

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。

NIKKEI 丸の内キャリア塾 <https://nwp.nikkei.com/marunouchi/>
Facebookページは <https://www.facebook.com/marunouchi>
Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_
Instagramアカウントは https://www.instagram.com/_marunouchi_/

LECTURE
209
2021 February

「女性の健康週間」3/1~8

産婦人科医が女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指し、3月3日のひな祭りを中心に3月1日から8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会の共催で2005年にスタート。08年からは、厚生労働省も主催する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で17回目を迎えます。全国各地で開催される女性の健康に関する市民公開講座などの情報は、日本産科婦人科学会ホームページの「イベント情報」よりご確認ください。



妊娠前の健康づくりを考える 「プレコンセプションケア」

参議院議員・医師 自見 はなこ 氏 × 広島大学医学部産婦人科学教授 工藤 美樹 先生

毎年3月1~8日は「女性の健康週間」。日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、この時期に「女性の生涯の健康」をサポートするための様々な取り組みを行っています。今回丸の内キャリア塾は、この取り組みを応援する特集を4日間にわたり掲載します。1回目は妊娠前の健康管理である「プレコンセプションケア」について、参議院議員・医師の自見 はなこ氏と広島大学医学部産婦人科学教授の工藤美樹先生に話合っていました。



工藤 美樹 先生
広島大学医学部産婦人科学教授

工藤 「女性の健康週間」は女性の健康を生涯にわたってサポートしようという2005年に始まった活動です。16年にわたり様々な啓発を進めてまいりましたが、まだ十分ではないと感じており、その「プレコンセプションケア」です。コンセプションは妊娠という意味ですので、妊娠前の健康管理といった意味になります。女性やカップルが、妊娠しやすい体づくりや生まれてくる赤ちゃんの健康のことを考えて、自分たちの生活や健康に向き合うことを推奨する取り組みです。

自見 私は参議院議員と小児科医という二足のわらじを履いていますが、特に力を入れてるのが、子どもや青少年、その保護者や妊産婦に対し必要な医療等を切れ目なく提供することを目的とした「成育基本法」に関する活動です。その中でもプレコンセプションケアは重要な項目ですが、特に日本ではダイエットなどによる妊娠時の栄養不足から、低体重で生まれる赤ちゃんが多いことが問題となっています。

工藤 出生時2500g未満の赤ちゃんを低出生体重児といいますが、日本での出生率は約10%程度で、先進国の中でも抜き出て高いのです（下図）。心配なのはそうした低出生体重児に将来、糖尿病や高血圧、また狭心症や心筋梗塞といった病気のリスクが高まるということです。妊娠中に母体の栄養が十分でない場合、胎児はそれを飢餓と認識して、その状態にあった体質で生まれてしまいます。すると成長してから普通の食生活を送っていても、その人にとっては過剰な栄養摂取となり生活習慣病を発症しやすくなるのです。

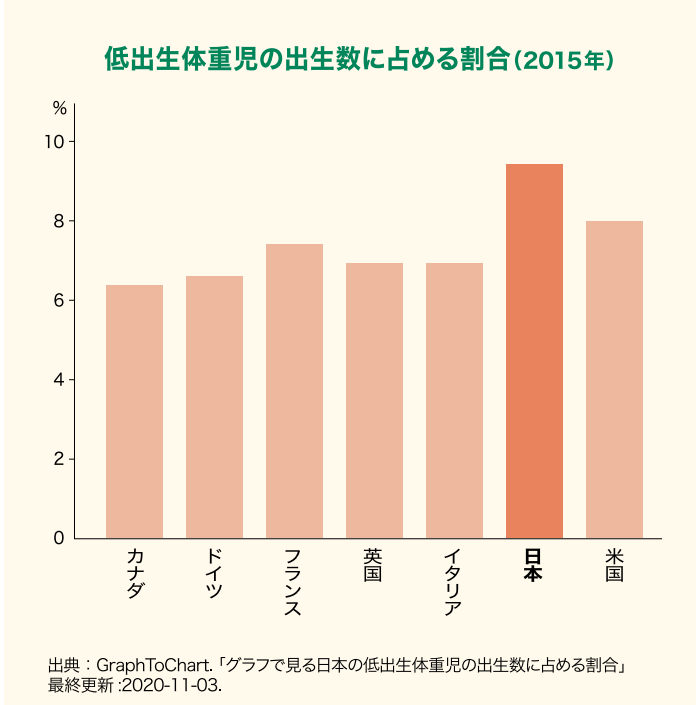
自見 私たち日本人は、妊娠・出産について男女ともに理解が深まるべきです。成人基本法では食育の推進も重要な項目です。妊婦がやせていると、低出生体重児が生まれるリスクが高まります。また、低出生体重児は、実はその後の人生で健康リスクが高まる傾向があります。

