

おろしまち保健室だより

Vol.41 令和7年1月

共同設置保健師の赤間です。新年のスタートです。今年も健やかで元気な年にしたいですね。さて、今回は「女性の健康」がテーマです。ちょっと気の早い話ですが、3/1～3/8は女性の健康週間です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため創設され、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって、各種の啓発事業及び行事等を展開しています。今年も、1975年に国連によって3月8日を国際女性デーとして制定されてから50年という節目の年でもあります。

女性の健康の悩みは言いづらいし、我慢しがち

女性の健康の悩みは多種多様で、個人差が大きく、周囲に相談しづらい特徴があります。具体的には月経困難症や月経前症候群、更年期障害、さらには妊娠・出産に関する問題などがあげられます。

日本全国の20代～50代の女性1万人を対象とした実態調査によりますと、**女性の8割が、不調を我慢**して仕事や家事をこなしており、その理由として「休むと仕事、家事などに支障がでる」、「我慢できる」、「周りに負担をかけたくない」

といった内容でした（ツムラ隠れ我慢調査2021年
<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/survey/>）。

あなた自身はいかがでしょう？



女性の健康の悩みをそのままにしてはいけない

日本人の「平均寿命」は男性が81.05歳に対し、女性は87.09歳（令和4年）と飛躍的な長寿化が現代女性の健康の特徴となりました。一方、「健康寿命」といって日常生活に制限がない期間については男性72.57歳、女性75.45歳となり、「平均寿命」と「健康寿命」の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、男性が8.49年、女性が11.63年となっています。つまり日本人女性は男性よりも長寿にはなったけれど医療や介護を必要とする期間が平均でも10年以上あるのが特徴です。

女性には、男女共通の健康問題（がんや心臓血管系疾患）以外にも、男性とはやや異なった健康問題、具体的には骨粗しょう症・骨折、関節・筋肉の変形や弱体化、認知症など、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題が多く、ただちに命の危険に直結はしないけれど、生活の質を著しく落とし、ハッピーとはいえない老後が長いのです。なかでも、閉経して女性ホルモンが失われる50代は、急激にこのような変化が起こってくる要注意期間と言えます。

女性の命を守れ！婦人科がんは早期発見が肝

乳がんや子宮がんといった女性の命を脅かす婦人科がんは、全ての女性が心配すべきことです。早く見つけてしまえば治る疾患でもあります。しかし、厚生労働省の調査によるとがん対策に有効な健診・検診について、「定期的に受診する意思がない」と回答した人の多くの理由が「今は健康なので、これから先も大丈夫」、「行くことが面倒くさい」、「時間がない、費用が高い」と回答しています。これは女性の健康リテラシーの改善が課題です。そして今は検診を受けるハードルは少しずつ下がっています。



【乳がん検診】

40歳以降は2年に1回
定期受診しましょう。



【子宮がん検診】

20歳以降は2年に1回定期受診しましょう。
HPVセルフチェックは、自宅で手軽に受けられる無料の子宮頸部がん検査で、大変人気の検査です。
詳細は健保組合のホームページで。



がまんしないで相談や受診を

女性が健康的に働き続けるためにも大事なポイントがあります。

- ① **健康リテラシーの向上**：社内の機関誌や研修などで女性の健康について取り上げてみませんか。健康問題の対処法を共有しましょう。厚生労働省の働く女性の心とからだの応援サイト <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/introduction.html> では様々な情報が入手できます。
- ② **医師などの医療の専門家に相談する**：体の不調はまず、かかりつけ医に相談してみましょう。他にも無料の相談窓口が県や市などの行政にあります。仙台市女性医療相談（第1、第3土曜日090-7075-2525宮城県女医会事務局）というのもあります。そして、おろしまち保健室もご利用ください。女性自身だけでなく管理職など周囲の人からの相談も大丈夫です。
- ③ **働きやすい環境づくり**：休暇やシフトなどの制度を整備し、健康状態に合わせた柔軟な働き方を検討しましょう。

特に相談と受診がまずはすぐにできることだと思います。ひとりで抱え込まないでくださいね。

【引用・参考】

- ・ 現代女性の健康問題：厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスケアラボ <https://w-health.jp/introduction/contemporary/>
- ・ 女性向け 知ってほしい健診・検診：厚生労働省e健康づくりネット2024年8月 https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_checkup-female/

【今後のおろしまち保健室】

令和7年 1月16日（木）

3月19日（水）

※3/20(木)が祝日のため

13：30～16：30

卸町会館2階第2会議室

保健師のひとりごと

ちなみに「国際男性デー」もありまして、11月19日です。男女問わず、お互いの健康について話しやすい職場や家庭、ひいては社会にしたいものです。相談したいことがあったら、気軽におろしまち保健室にいらしてくださいね。



お問い合わせ先【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp