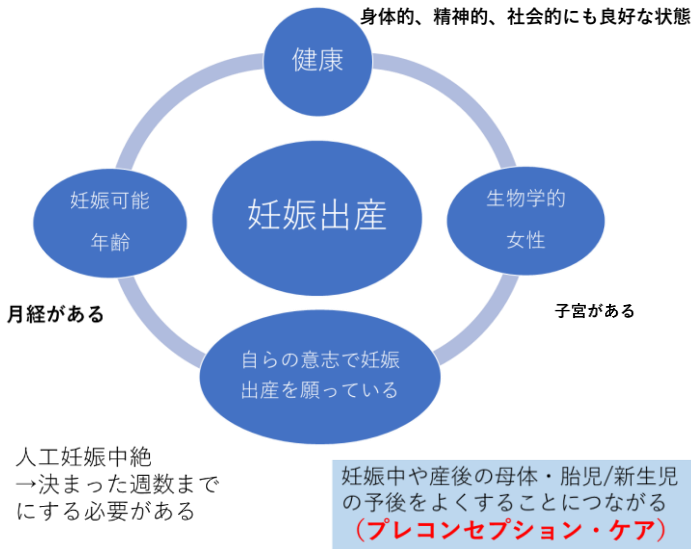


妊娠は病気じゃない！？

妊娠出産をするかしないか、決めるのは自分

→リプロダクティブ ヘルス アンド ライツ

Reproductive Health and Rights



「妊娠は病気じゃない」の意味



病気みたいに治せるものじゃないから労わろう

健やかに働き続けるために



マタハラ = マタニティ・ハラスメント

マタハラは決して**妊娠する女性だけの限定的な問題ではありません**。妊娠前（不妊治療中）からの嫌がらせ、出産後職場復帰してから、子育て中や親の介護中である人に対する嫌がらせを含みます（これについては男性がターゲットになる場合もあります。）さらに、マタハラは流産や早産につながる可能性もあるため、命の危険にも及んでしまう大変深刻なハラスメントです。

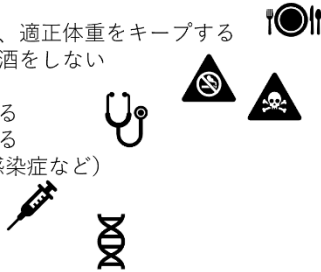


プレコンセプション・ケア

男女に共通



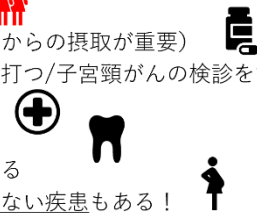
バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープする
 タバコ・危険ドラッグ・過度の飲酒をしない
 ストレスをため込まない
 生活習慣病やがんのチェックをする
 感染症から自分とパートナーを守る
 （風疹、B型肝炎、C型肝炎、性感染症など）
 ワクチン接種
 （風疹、インフルエンザなど）
 家族の病気を知っておく



妊娠を将来的に考える女性



葉酸を積極的に摂取する（妊娠前からの摂取が重要）
 子宮頸がんワクチンを若いうちに打つ/子宮頸がんの検診をする
 かかりつけの婦人科医をつくる
 歯のケアをする
 持病（あれば）と妊娠について知る
 →場合によっては**妊娠許可ができない疾患**もある！



妊娠で起こる体の変化はとても不思議

至って普通の生理的な変化である
 妊娠特有のホルモン状態



今まで経験したことのない症状が突然出る



月経困難症とフェムテック

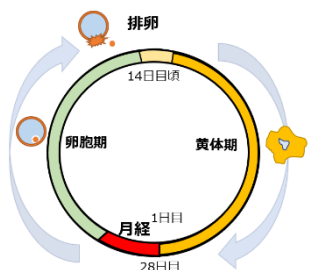
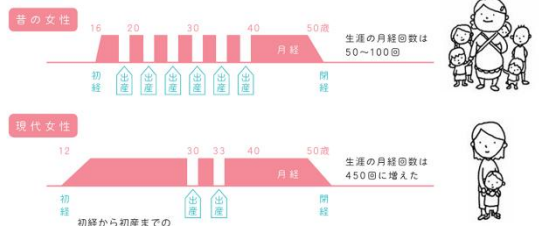
女性のライフサイクルと月経