自見 新型コロナウイルス感染症の拡大により、人とのコミュニケーション不足が深刻な問題を生む子どもたちに適切な性教育をすることが必要です。



自見 はなこ 先生
参議院議員・医師

低出生体重児が増加
将来の健康リスク高まる



丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

オンラインライブ配信
事前登録制(無料)

女性のライフデザインとリプロダクティブヘルス
~今こそ考えたいトータルヘルスケア~

■日時：2021年3月3日(水) 18:00~20:40

お申し込み <https://events.nikkei.co.jp/34561/>

お問い合せ または [日程イベント&セミナー](#) 検索

応募締め切り 2021年 2月24日(水)

工藤 孤立により必要な情報が得られないというのはプレコンセプションケアにとっても危機的状況です。一方、オンラインで助産師さんに相談できるシステムが立ち上がるなど、新たなツールを駆使したコミュニケーションも登場していますので、ぜひ利用してください。

自見 プレコンセプションケアについて知ることが、性や妊娠というものを深く知るきっかけになればと思います。子どもたちに適切な性教育を行い、自分自身ももっとと大事にしてもらうことはもちろん、性や妊娠について、よりナチュラに話せる社会の実現を目指したいです。

企画・制作＝日本経済新聞社イベント・企画ユニット

約半世紀、
女性たちの笑顔のために。

近年、働く女性が増えている一方で、月経や妊娠・出産など、女性特有の健康課題に悩まされる方も少なくありません。そんな女性の健康リスクを、医薬の力で支えたい。私たち富士製薬工業は、そう願っています。1965年の会社設立以降、女性医療分野に特化し、ライフステージに寄りそった医薬品を開発・製造・販売。また、スマートフォンアプリの提供をはじめ、女性の健康支援を目的とした啓発活動も行っています。私たちはこれからも、働く女性のすこやかな毎日のために、女性のこころとからだをトータルにサポートしてまいります。

富士製薬工業株式会社

本社 東京都千代田区三番町5番地7
富山工場 富山県富山市水橋辻ヶ堂1515番地
研究所 富山県富山市水橋中村447番地1
海外拠点 OLIC(Thailand) Limited

<https://www.fujipharma.jp/>

東証一部上場
証券コード4554

カラダの不安や悩み、
「LiLuLa」で解決の
ヒントを見つけませんか。

女性のための健康支援アプリ

※アプリ画面はイメージです。

アプリストアで無料ダウンロード

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎週、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。

NIKKEI 丸の内キャリア塾 <https://nwp.nikkei.com/marunouchi/>
Facebookページは <https://www.facebook.com/marunouchi>
Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_
Instagramアカウントは https://www.instagram.com/_marunouchi/

LECTURE
209
2021 February

「女性の健康週間」3/1~8

産婦人科医が女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを旨とし、3月3日のひな祭りを中心に3月1日から8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会の共催で2005年にスタート。08年からは、厚生労働省も主催する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で17回目を迎えます。全国各地で開催される女性の健康に関する市民公開講座などの情報は、日本産科婦人科学会ホームページの「イベント情報」よりご確認ください。



図1 LDL コレステロール量の経年変化イメージ

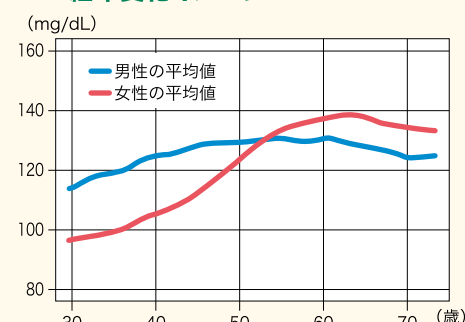
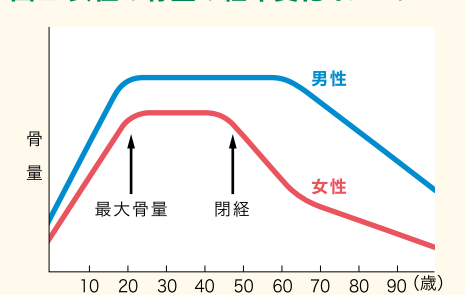


