



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	女性特有のライフイベントとキャリアの両立 : 男性も知っておきたい、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
Author(s)	北海道大学人材育成本部ダイバーシティ研究環境推進室
Description	北海道大学両立支援ハンドブック
Issue Date	2022-02-28
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/84583
Type	learning object
File Information	handbook.pdf



「ヒト」という生物のライフイベントに関わる機能は進化していないものの、社会や技術が発展し、生き方の選択肢は多様になりました。私たちの身体に関わる「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」と「プレコンセプション」は、キャリアやライフイベントの希望を描き実現するために必要な知識です。それと同時に、ひとりひとりの希望や挑戦を応援できる環境を実現することにも必要な知識です。そして、これらのライフイベントとキャリアを並行するために、国・自治体や組織が定める助成制度や休暇制度があります。身体と制度の知識を組み合わせることで希望を叶え、それを互いに応援することでダイバーシティ研究環境が醸成されていくと思います。

この機会に、自分の希望や叶えたい未来を表現してみましょう。さらに誰かと共有することで、新しい視点や実現に近づくヒントをもらえるかもしれません。

<お役立ちリンク>

HUMAN+
女と男のディクショナリー
公益社団法人
日本産婦人科学会監修
<https://bit.ly/3LBNse6>



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
厚生労働省研究班
(東京大学医学部藤井班)
監修
<https://bit.ly/3uXzFJ1>



国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
プレコンセプションケアセンター
プレコンセプションケア・
チェックシート
<https://bit.ly/3sJDA9D>



北海道大学における
子育て支援制度のあらまし
<https://bit.ly/3rNNTKx>



さっぽろ
子育て情報サイト
<https://bit.ly/33niQMe>



函館市
くらしのできごと
<https://bit.ly/33nw8by>



北海道大学の両立支援ハンドブック

女性特有のライフイベントとキャリアの両立

～男性も知っておきたい、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ～

2022年2月28日発行

企画・制作:北海道大学 人材育成本部ダイバーシティ研究環境推進室(Ree-D)
医療情報監修:北海道大学大学院 保健科学研究院 教授 蝦名康彦
編集:藤井真知子(Ree-D)・若月朱美・栗林千奈美(株式会社GIFT)・
上仙文江(Slow design)

表紙イラスト:yukky

北海道大学 人材育成本部ダイバーシティ研究環境推進室
<https://reed.synfoster.hokudai.ac.jp>
〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目 北海道大学中央キャンパス総合研究棟1号館1階
reed@synfoster.hokudai.ac.jp TEL.011-706-3625



Carrier & Reproductive Health Rights

北海道大学
両立支援
ハンドブック

女性特有のライフイベントと キャリアの両立

～男性も知っておきたい、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ～



女性特有のライフイベントと キャリアの両立

～男性も知っておきたい、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ～

目次

- 2 はじめに
- 3 人生100年時代のWell-being
～ライフ・キャリアプランとリプロダクティブ・ヘルス/ライツ
- 5 男性も女性もおさらいしておこう 月経の知識
- 7 性ホルモンと心身の変化
- 9 妊娠・出産の知識と福利厚生制度
- 11 どんな時も健康に過ごすために！
妊娠・出産・子育てに関わる
リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（北海道大学編）
- 13 プレコンセプションとライフ・キャリアデザイン
- 15 お役立ちリンク

ダイバーシティ研究環境実現は、 私たちの身体を知り他者の心身を尊重することから

北海道大学は、令和3年12月1日に“北海道大学 ダイバーシティ&インクルージョン推進宣言”を制定しました。北海道大学が目指す姿として、“無意識の差別や偏見を乗り越えたバイアスフリーキャンパス”、“誰一人取り残さず、人種、国籍、肌の色、言語、民族、出自、宗教、信条、性別、性的指向、性自認、ライフイベント、年齢、障害、外見・容姿、ライフスタイル、その他いっさいの個人の事由に関わらず、すべての構成員の尊厳が守られ、ひとりひとりが誇りを持ち、互いを尊重する大学環境”を掲げています。

