

令和7年9月10日 日本産婦人科医会記者懇談会

女性の健康と就労支援 ～思春期から更年期まで支える社会を目指して～

女性が活躍するために 月経随伴症状の理解と就労支援

日本産婦人科医会 女性保健委員会

野口まゆみ

有史前と現代女性の月経回数の違い

	有史前a)	現代女性b)
月経開始	16歳ころ	12、3歳
初産年齢	19. 5歳	24歳
妊娠回数	6回	2、3回
授乳期間	～3年 (出産の合間)	3ヵ月程度
排卵回数 (月経回数)	約160回	約450回

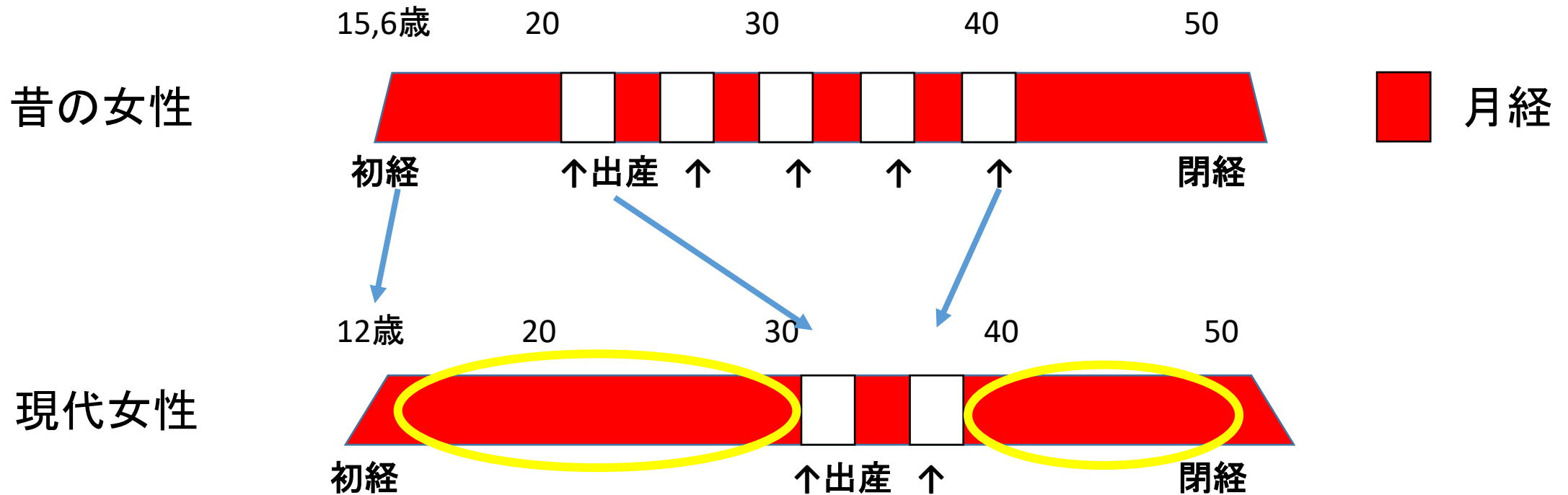
A) 現代の狩猟採集民を対象とした研究からの推定値

B) 工業国に住む現代女性の推定値

Thomas SL, et al. Lancet 2000 ;355(9207):922-4より抜粋・作表

女性のライフスタイルの変化と月経・出産

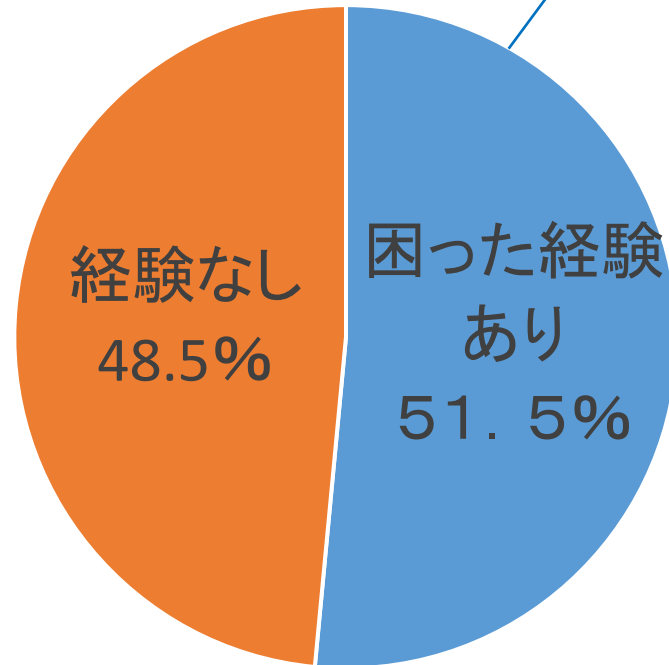
～出産回数の減少と月経回数の増加～



現代女性は初経が早くなった・初産が遅くなった・出産回数が減った
⇒ 月経の回数が格段に増えた

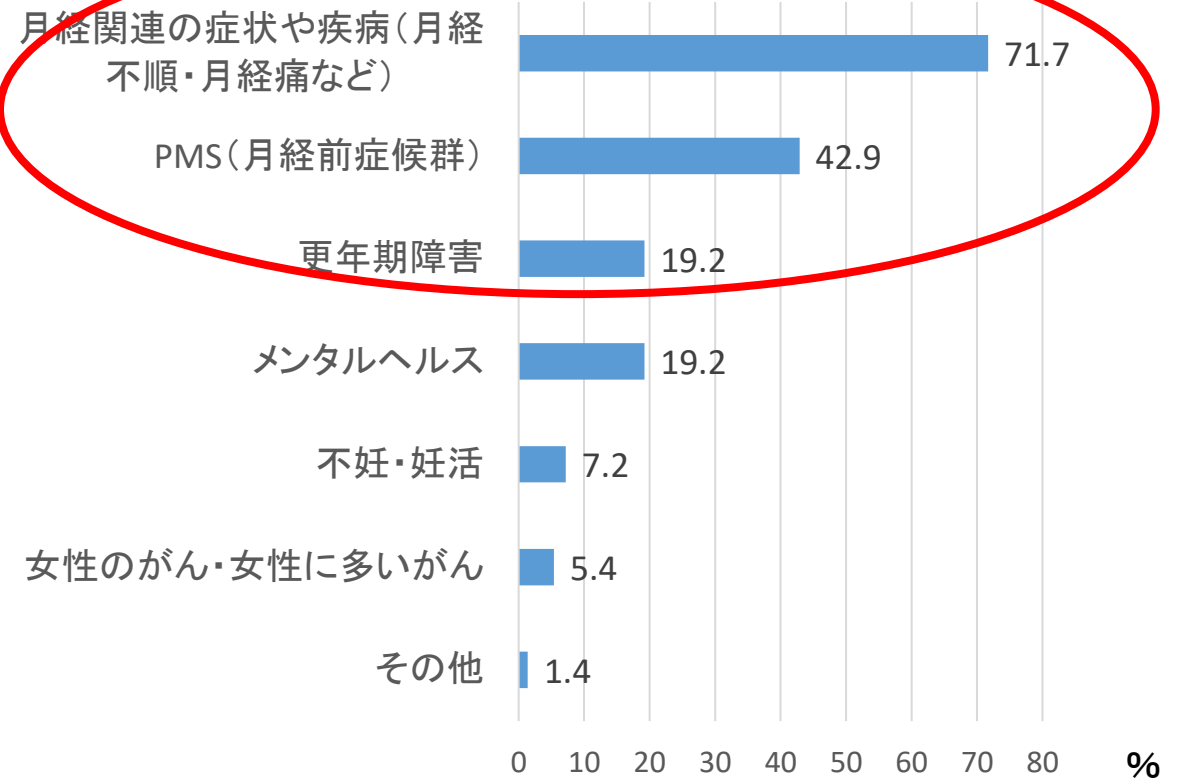
女性の健康課題により職場で困った経験

- 女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより「勤務先で困った経験」がある



n=2400

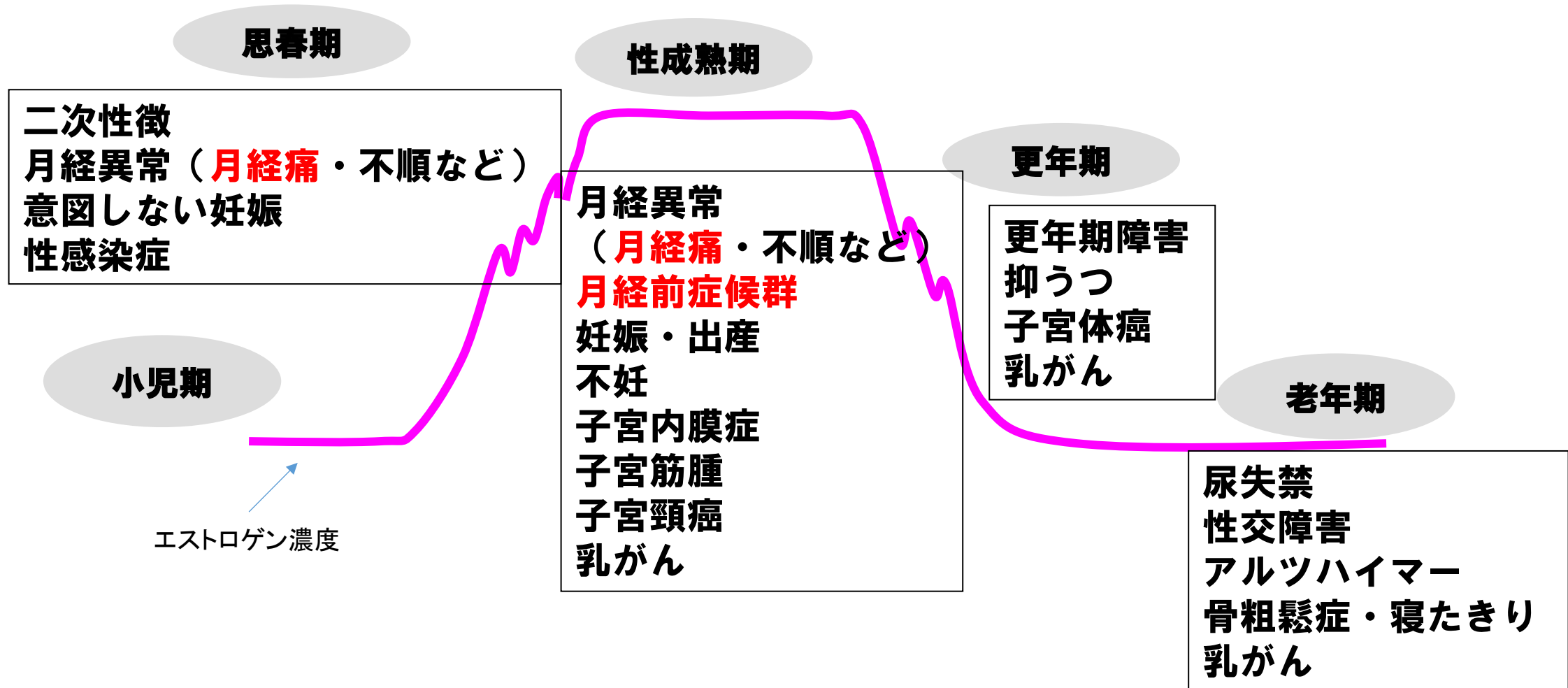
「勤務先で困った経験」の具体的健康課題・症状



資料出所: 経済産業省

