

保健師コラム

(2025年 ひな祭り号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

3月8日は国際女性デーでしたね。街がミモザ色に染まり、ジェンダー平等の推進や女性の活躍を祝うイベントが世界各地で開かれています。2025年は国連が国際女性デーを制定してから50周年という記念すべき年でもあります！

職場においても、女性が健康でいきいきと働くための環境づくりは重要な課題です。

女性の健康は、ライフステージごとに大きく変化します。特に職場で多い女性の健康課題を見ていきましょう。

『職場あるある！？女性の健康課題』

1) 「月経・PMSで集中できない…」月に一度の体調不良。イライラ・頭痛・眠気…それでも「頑張らなきゃ！」と無理していませんか？

2) 「妊娠したけど、周りに迷惑かけたくない…」つわり、体調の変化、出産後の復職…相談しづらい雰囲気があると、無理をしてしまうことも。

3) 「最近、なんだか疲れやすい…もしかして更年期？」ホットフラッシュ、だるさ、寝つきの悪さ…でも、職場で「更年期」の話ってしにくいとの声もあります。近年は、男性の更年期障害（LOH症候群）もあり、男女共に個人差はありますが、性ホルモンの影響を受けることを、まずは知ることがとても大切です。

『女性にとってやさしい職場って？』

1. 「女性の健康」に関する研修：健康課題についての社内研修を実施し、女性自身はもちろん管理職や同僚の理解を深めることが重要です。「働く女性の心とからだの応援サイト」の活用もおすすめです。[働く女性の心とからだの応援サイト（厚生労働省）](#)

2. 健康相談の窓口をつくる：気軽に健康相談できる産業医や保健師などの社内外の相談窓口を周知し、利用を勧奨することで体調管理がしやすくなります。

3. 柔軟な働き方を整備：PMSや更年期症状、妊娠中の体調不良など、体調に応じてテレワークやフレックスタイムを活用できる環境を整えましょう。不妊治療や健康診断など、男女ともに取得できるような公平性への工夫をしていたり、「生理休暇」の名称を「ライフサポート休暇」「セルフケア休暇」などに変更して取得しやすい工夫をしている企業も増加しています。

「女性の健康を大切にできる職場」は、女性の力を引き出し、職場全体を誰にとっても居心地の良い場所にします。国際女性デーを機に、みんなで健康支援のアイデアを考えてみましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)