大学がそのような環境であり続けるためには、構成員自らが自己と他者が異なることを知り、違いを包摂できるような取り組みを大学全体で進めることが重要です。

そのような互いを知る取組の一つとして、女性のライフイベントに伴う身体の変化や、健康を維持するための多様な対処方法を発信するWEBコラムを作成しました。

日々の暮らしには、ライフイベントなどで自分や家族の心身が変化し、研究や学業、職務との調整が必要になることもあります。しかし、経済産業省の調査(※)によると、約4割の女性が女性特有の健康課題などにより「昇進や責任の重い仕事につくこと」や「希望の職種を続けること」など、職場でキャリアに関する何かをあきらめた経験があると回答していることから、現実的にはそのような調整がうまくいっていない現状が浮かび上がってきます。

性別問わずこのコラムを読み、改めて学ぶことで包摂的な大学に一步近づくと考えています。そしてこのコラムをもっと多くの方に読んでいただけるよう、この度冊子にまとめました。今ライフイベント真っ最中でなくても、未来の自分や同僚が当事者となった時にも参考になることが書いてあります。ぜひ一度目を通していただけたら幸いです。

北海道大学 人材育成本部ダイバーシティ研究環境推進室

※引用：経済産業省資料「平成29年度健康寿命延伸産業創出推進事業（健康経営普及推進：環境整備等事業）調査報告書」
URL https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/H29kenkoujumyou-report-houkokusho.pdf

1 人生100年時代のWell-being

～ライフ・キャリアプランとリプロダクティブ・ヘルス/ライツ

リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは

「リプロダクティブ・ヘルス」は、生殖システムの機能と過程のすべてにおいて、疾病や障害を認めないばかりでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態を示します。それは、人々が安全で満ち足りた性生活を営み、生殖能力をもち、子どもを産むか産まないか、いつ何人産むかを定める自由をもつことです。そして誰もが、リプロダクティブ・ヘルスを享受する権利を有するという概念が「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」です。これは、私達がライフプラン・キャリアプランを実現するための基礎となる考え方です。そして、これらのプランを考える際に、年齢による心身の変化や生殖に関する知識が必要となります。

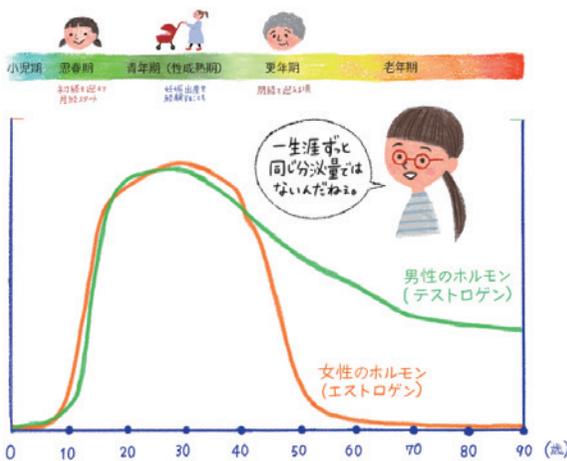


図1 年齢に伴う性ホルモン分泌量ピークのグラフ
公益社団法人 日本産婦人科学会編著「HUMAN+ 女と男のディクショナリー」P10, 11より引用、改変
https://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content_id=1

年代による性ホルモンの分泌変化

男性におけるテストステロンの分泌は思春期以降、年代による大きな変化はありませんが、女性のエストロゲンは20代から30代にかけて分泌のピークを迎え、40代から50代にかけて減

少し、その後は低い状態が続きます(図1参照)。10代で初経を迎え、50代ごろ閉経を迎えるのはこの変化の現れといえます。日本人の平均寿命は飛躍的に延長しましたが、女性にとって女性ホルモンが周期的に分泌され生殖可能な年数は、今も昔も変わっていないのです。