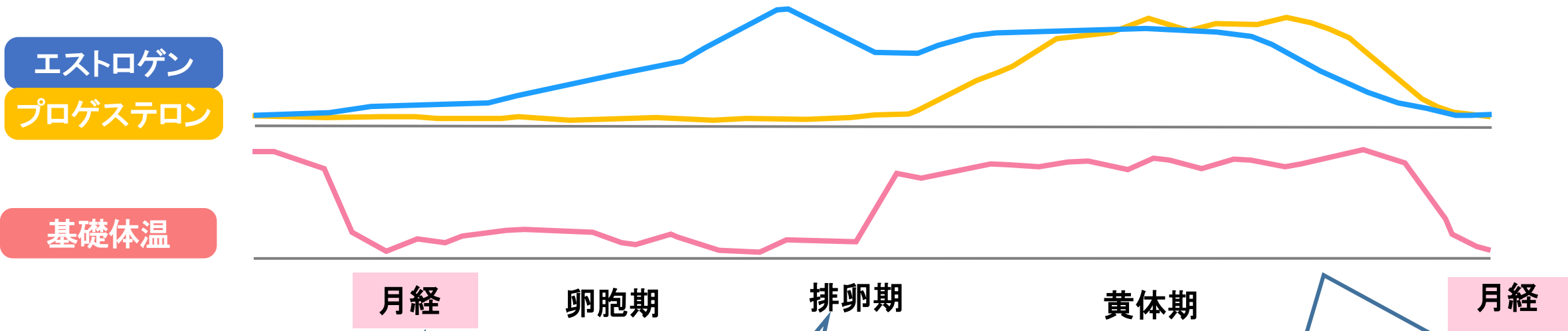
「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」

生涯における女性特有の健康問題



ライフキャリア 準備期 形成期 加速期 成熟期 円熟期

月経に伴う疾患・不調 ⇒ 毎月越えなければならないハードル



<月経困難症>

月経痛(頭痛、腹痛など)が強く、日常生活に支障をきたすもの

- ・機能的
- ・器質的

<過多月経>

- ・機能的
- ・器質的

<排卵痛>

<排卵期出血>

<月経前症候群(PMS)>

月経前3~10日の間続く心身の不快症状で、月経がはじまると症状が軽快・消失する

身体的症状:

下腹部が痛い・張る・重い／乳房が張る・痛い
頭痛・めまい／むくみ／疲れやすい／だるい

精神的症状:

イライラする／怒りっぽくなる／無気力／
憂うつ／気分が落ち込む／集中できない／
不安／興奮しやすい／悲しくなる

<月経前不快気分障害(PMDD)>

PMSの重症型

職場での月経の不調に関する影響

—こんな声が聞こえてきませんか—

<月経困難症>

生理痛がひどくて、痛み止めを飲んでも
腹痛や腰痛が辛い
忙しい職場だし、他の女性は休んでない
ので、自分だけ生理休暇はとりづらい
それに上司は男性なので言い出しにくい

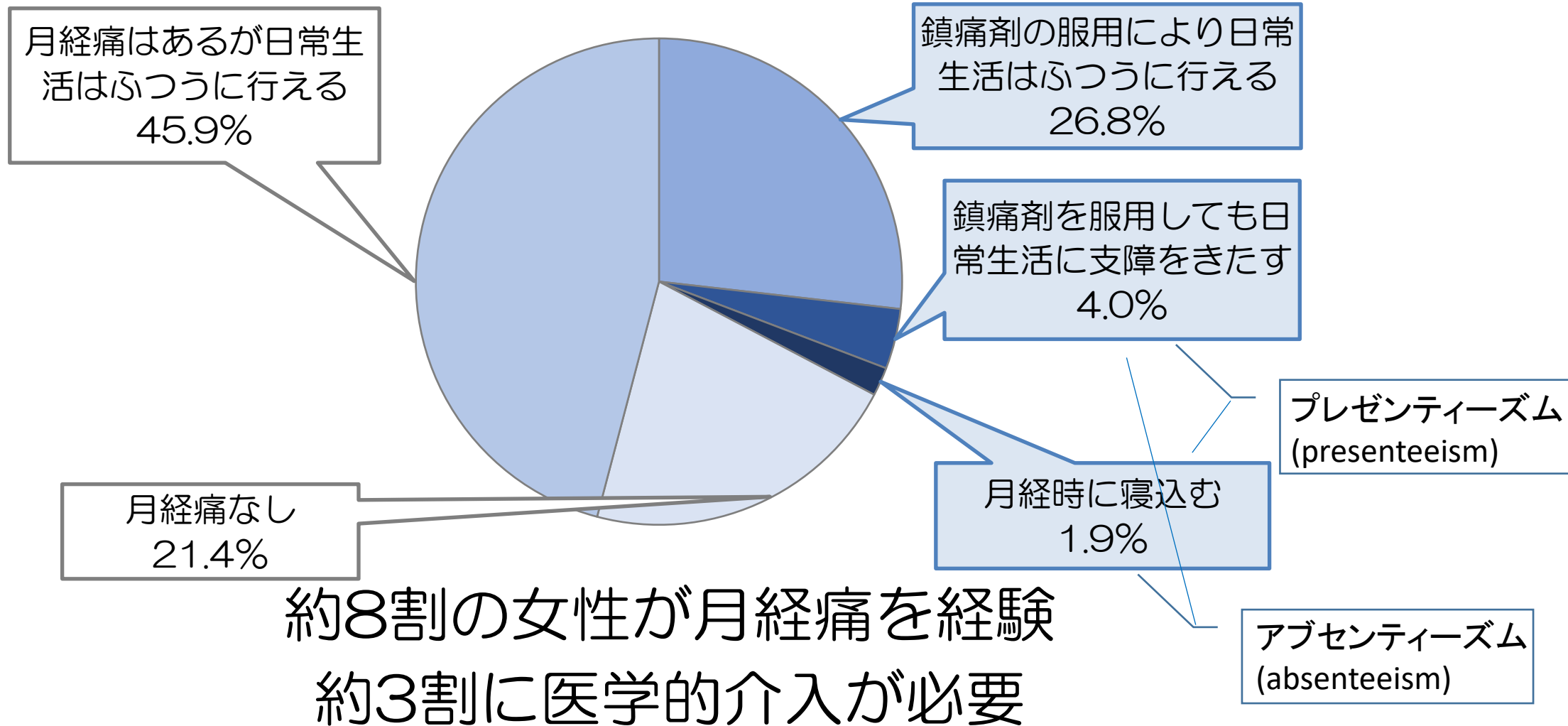
<過多月経>

いつも生理の量が多い
長い会議や打ち合わせの時は、ナプキンを
交換するタイミングがなく、
もしも服やいすを汚してしまったらどうしよう
と心配で、仕事に集中出来ない