そもそも月経ってなに？

“月経(生理)”
 女性は大人になると、だいたい毎月1回、自分の意思とは関係なく、性器から血液等が外に出されます。

初経年齢	平均12歳
月経周期日数	25~38日
出血持続日数	3~7日間 (平均5日間)
1周期の総経血量	20~140mL
閉経年齢	45~56歳 (平均50.5歳)

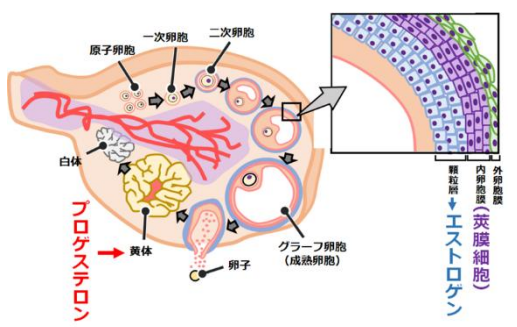
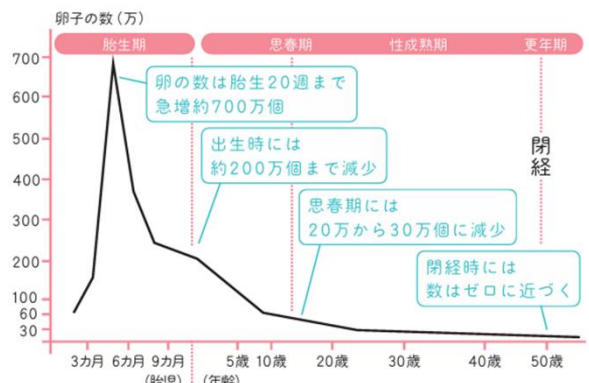


月経困難症 (日常生活に支障を生じるほどの月経痛)

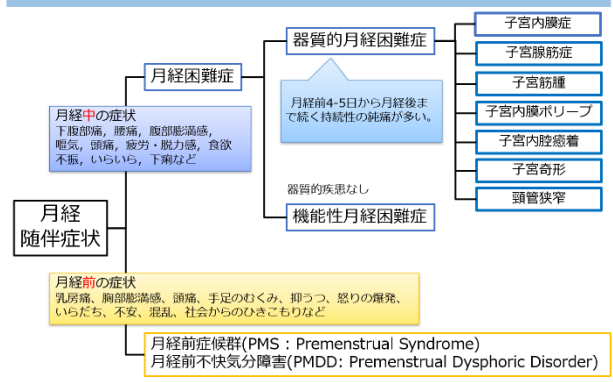
症状は下腹部痛だけでなく、腰痛や頭痛、吐き気、下痢、おなかが張る、疲労感や脱力感、食欲不振、イライラや憂鬱なども
 鎮痛薬でコントロール困難な場合など、器質的異常が隠れていないか調べる必要がある

- 問診**
 - 普段の月経の状況や妊娠歴等
 - 痛み、その他の症状の有無、これまでにかったことのある病気など
- 内診**
 - 子宮そのものの診察→子宮に病変(器質的異常)がないかのcheck
 - 性交経験がない場合は内診をしないことも多いです
- 超音波**
 - お腹や腰から、子宮や卵巣の異常がないかを確認
 - 年齢や性交経験によって診察や検査の方法を変えることが多いです

【女性の一生と卵子の数の変化】



月経随伴症状と月経困難症のフローチャート



月経困難症は我慢するもの???