図2 女性の骨量の経年変化イメージ



——更年期とは何歳くらいを指すのでしょうか。
相良 更年期は、閉経を挟んで前後5年ずつの計10年間ほどと定義されています。閉経の年齢は人によって異なりますが、51歳前後のことが多いので40歳代後半～50歳代前半が一般に更年期と考えられています。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

つらいときは医師に相談 更年期以降への備えも

女性の健康週間 インタビュー 2 更年期

更年期とは、女性の閉経前後の時期のこと。女性ホルモンの減少によって心と身体にさまざまな変化が起こり、ほてりやのぼせなどの身体症状やいらいらするなどの精神的な症状が表れる人もいます。しかし過度に怖がる必要はありません。「女性の健康週間」を応援する本特集、2回目は女性の更年期について、さがらレディースクリニック院長の相良洋子先生に伺いました。



相良 洋子先生

さがらレディースクリニック 院長

女性ホルモンが乱高下
精神症状に悩む人も

——更年期とは何歳くらいを指すのでしょうか。
相良 更年期は、閉経を挟んで前後5年ずつの計10年間ほどと定義されています。閉経の年齢は人によって異なりますが、51歳前後のことが多いので40歳代後半～50歳代前半が一般に更年期と考えられています。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

——更年期の女性の身体には、どのような変化が起こるのでしょうか。
相良 卵巣の機能の衰えに伴い女性ホルモンが乱高下しながら徐々に低下していくため、自律神経のバランスが崩れます。いわゆる更年期障害の多くは、この自律神経の不安定さが原因と考えられます。

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー
オンラインライブ配信
事前登録制(無料)

女性のライフデザインとリプロダクティブヘルス
～今こそ考えたいトータルヘルスケア～

■日 時: 2021年3月3日(水) 18:00~20:40
https://events.nikkei.co.jp/34561/
お申し込み
お問い合わせ
または 日経イベント&セミナー 検索

応募締め切り 2021年2月24日(水)

企画・制作=日本経済新聞社イベント・企画ユニット

家庭で



20~30代の若い女性でも月経に伴い体調に変化があり、「月経前症候群(PMS)」などの症状が重く出る人もいます。動きづらそうにしていても急いでいるわけではなく、放置していると悪化する病気の可能性もあります。ネットなどの情報をうのみにするのはなく専門医による正確な診断を受けましょう。

40~50代になると更年期障害の影響が強く出る女性が増えます。さらに夫の退職・子供の自立・親の介護など環境の変化が重なり、深刻な負のスパイラルに落ち込むことも。パートナーである男性も、身体的・精神的にさまざまな負担を分担するなどして支えましょう。

職場で



女性を支える 男性の理解と思いやり

「同僚や部下の女性の元気がない」「妻がイライラしている」——。ホルモンの変動などによる女性特有の体調の変化には、男性の理解と思いやりが必要です。

企画・制作=日本経済新聞社イベント・企画ユニット

久光製薬は、「女性の健康週間」を応援しています。

「これって更年期障害？」そんな女性にお届けする情報サイトです。

更年期をいきいき過ごすための情報サイト

エンジョイエイジング

更年期障害の症状は、人それぞれ。また、なかなか他人に理解されにくいことなどで、ストレスになる場合もあります。だからこそ、ひとりで悩まず、まずはチェックしてみましょう。

動画「エンジョイチャンネル」公開中！
私って、更年期障害かも？そんな悩みを持つ女性が友人のすすめで婦人科へ行くことに...

更年期障害の治療薬には貼付剤、錠剤、塗布剤などがあります

貼付剤 錠剤 塗布剤

更年期障害は治療できます。婦人科など専門医に相談しましょう。

くわしくは **更年期** **検索** <https://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>