<月経前症候群(PMS)>

月経前はイライラして職場の同僚や家族
にあたってしまう
体がだるくて、工作中眠くて集中できない
普段ならしないようなつまらないミスをして
しまい、おちこむ
大切な仕事の日に重なったらどうしよう
と思う

月経困難症の疫学



国立保健医療科学院: “平成12年度研究報告書 厚生科学研究（子ども家庭総合研究事業），リプロダクティブ・ヘルス（性と生殖に関する健康）からみた子宮内膜症等の予防、診断、治療に関する研究”．をもとに講師作成

<https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=200000351A> [2020.4.24閲覧]

機能的月経困難症と器質性月経困難症の鑑別診断

	機能的月経困難症	器質性月経困難症
発症時期	初経3年以内	初経から5年以上後
好発年齢	15～25歳	30歳以上
加齢に伴う変化	加齢とともに改善	徐々に悪化
分娩後	改 善	不 変
内診所見	器質的疾患なし	子宮内膜症、子宮筋腫等
症状の起こる時期	月経中	月経中、 悪化するとその他の時期にも起こる
症状の持続	4～48時間	1～5日間

Harada T. Yonago Acta Medica 2013; 56: 81-84 一部改変

日本女性医学学会 編集, 女性医学ガイドブック 思春期・性成熟期編 2016年度版, 第1版, 金原出版; 2016. p.105-6.