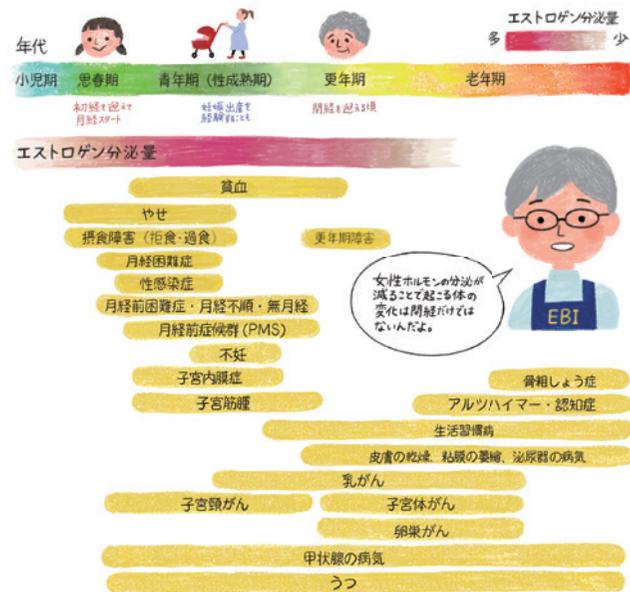


図2 女性ホルモン(エストロゲン)分泌量と心身の変化
厚生労働省WEBサイト「働く女性の健康応援サイト 女性特有の健康課題」より引用、改変
<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/health-issues.html>

年代による女性の心身の変化

女性ホルモン分泌の変化は、心身の健康に影響を及ぼします(図2参照)。代表的な女性ホルモンであるエストロゲンは、生殖サイクルの中でも卵胞の成長や排卵に関与しますが、閉経が近づきエストロゲンが減少すると、過渡期の症状として更年期障害が現れます。そして閉経後にエストロゲンがきわめて低い状態が続くと、やがて骨粗しょう症や高脂血症などの全身的な影響に至ります。

また、若年者にも月経周期に伴うホルモン分泌の変動によって、月経前の心身に影響が出る月経前症候群(PMS)^{*1}があります。PMSや更年期

障害^{*2}は、症状の出現や感じ方に個人差が大きいといえます。そのため辛さを感じたり、日常生活に支障をきたす場合には産婦人科へ相談しましょう。

^{*1} 月経前症候群 (premenstrual syndrome:PMS): 月経前3~10日の黄体期の間に続く身体的あるいは精神的症状で、月経発来とともに減退ないし消失するもの。腹痛、腰痛、乳房緊満感(乳房が張っているように感じる)、つかれやすい、眠気などの身体症状、いらいら、おこりっぽさ、意欲減退、不安感などの精神症状がみられる。

^{*2} 更年期障害 ほてり感(hot flash)や冷えなどの自律神経症状、不眠や抑うつなどの精神症状といった多彩な症状がでる。発症には、女性としての喪失感や将来への不安といった心理的・性格の要因、家族や仕事などの社会的・環境要因も関連しており個人差も大きい。

