

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/>
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19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。



水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

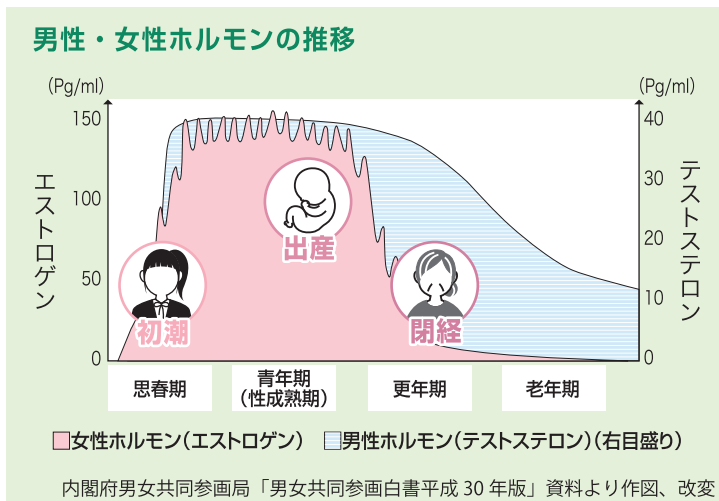
水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク



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)

あなたのリプロダクティブヘルス&ライツを考えよう!
～自分らしく生きる。体・心・性～

■日時: 2023年3月1日(水) 18:00~20:30
お申し込み <https://events.nikkei.co.jp/55631/>
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 **2023年 2月28日(火) 12:00**

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ

※次回は2月2日(木)の夕刊に掲載します

女性ホルモンの変動 生涯通じ大きな影響

女性の健康週間 インタビュー **1** 女性のメンタルヘルス

来月1~8日は「女性の健康週間」です。日本経済新聞社では、女性のヘルスケアを応援する記事広告特集を4回にわたって掲載します。1回目に取り上げるのは「女性のメンタルヘルス」。コロナ禍ではメンタルヘルスに変調を覚える女性が多かったようです。東京女子医科大学の水主川純先生は「様々なストレスに月経時や更年期のホルモン変動が重なり、男性に比べメンタルヘルスバランスを崩す女性が多いようだ」と分析します。



水主川 純先生

東京女子医科大学医学部
母子総合医療センター
産婦人科学講座 産科分野
教授・基幹分野長

——コロナ禍により、心の不調を訴える方が増えているといわれていますが、どう感じていますか。

水主川 対面の機会が極端に減ったことによる孤独やストレスの蓄積などから、メンタルヘルスバランスを崩す方が増えたと感じます。うつ症状を訴える方もおり、危機的な状態です。女性の場合は、在宅勤務の継続で職場でのコミュニケーションが減ったり、「ママ友」との付き合いが減少したことなどをストレスに感じる方も多いようです。また家族が家にいる時間が長くなり、息抜きがなくなったり、中にはドメスティックパライオレンス(DV)の被害を被ったりして、メンタルヘルスの不調に陥る方も増えています。

——女性の方がうつ症状に悩む方が多いと聞きます。理由があるのでしょうか。

水主川 女性は生涯を通じて、ホルモンの変動がメンタルヘルスに大きく影響を与えます。まず月経周期による影響として、いらいらや憂うつなどを感じるものが挙げられます。結婚や出産など大きなライフイベントの際には、ストレスが重なってメンタルヘルスバランスを崩す方も多くなります。

——出産を控えた女性に対してはどのように向かい合うべきでしょうか。

水主川 親になることはうれしいことですが、大きな不安に襲われる方もいます。うつ病を発症する方も多く、産婦人科ではこうした妊産婦のメンタルヘルスリスク

——他に女性のメンタルヘルスに影響を与える要素は。

水主川 長期的には、更年期に向けての女性ホルモンの減少が大きく影響を及ぼします。男性も加齢に伴い男性ホルモンが減少するのですが、女性の場合、その減少の幅が男性に比べ数倍大きく、不規則に変動しながら減少するので、メンタルヘルスへの影響も大きくなります。ほてりや発汗など更年期特有の不快感な症状に加え、だるさや不眠などの体の不調がメンタルヘルスにも影響を及ぼし、抑うつ症状などに悩む方も現れます。