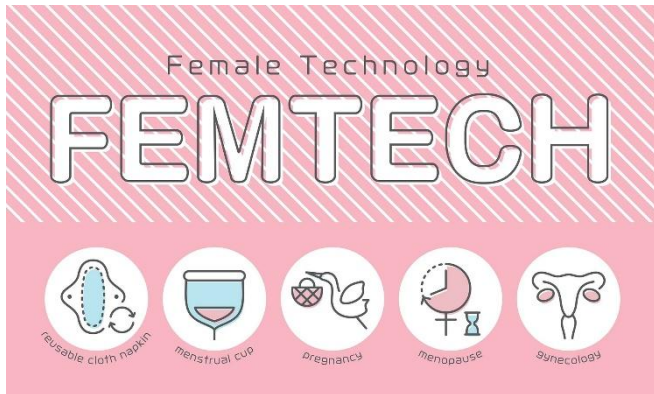
昔はタブー視されていたけど女性の社会進出や女性の健康課題に対する理解と経済への影響から無視できない解決すべき問題であると認識されるに至った

(女性を意味する) Female + (技術を意味する) Technology = (フェムテック) FemTech

*テクノロジーを活用することによって、妊娠や生理など健康に関する女性特有の悩みや問題の解決を目指す分野のこと。社会の変化から生まれたニーズに対して発生した新しい産業分野

いろんなフェムテック（フェムケア製品）があり

ます



生理用品、布ナプキン、吸水ショーツ
月経カップ、経血用洗剤
月経管理アプリ・サービス
低用量ピル・・・

今抱えている悩みは、自分だけの悩みではないかもしれません！
同じように困っている人がいて、それを改善するためのサービスが考えられたり実現されたりしているかも！

従来から言われていたり使われている方法などが効果がないとか意味がないとかいうのではなく、それらに加えて新たなものが出てきているので、今現在自分の対処で困っていない人が絶対に使わなければいけないものではありませんが、もし我慢するしかないと思っているのなら、一度調べてみるのもいいかもしれません。

ハラスメントとホルモン



ハラスメント；いじめ、いやがらせ、人権侵害

行為者の意図とは関係なく、
相手が不快な感情を抱けば
ハラスメントになり得る

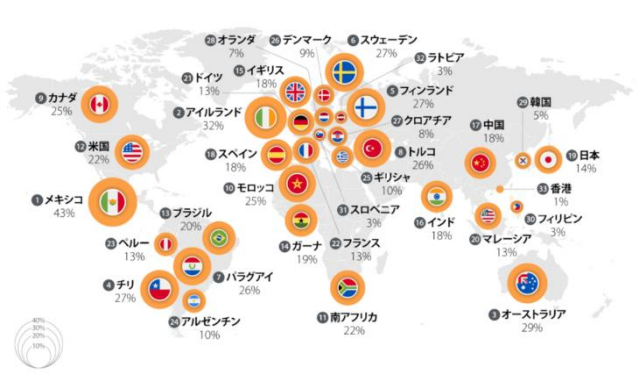
職場におけるパワハラが発生頻度 各国比較

職場で身体的・精神的ないじめや嫌がらせを受けたことがある人の割合



出典/ISSP www.japanpi.com JAPAN PI

18歳から34歳まででセクハラを受けたことのある女性の割合



出典/WIN World Survey www.japanpi.com JAPAN PI

「それ、ハラスメントです。」

職場の「パワハラ」「セクハラ」「マタハラ」、
しない・させない・見逃さない！
あなたの周りで、こんなシーンを発覚することはありますか？
ハラスメント防止は、一人ひとりの正しい知識と勇気から。

1 言葉の暴力

職場の能力を利用して相手に暴言を吐いてはいけません。

2 モノの投げつけ

職場の能力を利用してモノを投げつけて威嚇してはいけません。

3 仲間はずれ

特定の相手を集団で仲間はずれにしてはいけません。

4 ポディタッチ

ふたりに相手の目に見られてはいけません。

5 SNS・メールでの執拗な誹り

業務とは関係なく、SNSやメールで執拗に誹刺してはいけません。

6 うわさ話

特定の相手のうわさ話を流すのはよくありません。

7 迷惑オーラ

妊娠中や育児中の人に対して迷惑そうな態度や発言をしてはいけません。

8 育休取得阻止

育休取得の申請を不当に拒んではいけません。

9 残業の強要

妊娠中や育児中の人に対して残業を強要してはいけません。

行為者の意図とは関係なく、
相手が不快な感情を抱けば
ハラスメントになり得る

↓

行為者の意図が
正しく伝えられていない？
正しく受け取れていない？

(コミュニケーションの問題)