このページを
WEBサイトで読む



2 男性も女性もおさらいしておこう 月経の知識

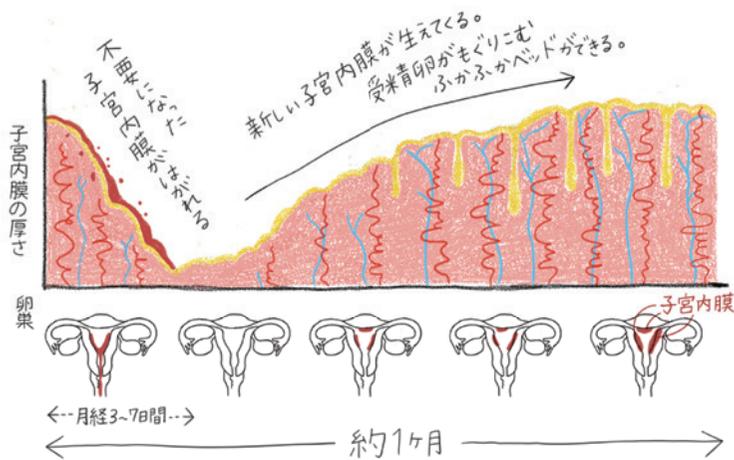


図1 月経と子宮内膜のサイクル

月経と リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

年齢とともに心身の状態が変化する女性においては、自分の体が年齢相応に、良好な状態で機能しているかどうか見直してみましょう。そして思春期は性成熟期にむけて、性成熟期は更年期/老年期にむけて、未来の健康のためにいま何ができるかを考えましょう。

まずは、生殖に関係している月経について説明します。

月経とは

「月経」は生殖のために必要な機能のひとつで、子宮の内側の壁を覆うやわらかい子宮内膜からの周期的出血です(図1参照)。通常約1ヶ月の間隔で起こり、3日~7日程度で自然に止まります。

「妊娠」は、精子と卵子が会ってできる受精卵が、子宮内膜に着床することで成立します。その周期で妊娠しなければ子宮内膜が出血とともに剥げ落ちます(月経血)。この月経により内膜はリセットされ、次の周期にまた新しい内膜が生えてくるのです。

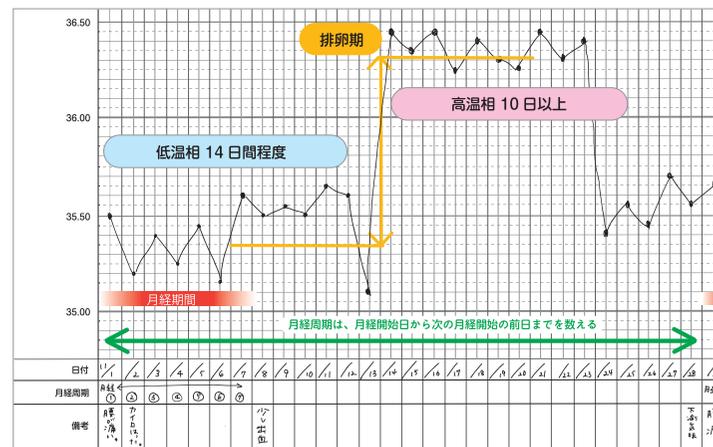


図2 月経周期における基礎体温の変化

自分の月経を知る方法

月経開始日と終了日に加えて、基礎体温を記録することにより、自分の月経周期を詳しく知ることができます(図2参照)。基礎体温は、専用の婦人体温計^{*1}を使い、朝目覚めた安静な状態で測定する必要があります。動き出すと体温は上昇するためホルモンによる微細な体温変化が捉えにくくなります。

月経異常

日常生活のストレスや生活習慣の変化などで、月経不順が起こることがあります。そして、ダイエット等による急激な体重減少などで、月経が止まること(無月経)もあります。無月経が続くとエストロゲン不足から、若年者でも骨粗しょう症のリスクが生じます。

また、性成熟期の女性によく起きる、子宮筋腫と子宮内膜症についても

知っておいたほうがいいでしょう。

子宮筋腫は、子宮の筋肉にコブができる良性腫瘍で、月経量が多くなったり月経痛が現われます。小さなものを含めると30歳代以降の20~30%にみられます。一方、子宮内膜症は、本来子宮の内側にある内膜が子宮筋や卵巣などの他の場所に発生し、腫瘍を形成する疾患です。月経痛や性交痛の原因になるだけでなく、不妊の原因になったり、卵巣内膜症では癌化する可能性がある、やや複雑な病気です。正常な月経周期と経血量の目安を参考にしながら^{*2}、月経痛や月経量の増加などを感じたら産婦人科で相談しましょう。