月経困難症の主な症状

下腹痛

腰 痛

下腹部膨満感

嘔 気

頭 痛

疲労・脱力感

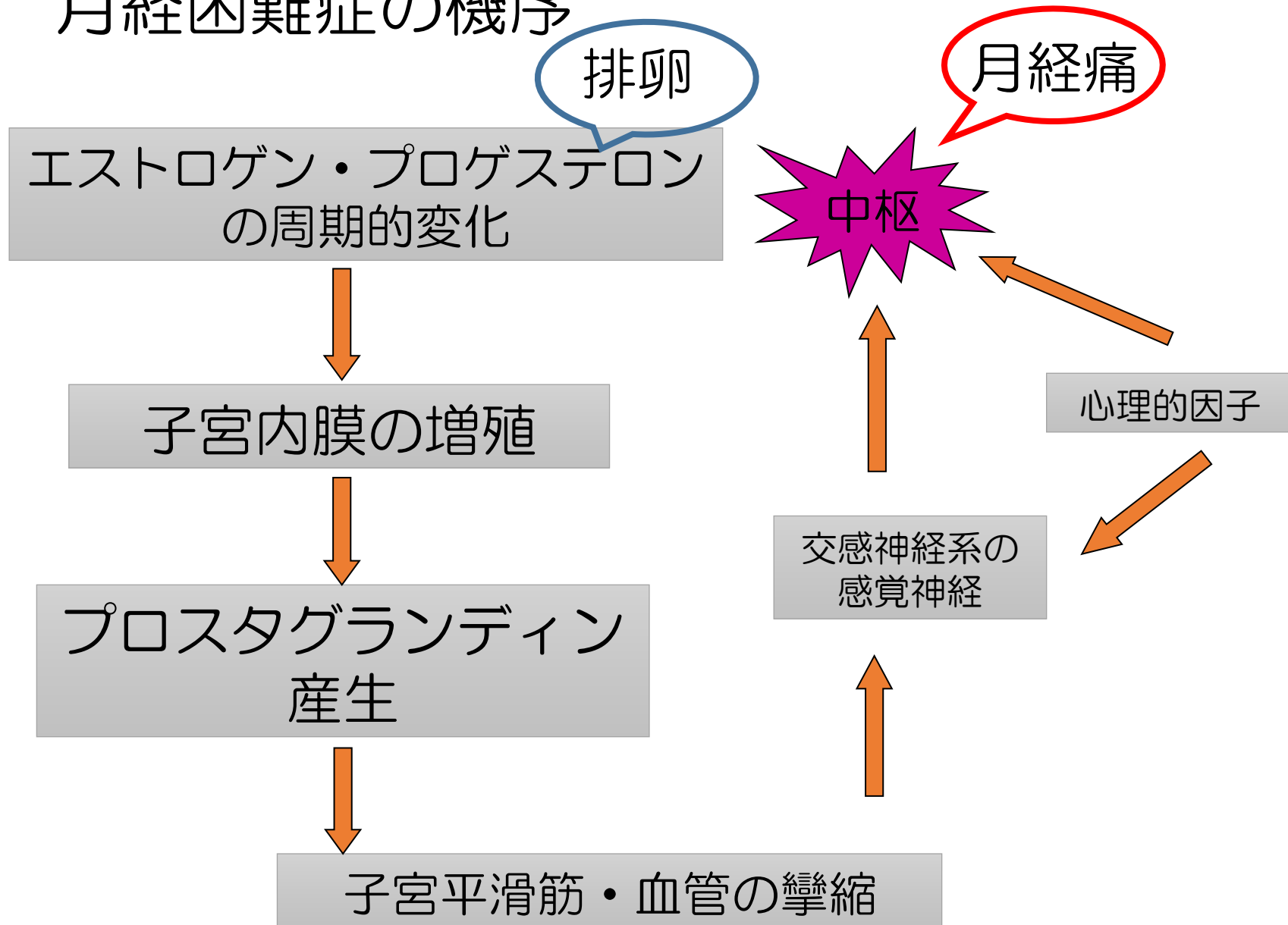
食欲不振

イライラ

下 痢

抑うつ

月経困難症の機序

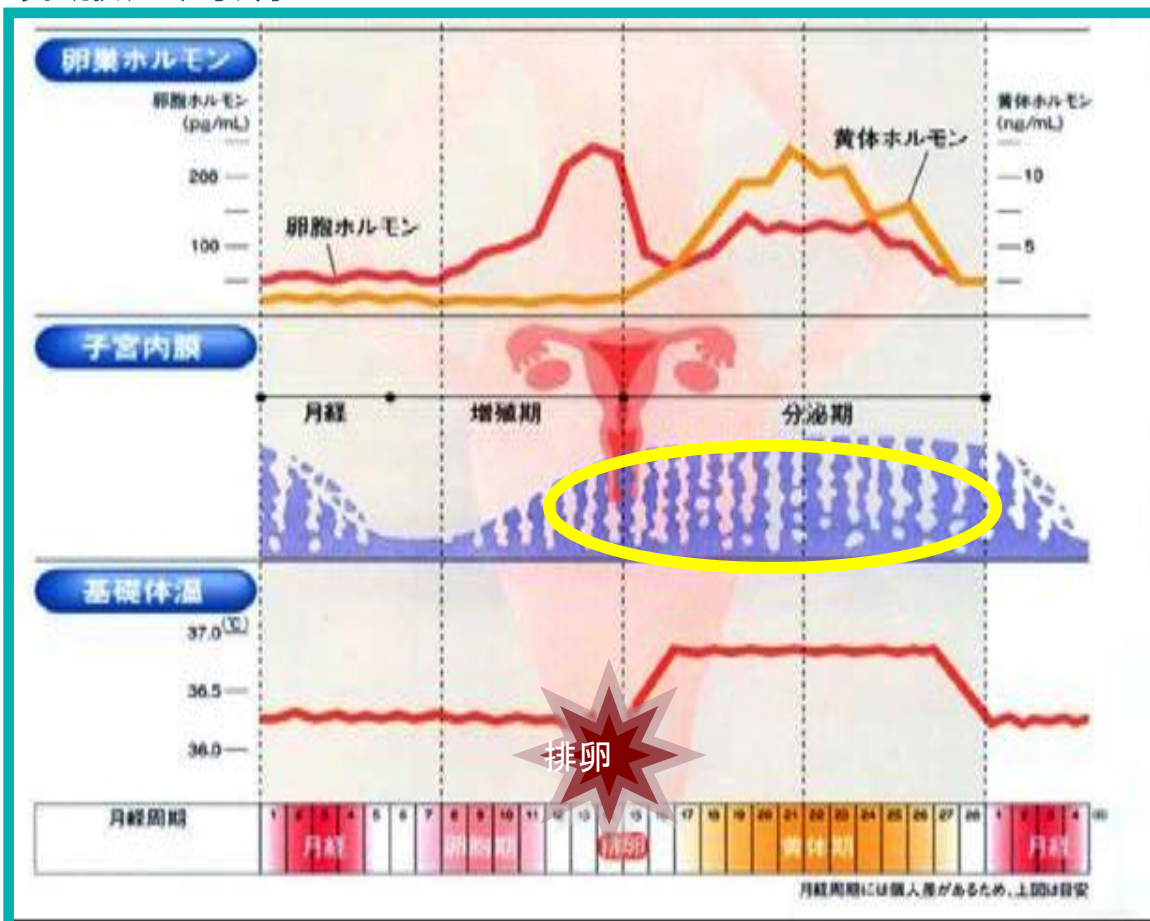


低用量エストロゲン・プロゲスチン（LEP）製剤

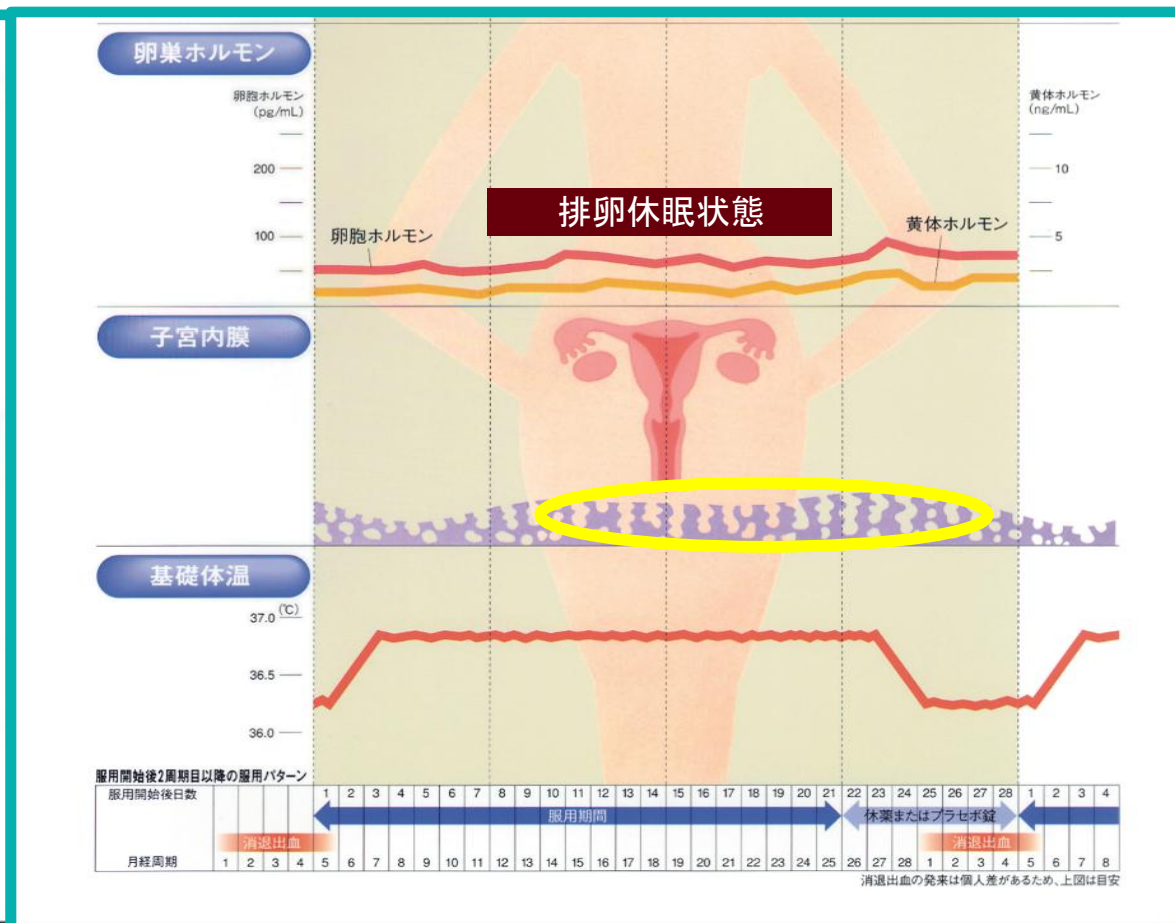
卵胞ホルモン（エストロゲン）

黄体ホルモン（プロゲスチン）

非服用周期



服用周期



月経周期の調節法 ⇒月経をコントロールすることができる

自然月経周期



※大切な用事
会議、出張、試験、
旅行、スポーツ大会
など

月経を遅らせる方法



月経を早める方法



月経困難症が女性にもたらす諸問題 (一覧)

諸問題/疾患	頻度	オッズ比等	文献
学校欠席回数増加		1.9-27.9	1-9
学業・家族・友人関係への支援	55.7%		7
宿題貫通不能		$P < 0.05$	2
眠気・抑うつ・不眠		$P < 0.05$	10
SF36 (QOL) スコア低下		$P < 0.05$	11
学業成績低下		$P < 0.05$	1, 12
不眠症		1.99 (1.44-2.76)	13
自傷行為率上昇		1.29 (1.05-1.58)	14
<u>子宮内膜症の発症</u>		2.6 (1.1-6.2)	8, 15, 16
<u>不妊症の発症</u>		2.12 (1.76-2.56)	19
慢性骨盤痛			17

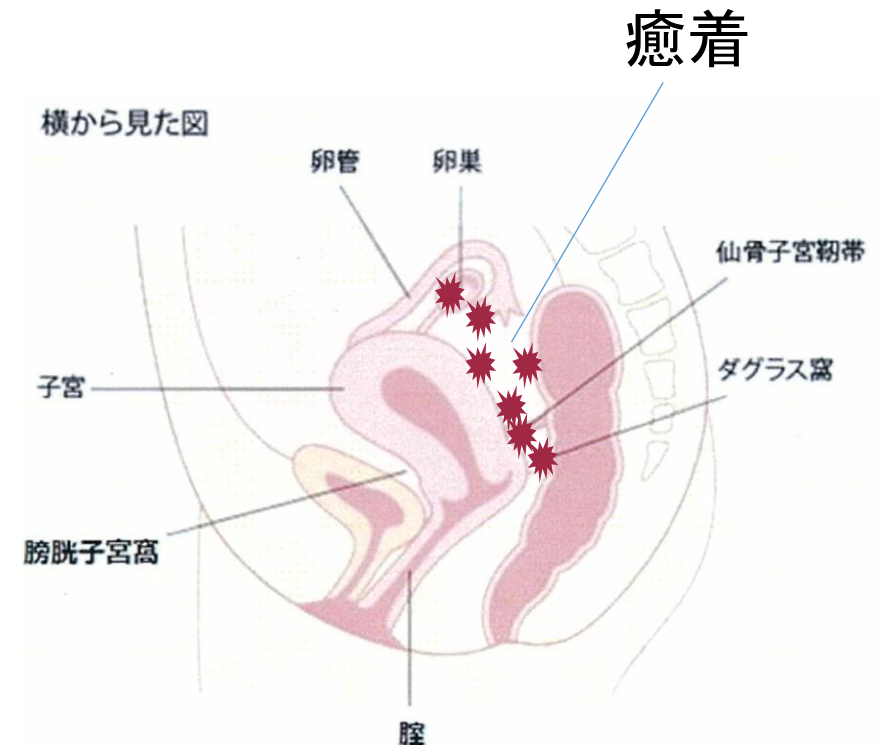
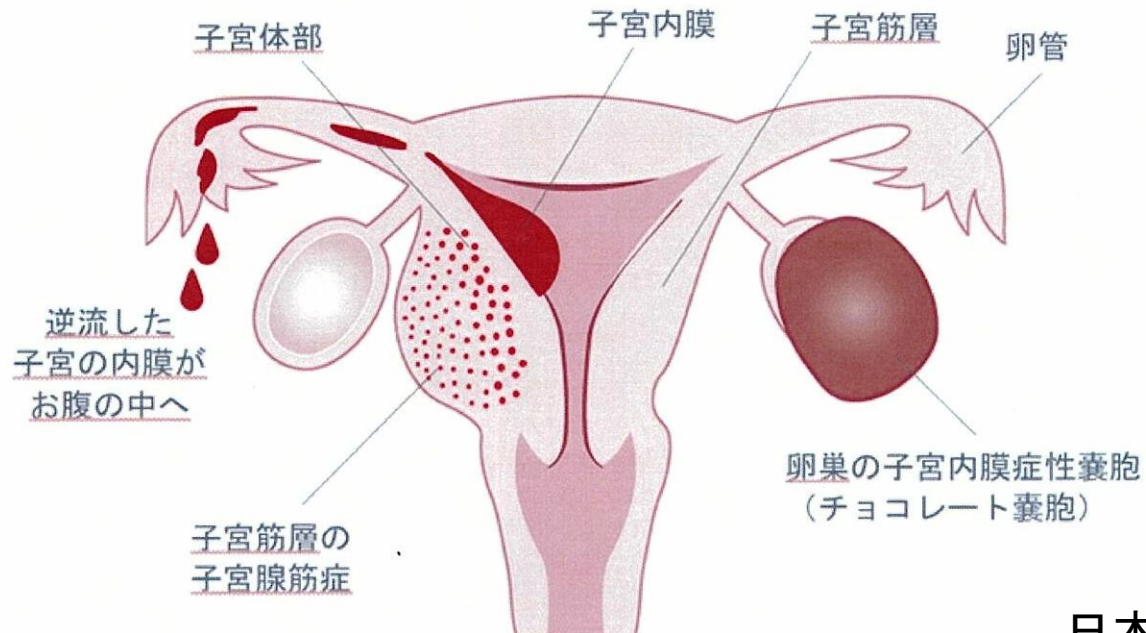
子宮内膜症の発生部位