——女性のメンタルヘルスの不調にはどのように対処すべきでしょうか。

水主川 まずパートナーをはじめとした周囲の人間が、様々なサインを見逃さないようにすることです。例えば職場では欠勤、遅刻が増えたなど、今までと違う様子がないかに気を配ってください。月経時の不調や更年期障害などは我慢してしまう女性もいますが、産婦人科を受診して、きちんと治療を受けることをお勧めします。漢方薬や女性ホルモンを補うホルモン補充療法など、症状に合わせた治療方法があります。

——自分自身や周囲の人間ができることはありますか。

水主川 心が疲れたと感じたら、休みをとる、運動や旅行で気分転換を図るなどリラックスできる時間をつくると良いでしょう。ただ自分からそうしたことを申し出るのは難しいと思うので、パートナーや職場の方々から休みや気分転換を勧めるなど、配慮をお願いします。悩みを抱えたまま、孤立することが一番よくありません。友達やパートナーなど、自分の悩みを打ち明けられ、共有してもらえる相手、いわば「同志」をつくって、共に危機を乗り越えましょう。

**悩みを「同志」と共有
共に危機乗り越える**

——コロナ禍により、心の不調を訴える方が増えているといわれていますが、どう感じていますか。

水主川 対面の機会が極端に減ったことによる孤独やストレスの蓄積などから、メンタルヘルスバランスを崩す方が増えたと感じます。うつ症状を訴える方もおり、危機的な状態です。女性の場合は、在宅勤務の継続で職場でのコミュニケーションが減ったり、「ママ友」との付き合いが減少したことなどをストレスに感じる方も多いようです。また家族が家にいる時間が長くなり、息抜きがなくなったり、中にはドメスティックパライオレンス(DV)の被害を被ったりして、メンタルヘルスの不調に陥る方も増えています。

——他に女性のメンタルヘルスに影響を与える要素は。

水主川 長期的には、更年期に向けての女性ホルモンの減少が大きく影響を及ぼします。男性も加齢に伴い男性ホルモンが減少するのですが、女性の場合、その減少の幅が男性に比べ数倍大きく、不規則に変動しながら減少するので、メンタルヘルスへの影響も大きくなります。ほてりや発汗など更年期特有の不快感な症状に加え、だるさや不眠などの体の不調がメンタルヘルスにも影響を及ぼし、抑うつ症状などに悩む方も現れます。

——女性のメンタルヘルスの不調にはどのように対処すべきでしょうか。

水主川 まずパートナーをはじめとした周囲の人間が、様々なサインを見逃さないようにすることです。例えば職場では欠勤、遅刻が増えたなど、今までと違う様子がないかに気を配ってください。月経時の不調や更年期障害などは我慢してしまう女性もいますが、産婦人科を受診して、きちんと治療を受けることをお勧めします。漢方薬や女性ホルモンを補うホルモン補充療法など、症状に合わせた治療方法があります。

じめとした周囲の人間が、様々なサインを見逃さないようにすることです。例えば職場では欠勤、遅刻が増えたなど、今までと違う様子がないかに気を配ってください。月経時の不調や更年期障害などは我慢してしまう女性もいますが、産婦人科を受診して、きちんと治療を受けることをお勧めします。漢方薬や女性ホルモンを補うホルモン補充療法など、症状に合わせた治療方法があります。

婦人科検診を受けよう ～病気の早期発見も

「産婦人科は妊娠・出産のときに受診するもの」そう思い込んでいることはないでしょうか。女性特有の不調の原因は婦人科検診で見つかることもあります。

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ **広告**

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://konekinokoroe.jp>