「パワハラ」 ⇒ パワハラ防止対策関連法

「セクハラ」 ⇒ 男女雇用機会均等法

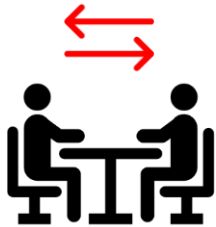
「マタハラ」 ⇒ 育児・介護休業法

コミュニケーションの基本

コミュニケーション (communication) の語源

→ラテン語のコムニカチオ (communicatio)

意味は、「分かちあうこと、共有すること」



1.関係性 >	5.健康と幸福のためのスキル >
2.価値観、権利、文化、セクシュアリティ >	6.人間のからだと発達 >
3.ジェンダーの理解 >	7.セクシュアリティと性的行動 >
4.暴力と安全確保 >	8.性と生殖に関する健康 >

発達段階に応じた「5~8歳」、「9~12歳」、「12~15歳」、「15~18歳以上」の4つの年齢グループに分けて、その段階で学習すべき知識や技能や態度を提唱している

コミュニケーションに影響するもの



つまるところ、
自分が元気かどうか
気分や思考 (受け取った情報の処理) を左右する

元気なとき

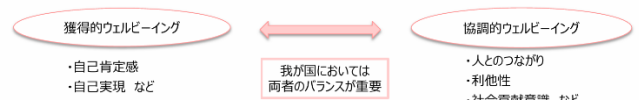
- ・・・自分にない考え方を受け入れられる
ポジティブに捉えて前に進もうとする
ほかに不安要素がないので集中できる
→ハラスメントに感じにくいかも？

元気じゃないとき

- ・・・周りが見えない
ネガティブに考えてしまう
他の不安要素が気になって気もそぞろ
→ハラスメントに感じやすいかも

元気かどうか

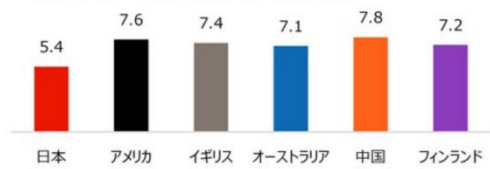
- 元気 = Well-being (ウェルビーイング)
→ 身体的、精神的、社会的に良い状態にあること



日本と他国との違い

*2023年 ジョンソンエンドジョンソン メディカルカンパニー
「人生100年時代 × デジタル社会の総合的なヘルスリテラシー 国際調査」より

ヘルスリテラシーの自己評価 (10点満点) (各国 n = 500)



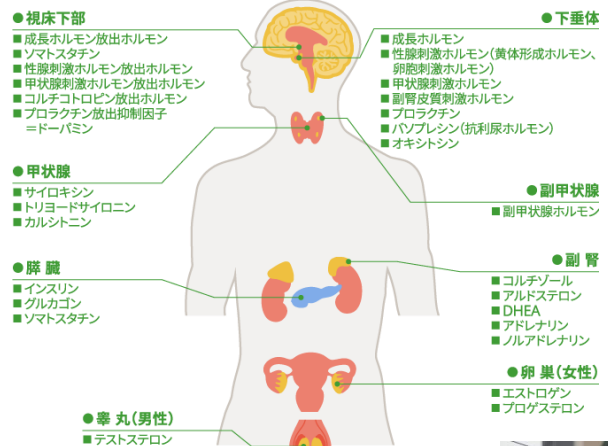
元気のために自分ができること

- ヘルスリテラシーの向上

ヘルスリテラシーは、「健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスクエア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」 (BMC Public Health, 12 : 80, 2012) と定義されています。