子宮内膜あるいはそれに似た組織が本来あるべき子宮の内膜以外の場所に発育する

20～30代の女性で発症することが多く、そのピークは30～34歳にある

月経痛は子宮内膜症患者の約90%にみられる

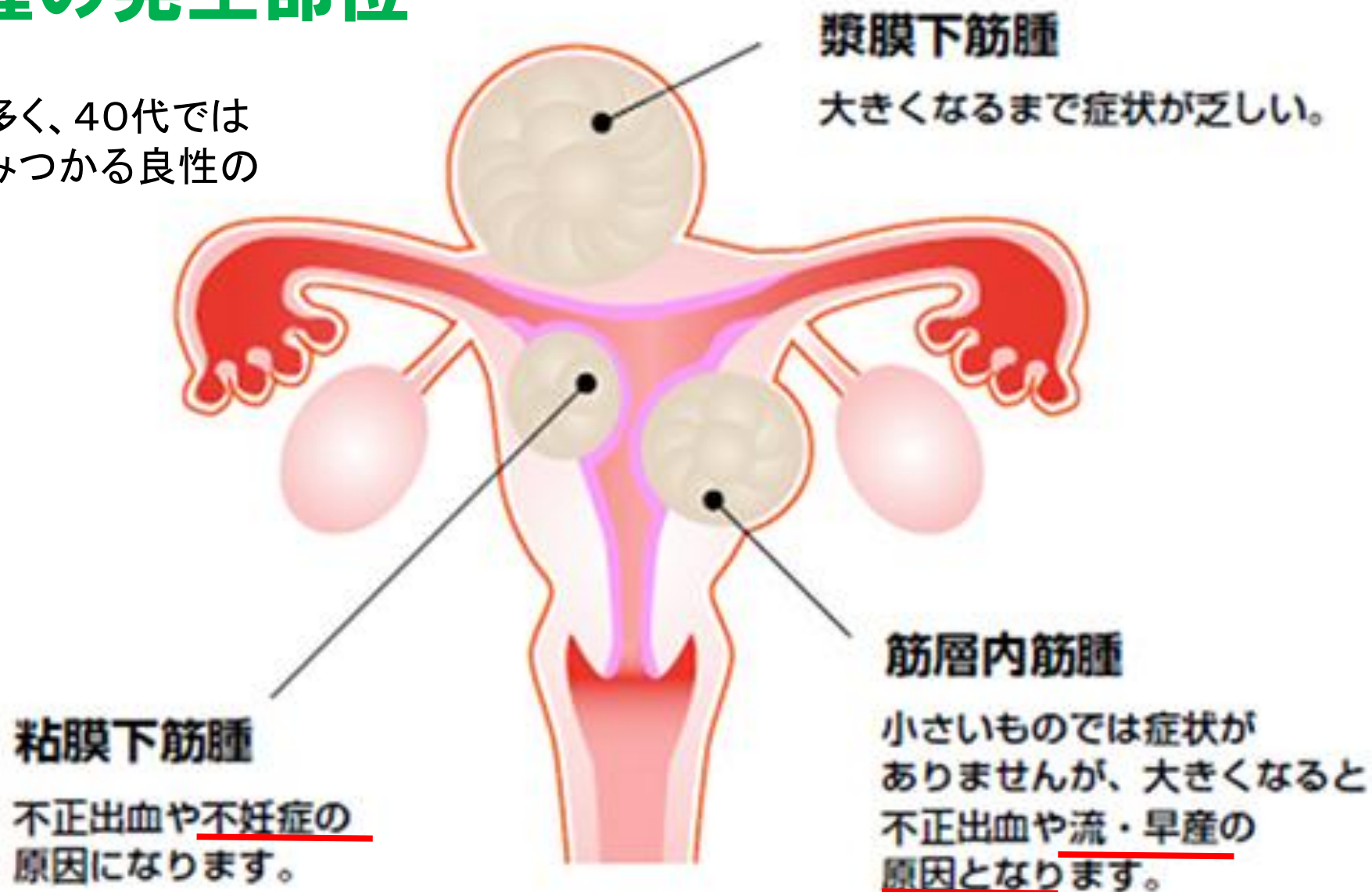
妊娠の希望のある子宮内膜症患者の約30%が不妊



日本産科婦人科学会HPより

子宮筋腫の発生部位

30代以降に多く、40代では
4人に1人にみつかると言われる
良性の腫瘍



月経前症候群 (premenstrual syndrome; PMS)

日本産科婦人科学会:

- 『産科婦人科用語集』の定義

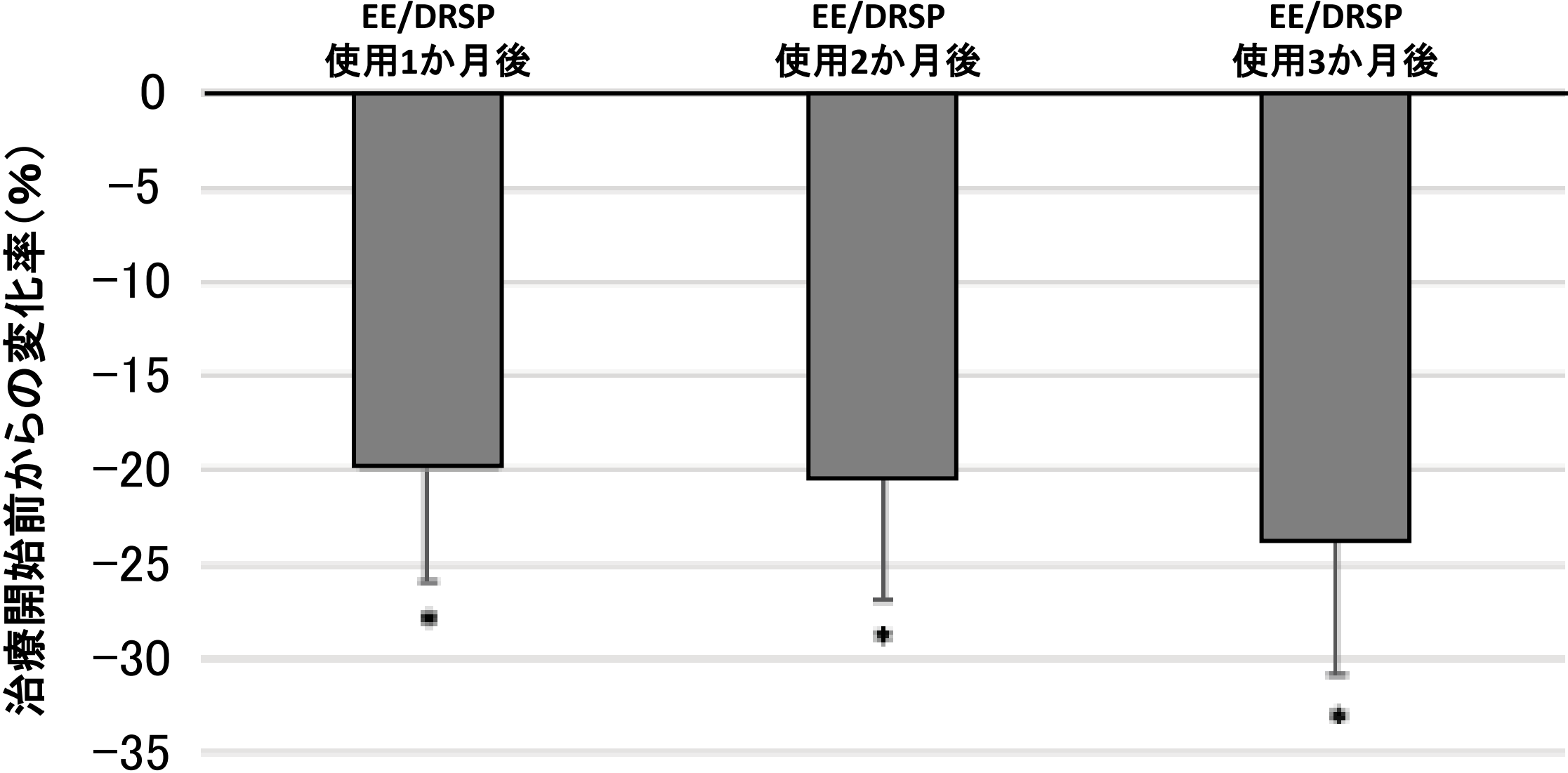
月経前3～10日の黄体期の間続く、精神的あるいは身体的症状で、
月経発来とともに減退ないし消失するもの
そのうち精神症状が強いものをPMDDとしている

