

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
211
2022 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18回を迎えます。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。



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 インタビュー 1 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「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3日間にわたり掲載します。1回目は「若者と性」をテーマに、欠かせな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。

ジェンダーバイアス 性暴力の背景に

——日本の性暴力の実態は。
種部 性暴力の9割は顔見知りからの被害です。会社や学校、家庭などの生活圏内で、支配関係に乗じた性暴力を受けているからこそ、日常生活が失われることを恐れ誰にも相談できないのです。しかし、性感染症検査や緊急避妊や中絶を希望して産婦人科を受診する女性の背景に、語られない性暴力が潜んでいることがよくあります。性暴力被害者のためのワンストップ支援センターが全都道府県に設置され、私も委嘱医として支援にかかわっていますが、性暴力を許さないという社会の強い決意が不十分であり、被害からの回復や加害者の処罰がしやすくなったとは言えません。



種部 恭子先生
富山県議会議員、産婦人科医

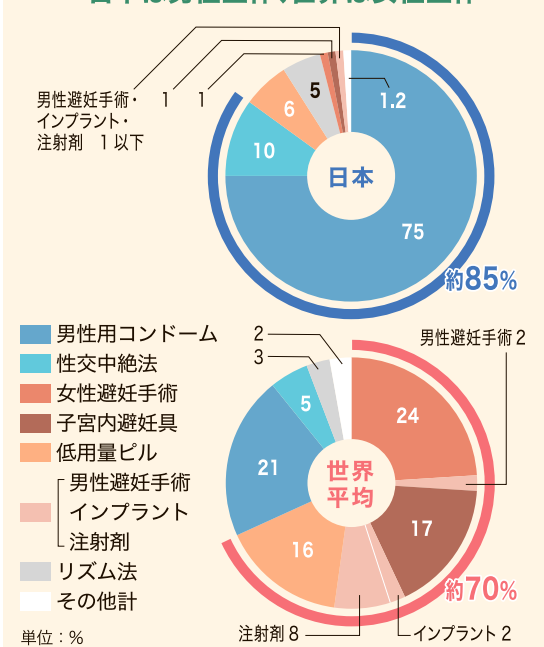
ど女性が主体的に実行でき、かつ効果が高い避妊法の使用率が上がります。
——緊急避妊薬はオンライン診療での処方認められました。
種部 避妊のない性交や性暴力を受けた女性にとって、緊急避妊薬は望まない妊娠を避ける最後の手段です。一つ前進と言えますが、避妊や医療にアクセスしにくい10代の女性にとっては、まだハードルが高いです。学校における性教育をはじめ、社会においても性を健康や権利として捉える風土はなく、避妊は男性主体、中絶も女性の自由意思で行えないなど、良好な環境にあるとは言えません。

女性主体の避妊 海外に見よう

——日本社会が特殊なのでしょ
うか。
種部 避妊の選択に関する国連の調査では、日本では男性用コンドームが75%、性交中絶法（膣「ちづ」外射精）が10%と男性主体の避妊法が85%を占め、女性が主体的に使用できる子宮内避妊具や経口避妊薬「低用量ピル」などの使用が6%ほどにとどまります。一方、世界平均では低用量ピルが16%、子宮内避妊具が17%、日本で未承認の避妊法などを含めると、効果の確実な避妊法が70%を占め、男性用コンドームは約20%に過ぎませ

ん。英国やドイツなどでは10代の女性にピルを無償化し、若者のための避妊相談の窓口を設置するなど、確実な避妊法にアクセスしやすい環境が整っています。
——日本でも性をオープンに考える必要がありそうですね。
種部 性は隠すものでなく、人生を豊かにするものと肯定的に捉えることが重要です。性感染症予防や避妊を教える性教育も必要ですが、価値観や意見の違いを認め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です。性を否定すればするほど、予期せぬ妊娠や性感染症に直面したときに相談しにくくなり、健康被害は増大します。
今、子どもたちの性は二極化しています。家庭や学校に居場所がない子どもたちは、より低年齢で性的搾取や暴力が背景にあるリスクの高い性行動に至っています。一方いわゆる草食化により健康な恋愛の機会が減っており、人間関係や利害調整を学ぶ経験が積みにくくなっています。人の気持ちは思い通りにはならないことや、「イエス」「ノー」が言いやすい良好なコミュニケーションなどを学ばずに、性暴力の加害者になるのは不幸です。性は幸せのためにあることを学んでほしいですね。

