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** 2022 February

## 「女性の健康週間」31~8

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」 厚生労働省も主唱する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で 18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。

### 避妊法普及率 日本は男性主体、世界は女性主体 男性避妊手術・ インプラント・ 注射剤 1以下 男性用コンドーム 男性避妊手術 2 性交中絶法 女性避妊手術 男性避妊手術 インプラント 注射剤

「生殖可能年齢女性(15~49歳)の避妊法普及率(避妊実行者の中での比率)」 出典:国際連合「避妊法選択2019」より作成

今こそ学ぼうリプロダクティブヘルス&ライツ ~自分の健康(人生)は、もっと自分で決められる!~

お問い合わせ または 日経イベント&セミナー

応募締め切り 2022年 2月22日(火)

リズム法 その他計

ことはふしだらで恥ずかしいとい 女性が性に積極的である

内避妊具が17%、日本で未承認の 避妊法などを含めると、効果の確 -均では低用量ピルが16%、子宮

教育を受けていません。

関係性を育む方法について我々は でないことや、支配や暴力のない な暴力です。しかし「ノー」と言 とへの偏見などがあるようです。 いにくいこと自体が幸せな関係性 日本では女性が避妊するこ (腟〔ちつ〕外射精) 中絶をさせないというのも明らか

性交を断ると不機嫌になる、

からの性暴力です。避妊に応じな

もっとも多いのは交際相手や夫

とは言えません。

どにとどまります。一方、 用量ピル」などの使用が6%ほ 子宮内避妊具や経口避妊薬「低 男性主体の避妊法が85%を占 女性が主体的に使用できる

は不幸です。性は幸せのためにあ

ることを学んでほしいですね。

ムは約20%に過ぎませ

## 性暴力はなぜ起こるのか 人間関係学ぶ性教育を

女性の健康週間 インタビュ



若者と性

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 い性暴力や性教育の問題点などについて産婦人科医の種部恭子先生に語っていただきました。

> る女性の背景に、 日本の性暴力の実態は。

**援にかかわっていますが、性暴力** 乗じた性暴力を受けているからこ **延などの生活圏内で、** や加害者の処罰がしやすくなった か不十分であり、被害からの回復 を許さないという社会の強い決意 て、日常生活が失われることを恐 からの被害です。会社や学校、 かし、性感染症検査や緊急避妊や れ誰にも相談できないのです。し に設置され、私も委嘱医として支 -ップ支援センターが全都道府県 アが潜んでいることがよくありま -絶を希望して産婦人科を受診す 性暴力被害者のためのワンス 性暴力の9割は顔見知り 語られない性暴 環境にあるとは言えません。 育をはじめ、社会においても性を 代の女性にとっては、まだハード 避妊や医療にアクセスしにくい10 手段です。一つ前進と言えますが 健康や権利として捉える風土はな ルが高いです。学校における性教 薬は望まない妊娠を避ける最後の 由意思で行えないなど、

避妊は男性主体、中絶も女性の

予期せぬ妊娠や性感染症に直面

性を否定すればするほど、

る関係性の築き方や人権まで幅広 く学ぶ包括的な性教育であるべき

が、価値観や意見の違いを認め

たときに相談しにくくなり、

健康

被害は増大します。

# 日本社会が特殊なのでしょ

連の調査では、日本では男性用 コンドームが75%、性交中絶法 避妊の選択に関する国 が10%と べずに、性暴力の加害者になるの 好なコミュニケー 関係や利害調整を学ぶ経験が積 性的搾取や暴力が背景にあるリス みにくくなっています。人の気持 な恋愛の機会が減っており、人間 一方いわゆる草食化により健康 クの高い性行動に至っています ちは思い通りにはならないことや、 ない子どもたちは、より低年齢で ています。家庭や学校に居場所が 今、子どもたちの性は二極化し ションなどを学