- 『月経前症候群・月経前不快気分障害に対する診断・治療指針』

PMSおよびPMDDの有病率は非常に高く、軽度の症状を含めると
80～90%の女性が何らかの症状を経験するとされ、

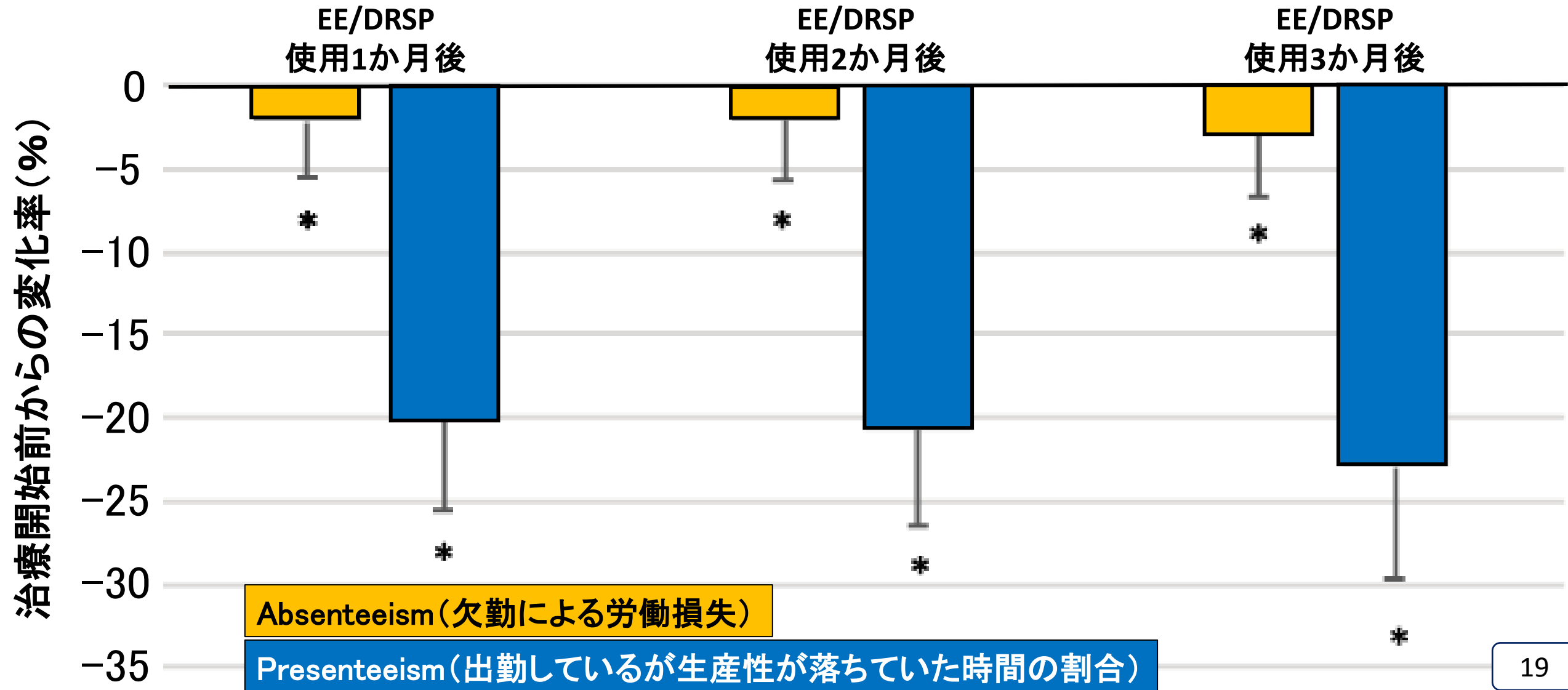
PMSは20～30%、PMDDは1.2～6.4%に上ると報告されている

Total Work Productivity Impairment (総労働生産性障害)

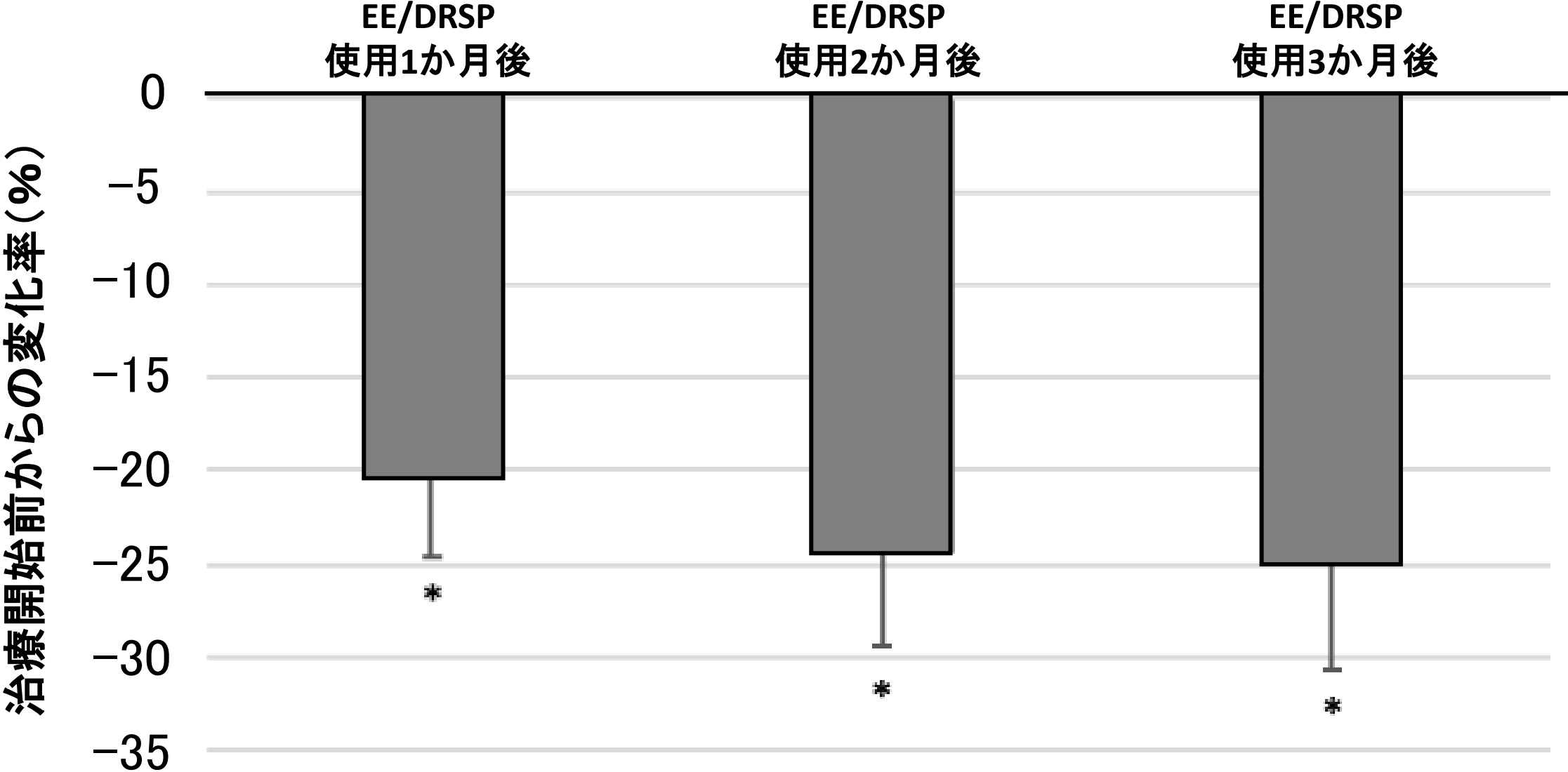


Absenteeism (欠勤) と Presenteeism (出勤中のパフォーマンスの低下)