^{*1} 一般的に小数点以下2桁まで体温を計測できるもの。家電量販店やドラッグストアで購入することができる。

^{*2} 正常な月経周期と経血量の目安
周期:1周期25日~38日(変動±6日)
持続:1周期中の月経継続期間 3~7日
経血量:1周期の経血量 20~140mL

このページを
WEBサイトで読む



3 性ホルモンと心身の変化

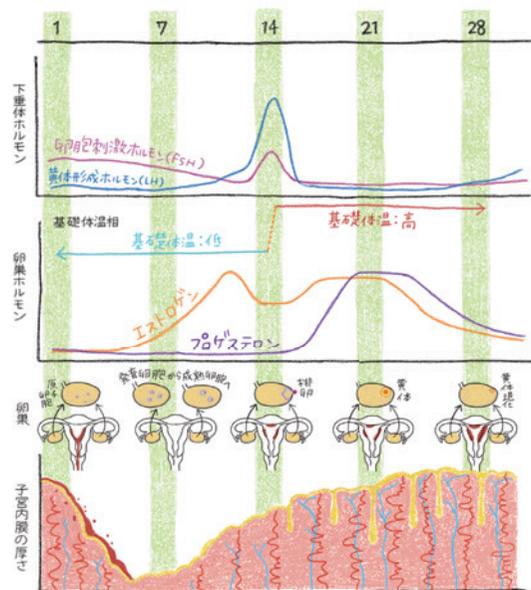


図1 排卵・月経とホルモン分泌の関係

月経周期と性ホルモン

月経周期は、視床下部-下垂体前葉-卵巣系の相互作用で調節されています。臓器の相互作用がないと排卵は起きず、さまざまなホルモンの緻密な連携プレーにより月経周期が決まってくるのです。

月経28日間におけるホルモンの分泌サイクルを表したものが図1です。卵巣刺激ホルモン(FSH)の分泌量は月経開始以前に上昇を始め、黄体形成

ホルモン(LH)も増えはじめます。これによって卵胞の発育が促されエストロゲン産生が増加し、排卵直前のエストロゲン分泌の急激な上昇によってLH分泌量が急上昇して排卵が起こります。卵を放出した卵胞は黄体に変化し、プロゲステロンが産生され、その中枢作用によって体温が上昇します。基礎体温の変化(P6参照)は、排卵とホルモン分泌サイクルを捉えているといえます。

閉経と更年期障害

加齢により卵胞数が減少して、エストロゲンの産生が低下すると閉経にいたりします。この女性ホルモンが減少する過渡期である更年期におこる疾病が更年期障害です。更年期障害には、ほてり感(hot flash)や冷えなどの自律神経症状、不眠や抑うつなどの精神症状といった様々な症状があります。発症には、心理的・性格的要因や社会的・環境的要因も関連しており、更年期女性全員が発症するものではありません。さまざまな対処法がありますから、つらいと感じたら我慢せずに産婦人科で相談しましょう。

ホルモンバランスの変化に伴う心身の不調

先に述べた月経前症候群や、更年期障害のように、女性ホルモンの分泌が大きく変化するとき、女性の心身は不調になりやすい傾向があります。さらに出産後も急激な女性ホルモンの減少が起こります。この時は、育児などの環境変化も重なり、メンタルヘル스에不調をきたす女性が少なくありません。産後うつ病に対する予防や対応が行われています。

一方、男性にも男性更年期と呼ばれる症状が出る場合があります。日常生活に支障をきたす場合は泌尿器科で相談しましょう。

厚生労働省の研究班が作成した女性の病気セルフチェックができるサイトでは、医療機関の検索もできるようになっています。
●女性の健康推進室 ヘルスケアラボ
<https://w-health.jp/>