効果が高い避妊法の使用率が上が ど女性が主体的に実行でき、 りません。

を受けた女性にとって、緊急避妊 療での処方が認められました。 緊急避妊薬はオンライン診 避妊のない性交や性暴力

すい環境が整っています。 ど、確実な避妊法にアクセスしや 女性にピルを無償化し、若者のた 防や避妊を教える性教育も必要で めの避妊相談の窓口を設置するな えることが重要です。性感染症予 生を豊かにするものと肯定的に捉 える必要がありそうですね。 日本でも性をオープンに考 性は隠すものでなく、



企画・制作=日本経済新聞社コンテンツユニット

## People come first at Ferring

時: 2022年3月1日(火)18:00~20:30

お申し込み https://events.nikkei.co.jp/45155/

すべては「人」からはじまる

PHARMACEUTICALS

FERRING フェリング・ファーマ 株式会社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門二丁目3番17号

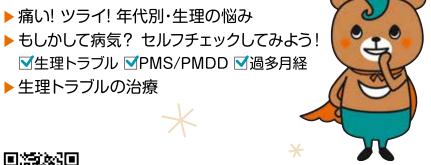
### 女性のからだの悩みと生理痛のサイト

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

## 牛理のミカタ

生理痛などのトラブルで悩んでいませんか? ひとりでガマンしていませんか? 「生理のミカタ」は、そんなあなたのミカタです。

- ▶知っておきたい 女性のカラダ基礎知識
- ▶ もしかして病気? セルフチェックしてみよう!
- ▶生理トラブルの治療







生理のミカタ

検索

https://seirino-mikata.jp

### みんなのハテナに答えるサイト

産みたい時に産むために

一緒に学ぼう

ヒトにはなかなか聞けない避妊のこと、 一緒に学んで正しい知識を身につけましょう!

- ▶ みんなが知りたい避妊のハテナ? ススメ避妊塾!!
- ▶避妊の必要性
- ▶ ことの始まりを学ぶ 妊娠について
- ▶さまざまな避妊法
- ▶ セーフセックス







避妊のススメ

検索

https://hininno-susume.jp

### ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス

🧩 オトナ女子、ハッピーに過ごすために 🎇

## 更年期のココ

「わたしメンテナンス」はじめませんか。

- ▶更年期症状チェック
- ▶骨の豊かさチェック
- ▶更年期とは
- ▶ 女性のカラダとエストロゲンの関係
- ► HRTとは
- ▶ 充実したこれからのために





更年期のココロエ

https://konenkino-kokoroe.jp

バイエル薬品株式会社は3月1日に開催する 2022年 女性の健康週間 丸の内キャリア塾 スペシャルセミナーに広告協賛しています 🕬 Bayer

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/marunouchiTwitterアカウントは https://twitter.com/\_marunouchi\_ Instagramアカウントは https://www.instagram.com/\_marunouchi\_/

**LECTURE** 2022 February

## 「女性の健康週間」劉~

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、厚生労働省も主唱する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で 18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。



症候群(PMS)に悩む方も多いよ

、やむくみ、体重増加など、精神

胸の張

身体的な症状を認める月経前

いでしょう。

減っています。またプロゲスチン

の含有量も少なくなり副作用も

どのように対処すればよ

### 月経トラブルの放置は 年間、約5000億円の労働損失 通院費用 930億円 OTC医薬品費用 6828 億円 987億円 労働損失 4911億円 月経随伴症状による1年間の社会経済的負担 出典:Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255–1266.

性は、子宮内膜症のリスクが2・ 6倍高いといわれています。月経 月経痛が頻繁にある女

服用を中断すれば妊娠可 周期が正常だった場合は、 診察される機会が多いそ 能となります。 MS、経血量が多い過多月 な使い方をしていますか。 うですが、ピルはどのよう 女性アスリー

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

今こそ学ぼうリプロダクティブヘルス&ライツ

お申し込み https://events.nikkei.co.jp/45155/

的です。ピル服用前に月経 ばピルを使うことが一般 めますが、2~3代であれ どに応じてどれを選択するか決

剤もいろいろ出ています。年齢な 製剤などピル以外のホルモン製

~自分の健康(人生)は、もっと自分で決められる!~ 時: 2022年3月1日(火)18:00~20:30

お問い合わせ または 日経イベント&セミナー

応募締め切り 2022年 2月22日(火)