ホルモンについて知ってみる

主な内分泌臓器と分泌ホルモン



ホルモン・・・信号みたいなもの

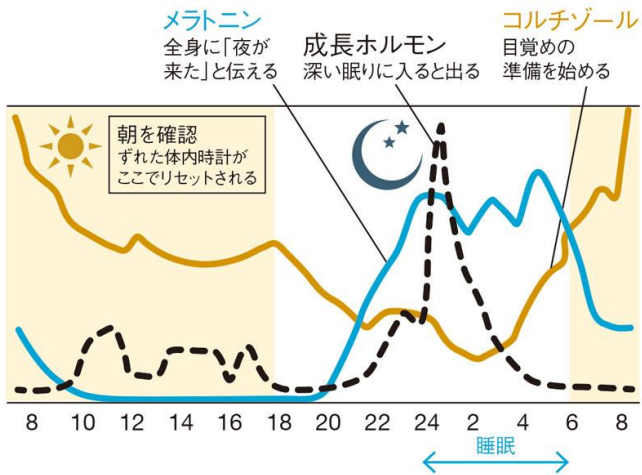


睡眠、消化、免疫、代謝、生殖、などの体の活動に関係する → 元気に関係がある

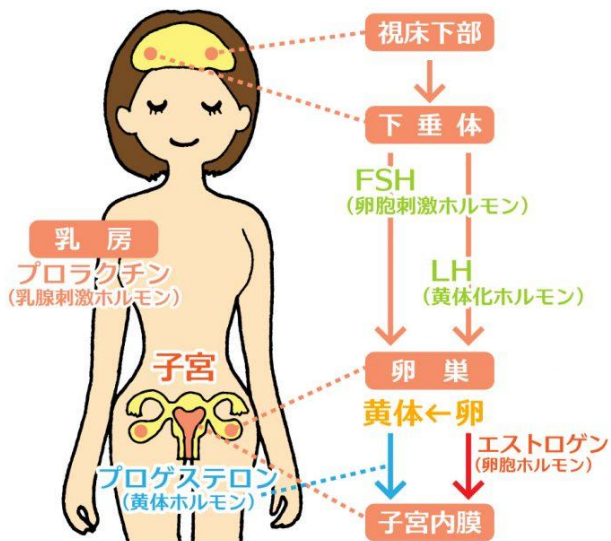
脳とホルモン

- 人間の五感 (視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚) のいずれかが刺激されると、脳や神経系で神経伝達物質が放出される
⇒ 神経や組織に直接影響して反応が生まれる
- 神経伝達物質が血中に放出されるとホルモンになる
⇒ ドーパミン、エンドルフィン、セロトニンなど
・・・複数の作用 (プラスもマイナスも)、行動や気分に変化
- ストレスを感じると、その出来事に対応するためのホルモンが分泌される
⇒ コルチゾール、アドレナリン、ノルアドレナリン
・・・心拍数増加、血圧上昇、グルコース → 糖、

何かがおかしい・・・ホルモン大丈夫？



女性ホルモンの流れ



ハラスメント；いじめ、いやがらせ、人権侵害

行為者の意図とは関係なく、
相手が不快な感情を抱けば
ハラスメントになり得る



お互いが元気かどうかで
行動も受け止め方も変わるかも

私にもあなたにも関係あるんです！

更年期障害

健康は自己責任？



健康の社会的決定要因
SDH ;
Social Determinants of Health

「健康格差」と健康の社会的決定要因
SDH ; Social Determinants of Health



SDH
→自分だけではどう
にもならない要因

SDHが健康に及ぼす影響は
70~80% ! ?