ホルモン分泌とフィードバック



このページをWEBサイトで読む



4 妊娠・出産の知識と福利厚生制度

安心安全なマタニティライフを過ごす・過ごしてもらうために

胎児が成長する約10か月の間、妊婦さんの身体は劇的に変化します。一般に、妊娠16週以降を『安定期』と呼ぶことがあります。たしかに流産リスクが高い時期を越え、つわりも落ち着く頃ですが、医学的には安定期という概念はありません。早産や様々な妊娠異常は、この後に起こりますし、どの時期でも母体と胎児の健康に留意が必要です。妊娠中の身体について知っておきたいことをまとめました。

妊娠中の不調・異常

●つわり、妊娠悪阻(にんしんおそ)

妊娠に気づく頃から、吐き気や食欲不振になるのが『つわり』です。通常は、妊娠12～15週頃までに症状は楽になります。つわりの症状が重くなり病院での治療が必要になる状態と『妊娠悪阻』と言います。これらは、妊娠初期に急増する女性ホルモンが主たる原因とされますが、環境や精神状態による症状の個人差は大きいです。

●早産

妊娠22週未満で妊娠が終了することを『流産』と言い、妊娠37週未満での分娩が『早産』です。さらに、子宮が収縮して子宮口が開いて早産しそうな状態を『切迫早産』と言います。早産になりそうな兆候として、妊娠後期になると痛みがないお腹(子宮)の張りを感じる場合があります。回数が多かったり、痛みを伴うお腹の張りは異常なので注意が必要です。性器出血も要注意です。

●妊娠高血圧症候群

妊娠中の血圧上昇に加えて、さまざまな臓器障害が発生するのが『妊娠高血圧症候群』です。たいていは分娩後に軽快しますが、重症化すると母体や胎児に悪影響がある怖い疾患です。もともと高血圧や腎臓疾患をもっている女性は要注意で、肥満や高齢でもリスクが高くなります。

●妊婦貧血

妊娠中は、循環血漿量の増加に赤血球増加が追いつかず、つまり血が薄まった状態から貧血気味になります。そして母児2人分の鉄分が必要となるのでバランスのよい食生活で鉄分を上手に補う必要があります。厚生労働省がWEBサイトで公開している『健やかなからだづくりと食生活Book』などの情報を参考にしてください。



●妊娠中のマイナートラブル

立ちくらみ、便秘、尿失禁、こむらがりなど、妊婦には病気ほどではない身体の変化があります。妊娠中期以降には、腹圧性の尿失禁も珍しくはないですが、破水と区別がつかないこともあるので、不安なときにはかかりつけ医に相談しましょう。マイナートラブルは個人差が大きいので、気になる症状があれば、かかりつけ医にすぐに相談しましょう。

産後の身体のこと

●産褥期(さんじょくき)

妊娠により女性の身体は、胎児を育て妊娠を維持するために、胎盤からの女性ホルモン分泌量や子宮の大きさ、心拍出量などが変化しています。そして出産が終了すると妊娠前の状態に戻ろうとする変化が始まります。この期間を『産褥期』と呼びます。

●授乳中のトラブル

乳腺炎など授乳に関する不安やトラブルを抱えることもあります。対応が難しい場合はかかりつけ医や助産師さんに相談しましょう。また、離乳によって乳汁分泌が減っていきます。離乳のタイミングには個人差があります。



女性労働基準規則

労働安全衛生法で妊産婦等の就業制限の業務の範囲が定められています。既に規制対象となっている有機溶剤、特定化学物質、鉛等から特に妊娠や出産・授乳機能に影響があるとされる26種類の化学物質が指定されており、劣悪な作業環境での女性の就業禁止について定められています。*

※参考:【特集】専門家コラム
妊娠を希望する女性または妊娠中の女性の化学物質取り扱いの考え方(妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ)
<https://bit.ly/359moSZ>



次ページには、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな制度をまとめているので、ご参照ください。

母子健康連絡カード

母体と胎児の健康のために医師からの指導事項がある場合は医師等が“母性健康管理指導事項連絡カード”に必要な事項を記入して職場へ伝えることもできます。母性健康管理指導事項連絡カードは、母子健康手帳に含まれている様式や、厚生労働省で公開されている様式があります。詳しくは通院しているお医者さんへ相談しましょう。