Ikeda Y, et al. J Occup Environ Med. 2023; 65(7): e491-e495.



Activity Impairment (家事や趣味など、仕事以外の活動の障害)



月経随伴症状治療に使われるホルモン製剤

- 低用量エストロゲン・プロゲスチン（LEP）製剤
排卵を抑えることにより、月経痛や月経量を減らす効果がある
『月経をコントロールする』ことができる
- プロゲスチン製剤
子宮内膜症・子宮腺筋症に伴う疼痛の改善・月経困難症
『生理を休む』ことができる
- GnRHアゴニスト
- GnRHアンタゴニスト
- LNG-IUS

女性特有の健康課題による経済損失の試算と 健康経営の必要性について

令和6年2月 経済産業省 ヘルスケア産業課

月経随伴症による経済損失は 約0,6兆円！

職場における支援状況

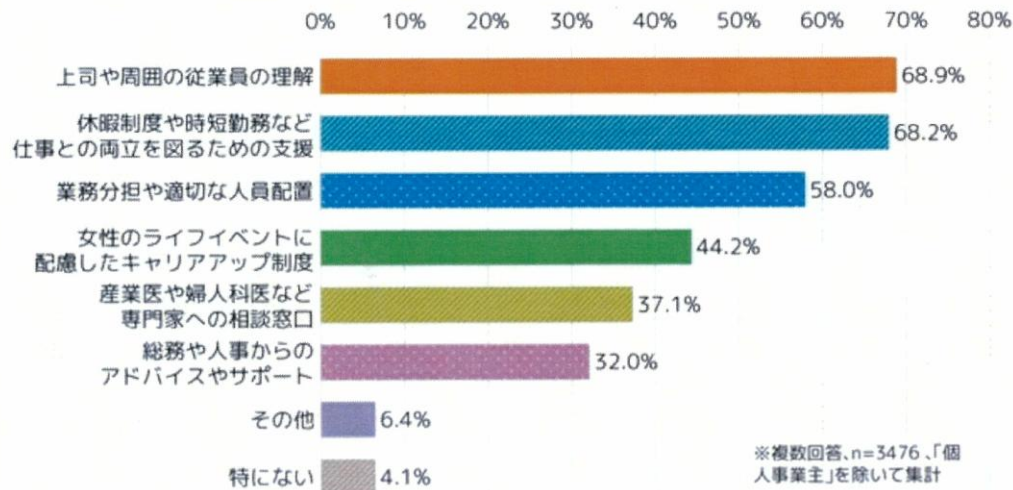
課題の解消に向けては、女性従業員側の支援ニーズが大きい一方、企業側が“ニーズを把握しづらく、何をすべきか分からない”というミスマッチが生じている。

従業員（女性）の視点



約7割の女性が健康や体に関する十分な支援がないと感じている。※1
また、約7割の女性が望むサポートは、上司・周囲の理解。 ※2

Q. 女性特有の健康課題に対して、職場にどのような配慮があると働きやすいと思いますか？

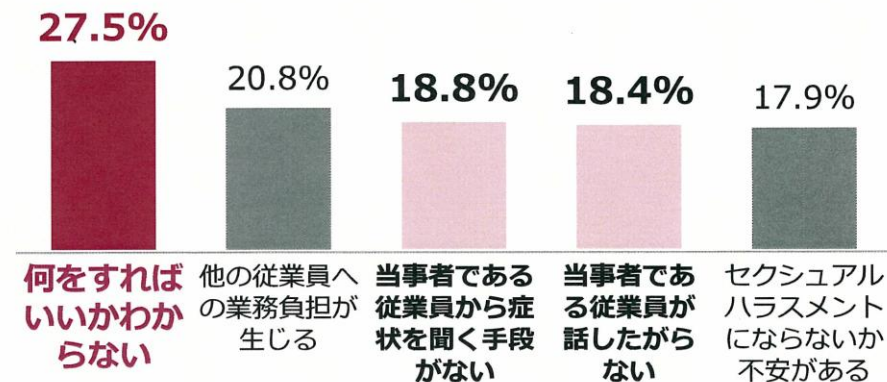


企業側の視点

何をすればいいか分からない（約3割）、当事者である従業員と話ができない（約2割）。※2



Q. 対策や従業員へのサポートを行う上で、困っていること・課題となることは？（N=207；複数回答）



※1（出所）三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング、2022-04、「正社員男女の健康意識に関する実態調査」