避妊法普及率 日本は男性主体、世界は女性主体



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）

今こそ学ぼう！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！～



■日 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 日程イベント&セミナー 検索

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

People come first at Ferring

すべては「人」からはじまる



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★

生理のミカタ

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
- ▶ 痛い！ ツライ！ 年代別・生理の悩み
- ▶ 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 ☒ PMS/PMDD ☒ 過多月経
- ▶ 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

避妊のススメ

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
- ▶ ここの始まりを学ぶ 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
知っておきたいこと

更年期のココロエ

「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

検索

<https://konenkino-kokoro.e.jp>

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

211

2022 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。

月経トラブルの放置は
年間、約5000億円の労働損失

71.9%

総計 6828 億円

13.6%

通院費用 930億円

14.5%

OTC医薬品費用 987億円

2.0%

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, Momoda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266.

能瀬

月経痛が頻繁にある女性

性、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

いでしょう。

能瀬

月経痛が頻繁にある女性

性、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

アスリートでの使用増える

副作用少なく種類豊富に

アスリートでの使用増える

副作用少なく種類豊富に

能瀬

月経痛が頻繁にある女性

性、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

いでしょう。

能瀬

月経痛が頻繁にある女性

性、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

ピル服用で体調管理

働き盛り世代、我慢せず活用を

女性の健康週間 インタビュー

2

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。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ィショニングの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。

痛み伴う月経トラブル

子宮内膜症リスク高まる

20〜30代の女性が気を付けるべき健康リスクにはどんなものがありますか。

能瀬

この世代は仕事に張り切っている方が多く、体力的に無理が利くため、負担を抱え込んでしまいがちです。そのため何か不調を感じても受診しない方もいるのではないかと心配です。

この世代に多い女性特有の病気には子宮頸がんや乳がん、また近年増加傾向の子宮内膜症などが挙げられます。子宮内膜症は本来子宮内にあるべき子宮内膜に似た組織が子宮以外の場所に発生し、月経のたびに増殖・悪化していく病気で若い方に多く発症します。月経中に強い痛みを生じる月経困難症で受診する人の、4人に1人以上が子宮内膜症と診断されているという報告もあります。20〜30代は妊娠・出産を希望する女性も多い世代ですが、子宮内膜症は不妊症のリスクも高めます。また、月経前にイライラや情緒不安、腰痛、胸の張りやむくみ、体重増加など、精神的・身体的な症状を認める月経前症候群(PMS)に悩む方も多いようです。

——どのように対処すればよいでしょう。

能瀬

月経痛が頻繁にある女性、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

困難症の痛みなどには鎮痛剤で一時的に対処できますが、将来の子宮内膜症のリスクなどを考えると、低用量ピル(ピル)をはじめとしたホルモン製剤を早期から活用し、治療していただいた方がよいと思います。ピルは避妊薬としても使用されています。日本では月経困難症の治療で使用する場合、保険が適用されます。

月経のときには子宮内膜が剥がれて経血が出るのですが、この時に月経困難症の原因となるプロスタグランジンという物質が出ます。ピルの服用で子宮の内膜が薄くなり経血量も減少、プロスタグランジンも減るため月経困難症の改善につながります。また、排卵を抑制することでPMSにも効果があります。