企画・制作=日本経済新聞社コンテンツユニット

女性のための健康ラボ Mint

## ピル服用で体調管理 働き盛り世代、我慢せず活

女性の健康週間 インタビュ



ピ ル

「女性の健康週間」を応援する本特集、2回目は「ピル」を取り上げます。避妊だけでなく、女性特有の病気の予防 や治療、体調管理にも使われるピル。しかし、日本ではネガティブなイメージを持つ人も多く、使用率は低いまま。女 性アスリートの健康管理に詳しい能瀬さやか先生は「体調に人一倍敏感なトップアスリートもコンデ 一環として積極的に使用している」といい、特に20~30代の働き盛りの女性にピルの上手な活用を勧めています。

症などが挙げられます。子宮内膜 気には子宮頸 (けい) がんや乳が 調を感じても受診しない方もい 理が利くため、負担を抱え込んで ものがありますか。 けるべき健康リスクにはどんな 症は本来子宮内にあるべき子宮 るのではないかと心配です。 しまいがちです。そのため何か不 この世代に多い女性特有の病 また近年増加傾向の子宮内膜 いる方が多く、体力的に無 20~30代の女性が気を付 この世代は仕事に張り

悪化していく病気で若い方に多 内膜に似た組織が子宮以外の場 、発症します。月経中に強い痛み 月経のたびに増殖・ また、排卵を抑制することでPM 経困難症の改善につながります。 スタグランディンも減るため月 膜が薄くなり経血量も減少、プロ

## 副作用少なく種類豊富に ピルに良くないイメージ トでの使用増える

調査では、月経による労働損失(欠

省が2019年3月に発表した

ジを与えています。経済産業

仕事や日常生活にも大きなダ

勤、労働量や質の低下)は国内で4

1億円にも及ぶとされてい

ます。一般の女性もピルを上手に

を生じる月経困難症で受診する

産を希望する女性も多い世代で

が、子宮内膜症は不妊症のリス

も高めます。また、月経前にイ

症と診断されているという報告

人の、4人に1人以上が子宮内膜

もあります。20~30代は妊娠・出

ピルは低用量化が進み、ホルモン 服用中止後、将来妊娠できなくな れたこともありました。現在の るなどの誤ったイメージを持た を持つ方も多そうです。 能瀬 イメージや、 吐き気が出るなど副作用の強 そうですね。以前は太 一旦服用すると、

ていただき、ピルのメリット・ 感を覚えたら産婦人科で相談 防も可能になります。不調や違和 子宮内膜症など深刻な病気の予 使うことで、月経困難症やPMS を選択するのがよいと思います。 の改善、体調管理などはもちろん、 メリットを確認した上で治療法

**涌み伴う月経トラブル 士宮内膜症リスク高まる** 

試合日程に合わせた月経周期調

影響が出ている選手の治療や

節などにピル等を活用していま

は月経困難症の治療で使用する 活用し、治療していただいた方が としたホルモン製剤を早期から ると、低用量ピル(ピル)をはじめ 子宮内膜症のリスクなどを考え 困難症の痛みなどには鎮痛剤で しても使用されています。日本で 時的に対処できますが、将来の いと思います。ピルは避妊薬と

場合、保険が適用されます。 が出ます。ピルの服用で子宮の内 ロスタグランディンという物質 時に月経困難症の原因となるプ がれて経血が出るのですが、この 月経のときには子宮内膜が剥 輪ではロンドン大会時は7%で

急車が必要になるような人もお えますね。 の女性でも体調管理にピル 倍になっています。 難症は個人差も大きく、 したがリオ大会時は27%と約4 能瀬 もちろんです。 トに限らず、 中には救 。月経困 が