Dahlgren & Whitehead, 1991

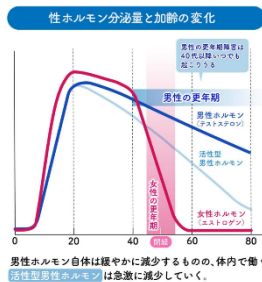
更年期と更年期障害

更年期

性成熟期から老年期への移行期間
*女性では、卵巣機能の低下から廃絶
といった重要な生理機能の変化が起
こる時期と重なる

更年期障害

更年期に起こる身体的・精神的な不調
で他の疾患によるものではないもの？
(ちゃんとした定義はありません)



知っているだけでも
いつか誰か（自分も含めて）
の役に立つかもしれない！

更年期障害とお金の話

個人的には、
機嫌じゃないんだから

更年期障害の治療を
積極的にして
(働けるようにして)
経済を活性化しよう！

みたいなのはなんか違うんじゃない
かとも思うんですが・・・

だいたい穿った見方だけ！？

女性特有の健康課題による社会全体の経済損失（試算結果）

女性特有の健康課題による社会全体の経済損失（試算結果）

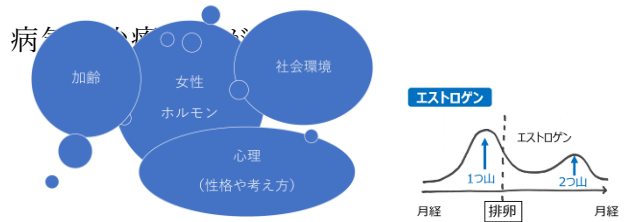
対象は、性差に基づく多数の健康課題のうち、規模が大きく、経済損失が顕著で発生するため、
領域での対応が期待される4項目（月経不調、更年期症状、婦人科がん、不妊治療）を抽出。
抽出方法としては、何らかの症状があるにも関わらず対策を取っていない層の人数に、欠勤/バ
フォーマンス低下割合/離職率等の需要と平均賃金を掛け合わせた。結果、これら女性特有の健康
課題による労働損失等の経済損失は、社会全体で約3.4兆円と推計された。（※2019年推定値）

	女性特有	男女双方	（参考）男性特有
経済損失計 （A+B）（年間）*	約0.6兆	1.9兆	0.6兆
うち労働損失 （A）	約0.6兆	1.9兆	0.6兆
うち医療費 （B）	約0.06兆	0.3兆	0.06兆

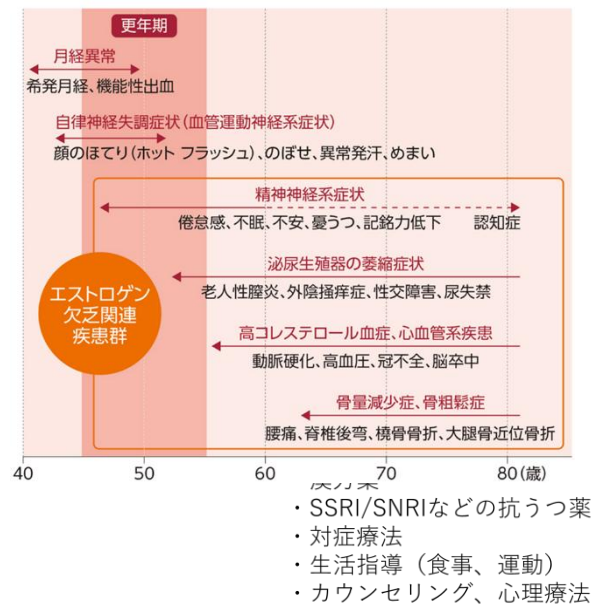
注）* 労働損失は、欠勤/パフォーマンス低下による損失を指す。医療費は、診断・治療費を指す。

項目	女性特有	男女双方	（参考）男性特有
1. 月経不調	約1,200億円	約1,200億円	約1,200億円
2. 更年期症状	約1,400億円	約1,400億円	約1,400億円
3. 婦人科がん	約1,500億円	約1,500億円	約1,500億円
4. 不妊治療	約1,300億円	約1,300億円	約1,300億円
合計	約5,400億円	約5,400億円	約5,400億円

なぜ更年期障害が経済損失につながるか



エストロゲンの欠乏による疾患



- ・SSRI/SNRIなどの抗うつ薬
- ・対症療法
- ・生活指導（食事、運動）
- ・カウンセリング、心理療法

私にもあなたにも、できること