※2（出所）東京都実施、2023-5、都内で働く女性3500人+企業担当者200人へのアンケート調査結果|（働く女性のウェルネス向上委員会HPより）

働く女性の健康増進調査 2018

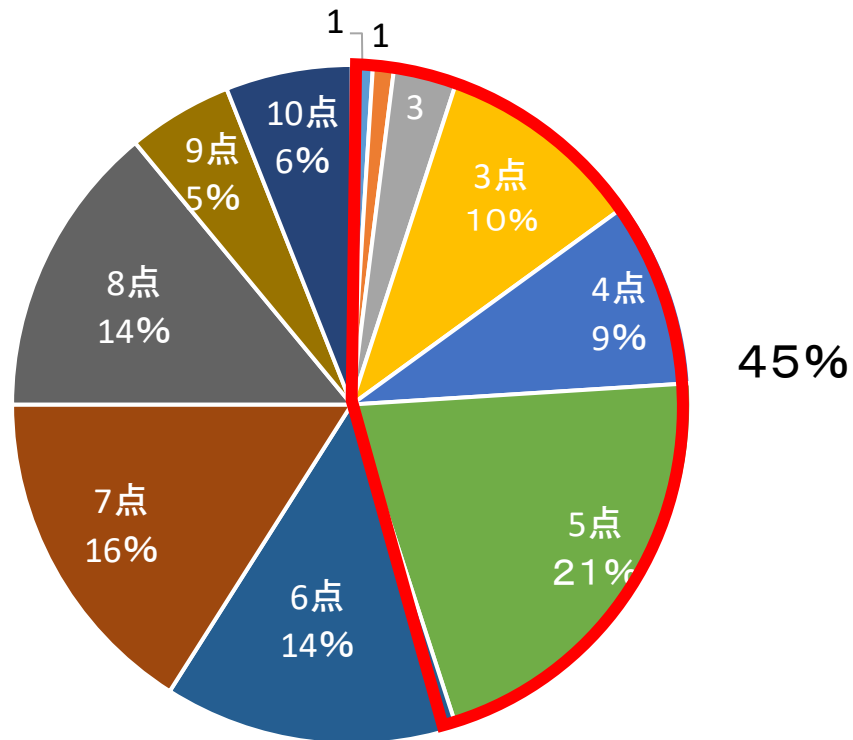
日本医療政策機構 2018. 3. 22

女性に関するヘルスリテラシーの高さが、仕事のパフォーマンスの高さに関連する

PMSや月経随伴症状によるパフォーマンスの変化

n=2000

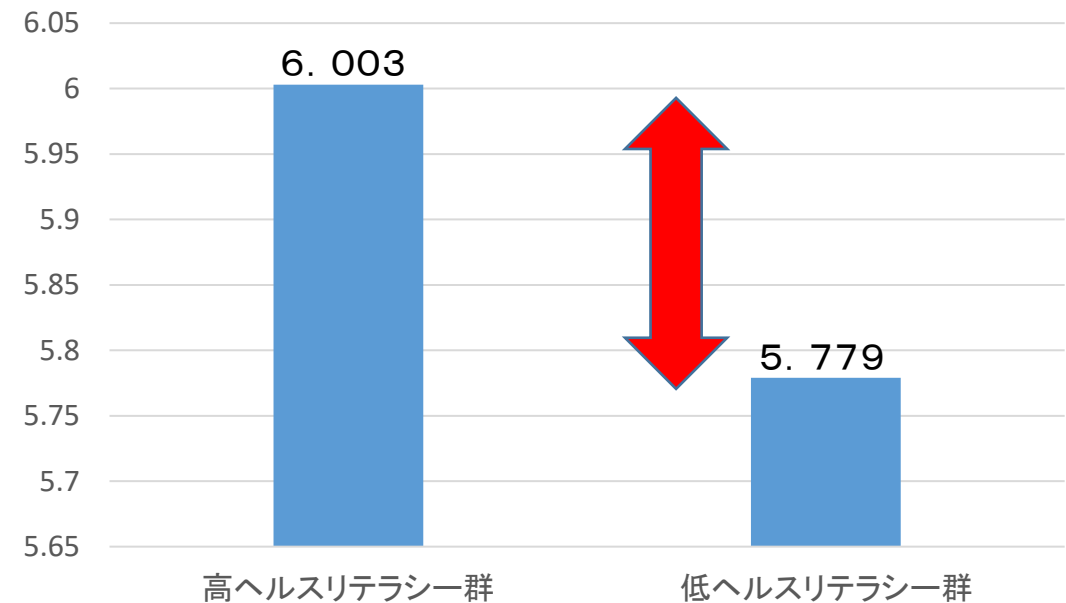
元気な状態の仕事の
出来を10点とした場合



▶PMSや月経随伴症状により、元気な状態と比較して仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が約半数

ヘルスリテラシー高低群 ×

PMSや月経随伴症状時の仕事の
パフォーマンス(n=2000)



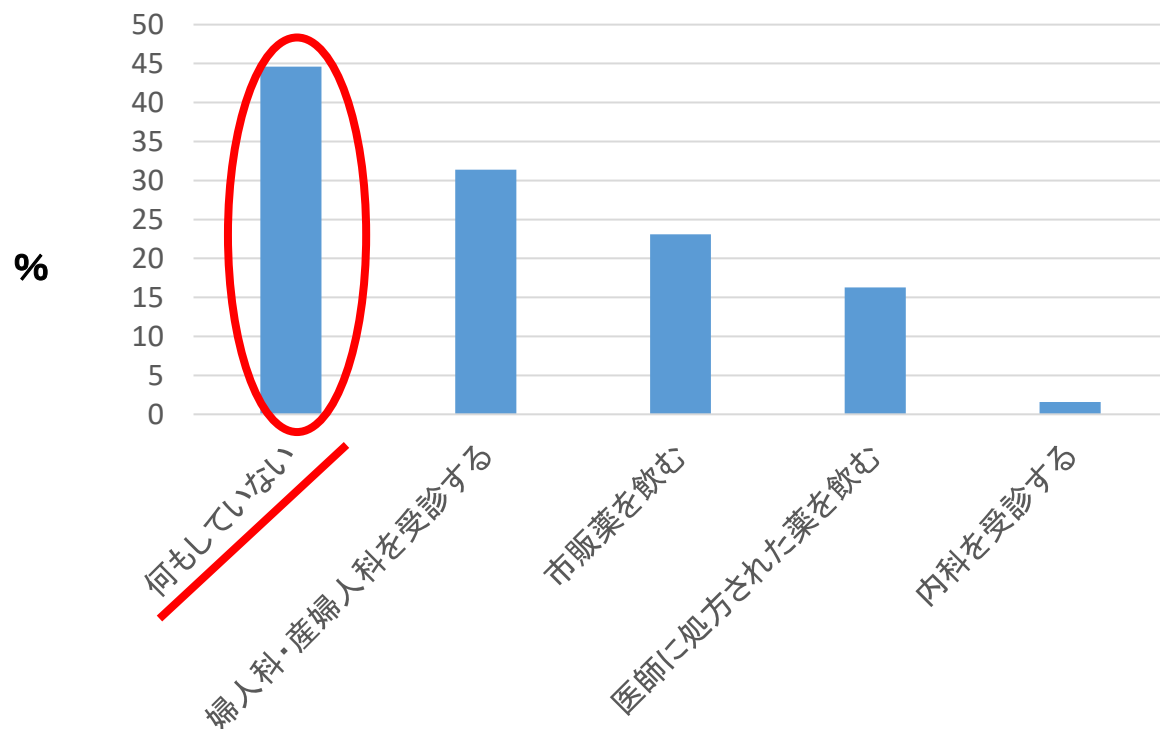
▶ヘルスリテラシーの高い人の方が、PMSや月経随伴症状時の仕事のパフォーマンスが高い

働く女性の健康増進調査 2018

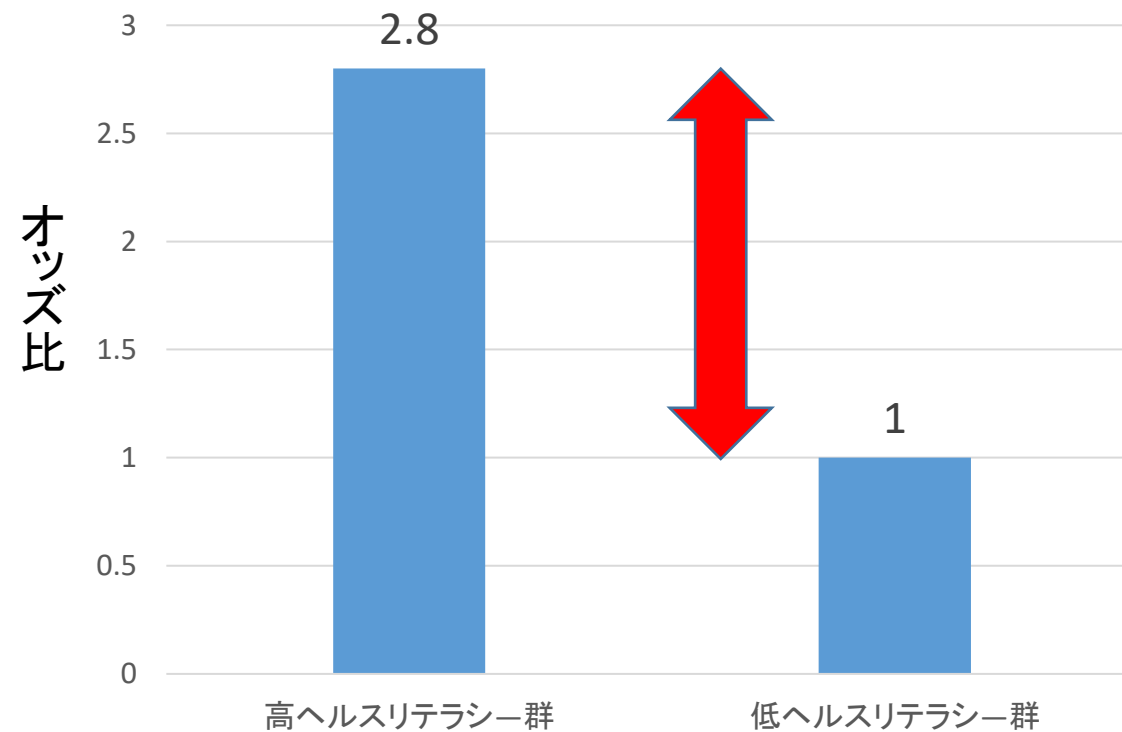
日本医療政策機構 2018. 3. 22

ヘルスリテラシーの高い人はPMSや月経随伴症状など女性特有の症状があった時に
対処できる割合が高い

月経に関する異常症状への対処方法
(n=992)



ヘルスリテラシー高低群 × 月経異常時の
対処行動(n=983)



月経随伴症状のハードルを越えるためには

知って
ホップ ⇒ 学んで
ステップ ⇒ 行動を起こす
ジャンプ



女性の健康と就労支援につながる

女性特有の健康課題を解決し

女性が活躍するためには

1. 月経随伴症状（月経痛・月経前症候群など）の理解とその対処法について、女性自身のヘルスリテラシーを高める
2. 職場内での理解を深め、相談体制や医療機関へ受診しやすい環境を整える
3. 思春期から、将来を見据えた女性特有の健康課題に対する教育が重要である



産婦人科医は様々な機関と連携し、女性特有の健康課題に対して、啓発、医療、教育に積極的に取り組みたい