このページを
WEBサイトで読む



どんな時も健康に過ごすために！ 妊娠・出産・子育てに関わるリプロダクティブ・ヘルス/ライツ（北海道大学編）

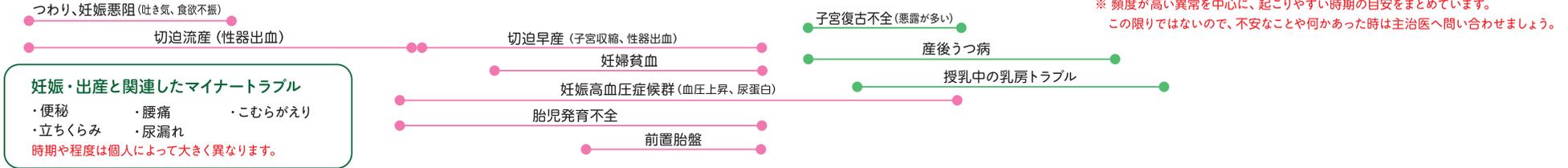
妊娠生活
スタート！

折返し！
妊娠20週

出産
妊娠37週～41週

1歳 3歳 6歳

気を付けたい妊娠中・出産後の身体のこと



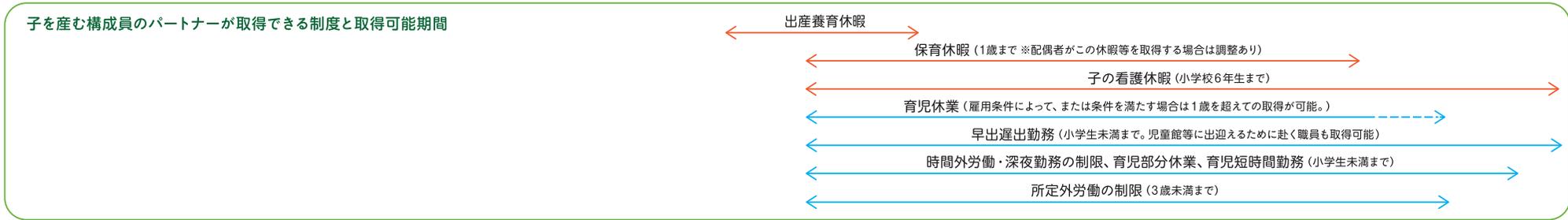
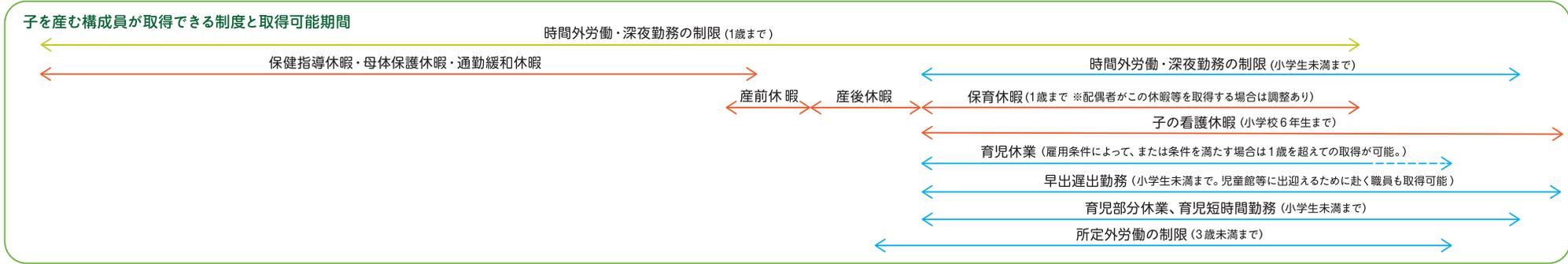
妊娠・出産に関連したマイナートラブル