やか先生

女性診療科・産科

では、パフォーマンスが向上し す。服用の影響についての調査 コンディションが良くなったと

た。ピル使用率も増えており、 回答した選手は4割ほどいまし

自分を守ること。

たと回答した選手が3割ほど、

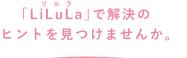


※ あすか製薬株式会社



女性のカラダの悩みは、ひとりで抱えられがちです。 |女性のための健康ラボM1nt+」は毎日を前向きに過ごすためのヒントを発信し、

あすか ミント





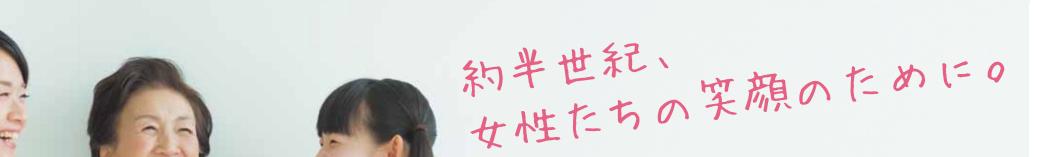
カラダの不安や悩み、



※アプリ画面はイメージです。







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

海外拠点 OLIC(Thailand) Limited





研究所富山県富山市水橋中村447番地1 https://www.fujipharma.jp/

東証一部上場 証券コード4554

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/marunouchiTwitterアカウントは https://twitter.com/\_marunouchi\_ Instagramアカウントは https://www.instagram.com/\_marunouchi\_/

**LECTURE** 2022 February

### 「女性の健康週間」

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、厚生労働省も主唱する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で 18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。



産婦人科医に相談して ください。

エストロゲン欠乏に伴い出現するおもな疾患・病態割合 50 自律神経失調症状(血管運動神経症状) エストロゲン分泌 のぼせ(ホットフラッシュ)、異常発汗、めまい 萎縮性(老人性)腟炎、外陰掻痒症、性交障害、尿失禁 日本産科婦人科学会生殖内分泌委員会:日産婦誌 2000 より作図、改変

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

今こそ学ぼうリプロダクティブヘルス&ライツ ~自分の健康(人生)は、もっと自分で決められる!~

はコレステロー

ります。エストロゲンに

**トロゲンがほぼ出なくな** 

閉経後にはエス

があるそうですね。

閉経後にもリスク

時: 2022年3月1日(火)18:00~20:30 お申し込み https://events.nikkei.co.jp/45155/

お問い合わせ または 日経イベント&セミナー

応募締め切り 2022年 2月22日(火)

企画・制作=日本経済新聞社コンテンツユニット

性同士でも理解が得ら ため男性はもちろん女 化させることも。症状の されますが、こうしたス す。一人で抱え込まずに れにくいこともありま こせる方もいます。その 表れ方には個人差も大 さく、何の症状もなく過 トレスが精神症状を悪

様々なストレスにさら

庭では介護の問題が起きたりと は責任のある地位であったり、

> ホルモンを飲み薬や貼り薬で外 改善することがあります。 (HRT)が中心になります。女性 薬物治療は、ホルモン補充療法

的な因子が大きな影響を及ぼし ます。更年期の問題は心理・社会 よく話を聞くことから始まり カウンセリングだけでも まず患者さんに向き合 直してもよいと思います。女性に まり、自分が受けているストレス ます。そうしたときは一度立ち止 とって更年期はそうした振り返 について考え、生活ペースを考え

个安定になったり、不眠やうつの 状です。イライラしたり感情的に

ており、

ります。そして重要なのが、精神症

ような症状が出る人もいます。

更年期を迎える年代は、職場で

月経と関係のない出血や、肩がこ まいといった症状が多いですね。

うに行われますか。

症状が出て驚く方も多いと思い

更年期障害の治療はどのよ

疲れやすいといった症状もあ

判断がつかない場合はぜひ産婦 りの時期かもしれません。しかし

## 誰もが迎える更年期 生活見直す機会

女性の健康週間 インタビュー

更年期

「女性の健康週間」を応援する本特集、3回目は「更年期」を取り上げます。必ずやって来て、つらい 症状が出ることもある更年期は、女性にとって悩ましいもの。しかし、東京歯科大学市川総合病院産婦 人科の小川真里子先生は更年期症状には様々な対処の方法がある上、今までの生活を見直す機会 であり、その後の人生を健康的に過ごすきっかけにもなるといいます。

