労の改善に必要な事項として最も多かったのは「企業の理解と具体的支援（61.3%）」、であり、次いで多かったのは「女性の疾患を対象とした総合的な検診がほしい（50.3%）」であった。

◆健康経営による女性の健康課題への対応

次に女性の健康研究会が協力し、経済産業省が実施した「働く女性の健康推進に関する実態調査」の結果を紹介する。対象は5,422名。回答者の約4割は男性であり、管理職の女性からもアンケートをとった。

月経随伴症状などによる女性の労働損失は4,911億円と試算されている。女性が働きやすい社会環境の整備を進めることが、生産性や企業の業績向上に結び付くと考えられる。しかしながら、ワークライフバランス関連の取り組みは比較的進んでいても、女性特有の健康課題に対する制度整備はまだ十分ではない。

実態調査の結果では、女性従業員の約6割が「女性特有の健康課題などにより職場で困った経験がある」と回答。その多くが月経にまつわる体調不良であった。

他方、管理者の45%が女性特有の健康課題への対処に困っていた。管理職側からは「男性にはわからない女性特有の症状に的確にアドバイスができない」など。

◆GSKの取組み

GSKの女性検診は、以下の項目を実施し、本人・被扶養者ともに自己負担なしで行っている。

1) 乳がん検診／

マンモグラフィーまたは乳房エコー検査（20歳以上）

2) 子宮頸がん検診／

①子宮頸部細胞診（20歳以上）

②子宮頸部細胞診+HPV併用検査（30歳以上）

*子宮頸がんは検診とワクチンで予防が可能であり、より検診の精度を上げるために平成26年から併用検査を導入した。

3) 子宮・卵巣の検査／経膈エコー（20歳以上）

生殖年齢女性の3割が月経困難症、1割が子宮内腺症、1割が不妊症とされている。

子宮・卵巣の状態をみるため平成30年度より経膈エコーを女性検診に加え、同時に日本子宮内腺症啓発会議（JECIE）の監修をいただいて作成した問診票を導入した。

疾病予防につながる具体的手法

特定非営利活動法人日本子宮内腺症啓発会議（JECIE）事務局長 堀内 吉久氏

◆ヘルスリテラシーの重要性と「気づき」をつくるアクション

今、日本では、生殖可能な年齢の女性は約2600万人いる。そのうち約8割の女性が月経に関する疾患・症状で仕事、生活等へ影響を受けている。昨今はヘルスリテラシーと生産性・業務効率が注目されているが、情報の取捨選択が容易な今だからこそ、女性のヘルスリテラシーを築くためには本人の「気づき」機会をつくるのが重要だと感じている。

月経随伴症状に悩みながら、産婦人科を受診せず我慢している女性たちにいかに早く気づきを与えるか

・・・今、JECIEは、自治体や企業に対してさまざまなアクションを起こしている。たとえば、検診等の場で使用できる問診票があれば気づきの機会になる。この問診票は先ほどお話をされたGSK社で、すでに活用していただいているほか、他の企業でも9月から導入し始めている。また、いくつかの自治体においても同様に健診時の問診票の導入について検討中である。

日本産科婦人科学会の調査で、働く女性の約8割が、月経困難症、PMS、更年期症状、月経過多の順番で障害をもっていることがわかった。JECIEがつくった問診票はこれらの疾患に重きを置いている。

問診票は、仕事に支障をきたす月経困難症、早急に受診加療を必要とする器質的疾患、そしてキャリアアップに弊害を及ぼすことが報告されているPMSと更年期障害に気づいてもらうための設問を、エビデンスに基づき全5問で構成している。

◆気づきから知識へでも、重要なのは初期教育

また、より多くの女性に気づいていただけるようにカード式のチェック票をつくり女性用トイレに貼って、気づきから知識へとつなげるアクションも起こし、駅・有料道路・デパートのトイレ等を対象に、多岐にわたる業態と検討をしている。

その他、生理用品への注意書き記載、認定産業医の研修カリキュラムへの女性特有疾患研修導入、美容業界とのタイアップによる社内のみならず顧客への気づきと情報発信など多岐にわたるチャレンジも始まっている。

働く女性の多くが月経随伴症状により、仕事や生活に支障をきたしている現実がある。これは現在の仕事のパフォーマンスだけではなく、中期的な将来、老後に対してもあきらかに影響があることもわかっている。しかしながらほとんどの女性は本件について教育を受けていないため病気である＝治療可能であるとの認識がない。それゆえ、企業で何ができるのか？を気づきから受診先までの観点でぜひ考えていただき早いアクションを始めていただければと願っている。

最後に、国だって動いています。高等学校学習指導要領の改訂にともない、来年度以降の高校の教科書には、「月経随伴症状が生徒にわたる健康にどういった影響を与えるかを生徒に理解させる。」との指導案が示されました。これは、JECIEの長年の大きな目標の一つであり関係者の皆様には大変感謝しております。