

女性特有の健康課題とは

生理痛・不妊治療は積極的な対策が肝心

日本では、女性が生理や不妊治療などについて話しづらい慣習が残っており、女性だけが抱える健康管理上のストレスが多く存在します。それは、身体的な痛みや心身の不調を辛いと感じるだけでなく、社会的に理解されていないことで女性が我慢するしかなく、生きづらさを抱えるケースも少なくありません。長く働き続ける女性が増加しているなか、社会全体で女性特有の健康課題について、正しく理解することが必要になってきています。

1 生理や妊娠・出産によって女性には不調の時期がある

女性の社会進出が不調対策のきっかけ

女性にはパフォーマンスが落ちる時期があります。生理のときは生理痛、出血による不快感、PMS（月経前症候群）が起こり、さらに妊娠中、出産後、更年期など、さまざまな要因で不調をきたし、仕事や学校、部活動などを休まざるを得ない場合も少なくありません。

中学生の頃は、生理周期が不安定でいつ出血があるかわからず、体育や行事と重ならないか心配という人が多いでしょう。高校生になると、生理痛に悩まされる人が増えてきます。

妊娠中と出産後には法律で定められている休暇を取得できますが、毎月の生理のたびに会社を休むわけにはいかず、痛みや不調に耐えながら仕事をしている人もいるでしょう。今までは男性中心の社会だったので、定期的にパフォー

マンスが落ちる人がいることは想定されていませんでした。しかし、人口の減少に伴う労働者数の減少で、女性にも働いてもらわないと日本の社会は回していけなくなりました。さらに結婚・出産後も仕事を続ける女性が増えたことで、女性特有の健康課題について、社会も女性自身も対策を考えることが必要になってきたのです。

パフォーマンスの維持が大事

大切なのはパフォーマンスを落とさないこと。まずは、自分の調子の悪い状態と時期を知ることです。不調の時期がわかれば、それに向けて対策をすることができます。

例えば、睡眠時間を確保する、運動習慣をもつなどの対策をしてみる。健康診断を受ける、婦人科の医師に相談することも大切です。

【女性特有の健康に関する悩み】

生理になると、腹痛や腰痛、頭痛が辛い



生理前にイライラして、やる気が起きない



赤ちゃんがなかなかできない



2 生理の痛みやストレスは対処することができる

生理の悩みで最も多いのはPMS

生理に関する相談でよく聞かれるのはPMS、つまり生理前の不調の悩みです。特に出産後にPMSが重くなったという訴えがとて多くあります。でも出産後にPMSが重くなる身体的な理由はなく、一番の原因は環境の変化なのです。

子どもが生まれるとどうしても睡眠不

足になり、仕事に復帰すれば育児との両立で出産前とは生活のリズムが変わります。そのため、自分の身体のメンテナンスができなくなり、PMSが重くなったと考えてほしいのです。

高尾 美穂 医師

(産婦人科医・医学博士・スポーツドクター)

女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道副院長。婦人科スポーツドクター。東京慈恵会医科大学大学院修了後、慈恵医大病院、東京労災病院 女性総合外来などを経て現職。得意分野は女性スポーツ医学、婦人科内分泌。イーク表参道では女性それぞれのライフステージ・ライフスタイルに合った治療法を提示し、選択をサポートしている。現代のストレス社会に生きる女性が抱える不調を、産婦人科医として西洋医学の見地、また産業医としての見地からとらえ、“楽に生きていける方法”をそれぞれの方に合わせて提案することをライフワークとしている。