アスリートでの使用増える

副作用少なく種類豊富に

アスリートでの使用増える

副作用少なく種類豊富に

能瀬

月経痛が頻繁にある女性

性、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

いでしょう。

能瀬

月経痛が頻繁にある女性

性、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

企画・制作＝日本経済新聞社コンテンツユニット

あすか製薬株式会社

知ることは、自分を守ること。

女性のカラダの悩みは、ひとりで抱えられがちです。

まわりには言いづらい悩み、もやもやとした不調、言葉では表せない不安。

「女性のための健康ラボMint+」は毎日を前向きに過ごすためのヒントを発信し、健やかな人生を歩むための、よりどころになりたい。

自分を大切に、自分らしく生きる女性一人ひとりのために。

あすか ミント

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。

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

LiLuLa

リルラ

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

東証一部上場

証券コード4554

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/>

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_/

「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。

更年期はいつ、どのような仕組で起きるのでしょうか。

小川 更年期は閉経前後の5年を合わせた10年間と定義されています。40代後半以降で月経周期の乱れを自覚する頃から更年期に入ったと考えるのが一般的でしょう。その頃から卵巣の機能が低下し、エストロゲンという女性ホルモンが減少するのです。それまで月経に合わせて一定の周期で変動していたホルモンのバランスが不規則になることから自律神経の失調などが起き、いわゆる更年期障害と呼ばれる様々な症状が表れます。

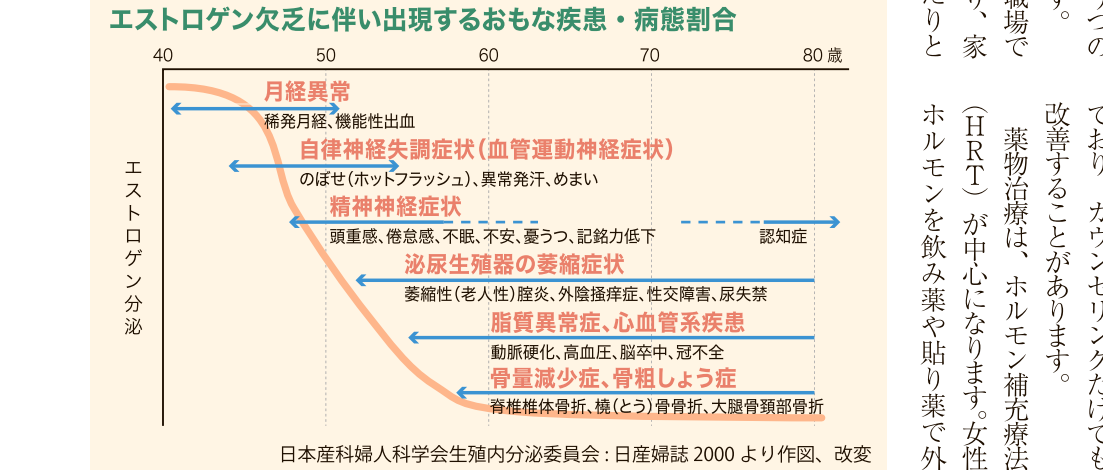
——どんな症状でしょう。

小川 ほてりやのぼせ、発汗、めまいといった症状が多いですね。月経と関係のない出血や、肩がこる、疲れやすいといった症状もあります。そして重要なのが、精神症状です。イライラしたり感情的に不安定になったり、不眠やうつのような症状が出る人もいます。

更年期を迎える年代は、職場では責任のある地位であったり、家庭では介護の問題が起きたり様々なストレスにさらされますが、こうしたストレスが精神症状を悪化させることも。症状の表れ方には個人差も大きく、何の症状もなく過ごせる方もいます。そのため男性はもちろん女性同士でも理解が得られにくいこともあり、一人で抱え込まずに産婦人科医に相談してください。

——閉経後にもリスクがあるそうですね。

小川 閉経後にはエストロゲンがほぼ出なくなります。エストロゲンはコレステロールや中性脂肪を抑制する作用がある



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)

今こそ学ぼう!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!～

■日時：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 検索

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

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もこもりがちになり、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づ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。

家庭で

～男性にできること～
変化を見逃さないで

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。

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。

更年期チェック

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

相談できる病医院検索

コラムや体験談など

更年期障害Q&A

エンジョイエイジング

更年期をいきいき過ごすための情報サイト

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/>