> 理解得られにくい 個人差大きく

年を合わせた10年間と定義され 仕組みで起きるのでしょう。 更年期はいつ、どのような 更年期は閉経前後の5

> 塞などのリスクが高まります。ま 動脈硬化や高血圧、脳卒中、心筋梗

しています。そのため閉経を境に

閉経前後から対処していく必要 を見逃したり、運動不足から骨粗 による受診控えでこうした病気 があるでしょう。最近はコロナ禍 深刻な症状が起きてからではな 健康に大きな影響を及ぼします 発症しやすくなります。 た骨密度が急減し骨粗しょう症も これらの病気は長い老年期 様々な疾患のリスクが高まる

生活に支障を感じたら ているので気を付けてください しょう症のリスクが増したり 始める前にきちんと検査を受け てください。

その後の健康生活にとって非常 ときは抗うつ薬などを処方する けに生活習慣を改善することも こともあります。更年期をきっか 更年期に入ると、突然様々 ます。メンタルの問題が大きい HRT以外には漢方薬やサ メントなどを使った治療もあ

史年期障害と呼ばれる様々な症

どんな症状でしょう。

ほてりやのぼせ、発汗、

神経の失調などが起き、

いわゆる

スが不規則になることから自律 で変動していたホルモンバラン れまで月経に合わせ一定の周期 性ホルモンが減少するのです。そ でしょう。その頃から卵巣の機能 期に入ったと考えるのが一般的 期の乱れを自覚する頃から更年

います。40代後半以降で月経周

が低下し、エストロゲンという女

可能性がありますので、HRTを 期待できます。ただ子宮筋腫など 害などのリスクを減らすことも 効果を示します。また閉経後早期 ど自律神経失調系の症状に高い 治療です。特にほてりやのぼせな 側から少し補ってあげるという の疾患がある方は影響を受ける からHRTを続けることで動脈



真里子先生

市川総合病院 産婦人科 医長

妊娠・出産を考える時期は、自身のキャリア形成と重 なることが多く、女性にとって人生設計が難しい時期でも あります。パートナーである男性も、身体的、精神的に様々 な負担を分かち合うなどして支えてください。

更年期を迎える女性の変化は日常のささいな瞬間に表 れます。例えば料理など今まで楽しくできていたことが面 倒になったり、雑になったりすることがサインであること も。最近はコロナ禍で家にこもりがちになり、ストレスを 感じる人も増えています。今までと違って日常生活がつら そうだなと思ったら産婦人科の受診を勧めてみてください。



身近な女性の様子に気を配ることは、男性がで きる思いやりの一つです。何か変化を感じたら、 それは病気や更年期のサインかもしれません。

企画・制作=日本経済新聞社コンテンツユニット | 広 告



体 調が悪くても無理をして働く女性に「がんばって いるね」は、決してほめ言葉になりません。20~30代の 若い女性でも月経に伴い体調を崩す人は多く、「月経前症 候群 (PMS)」などの症状が重く出る人もいます。さらに 月経時の不調には子宮内膜症などの疾患が潜んでいる可 能性もあります。

また40~50代になると更年期障害の影響が出る女 性が増えてきます。気温の変化に対応するのが難しくな る人もおり、女性が暑そうや寒そうにしていたら室温の 調整をしたり、休憩を勧めたりしてはいかがでしょう。

dusamitsu<sub>®</sub>

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。



簡略更年期指数を使うと症状を

点数で確認できます。

症状は人それぞれ。

受診の目安にチェックしましょう。

更年期障害の治療法

コラムや体験談など

相談できる病医院検索

更年期障害Q&A





## **@エンジョイエイジンク**。

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 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







コーネンキ 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。 丁-元気!