- 便秘
- 腰痛
- こむらがえり
- 立ちくらみ
- 尿漏れ

時期や程度は個人によって大きく異なります。

子育て支援制度に関わる休暇・休業制度（令和3年度2月作成）

制度それぞれに取得できる期間や日数が定められています。詳細は所属部局の人事・労務管理担当まで問い合わせください。



制度色分けの内訳

- ←→ 労働時間等規程（非正規職員の場合：適用就業規則）で規定されている特別休暇、有給休暇。
- ←→ 労働時間等規程（非正規職員の場合：適用就業規則）で規定されている。
- ←→ 育児休業等規程で規定されている。育児休業期間は無給。育児休業の申出は、開始予定日の1月前まで。（要件を満たす場合は、申請により、雇用保険から育児休業給付金が支給される。）

参考：北海道大学における子育て支援制度のあらまし
<https://bit.ly/3fA9L55>



妊娠・出産・子育てに関わる申請や費用補助の制度

妊娠届 出産育児一時金（出産する病院に手続を確認する）

- 母子健康手帳の受け取り
- 各自治体で妊婦健診受診費用の一部を公費で負担しています。 ※詳しくは住む自治体の情報を確認しましょう

- <産まれる前に確認・申請することの例（詳しくは自治体HPや所属部局へ確認しましょう）>
- ・産前休暇、産後休暇期間の社会保険料免除の手続（詳しくは所属部局の人事・労務管理担当まで問い合わせください）
 - ・育児休業給付金の手続（詳しくは所属部局の人事・労務管理担当まで問い合わせください）
 - ・保育園探し など
- <産まれたあとにすることの例（詳しくは自治体HPや所属部局へ確認しましょう）>
- ・出生届
 - ・児童手当など子育てに関わる申請
 - ・子供の健康保険加入
 - ・育児休業の申出（開始予定日の1月前までに。詳しくは所属部局の人事・労務管理担当まで問い合わせください）
 - ・育児休業期間の社会保険料免除の手続（詳しくは所属部局の人事・労務管理担当まで問い合わせください） など

5 プレコンセプションとライフ・キャリアデザイン

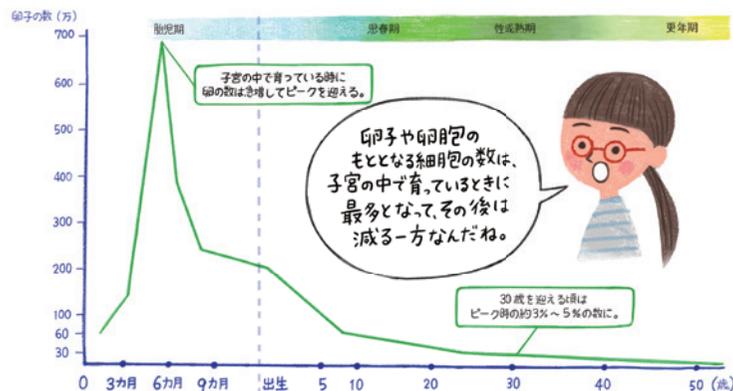


図1 女性の一生と卵子数の変化

公益社団法人 日本産婦人科学会編著「HUMAN+ 女と男のディクショナリー」P66より引用、改変
https://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content_id=1

年齢と妊娠 ～妊娠適齢期とは？

卵子の素となる細胞は人が生まれる前に一生分作られ、その後は減る一方です(図1参照)。年齢を重ねると卵子の数が減るだけでなく、卵子自体が老化して染色体や遺伝子の異常が起こりやすくなります。この結果、受精しにくくなったり、妊娠が成立しても流産が起こりやすくなったりするのです。

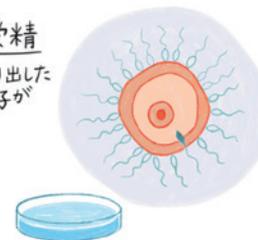
妊娠に適した年代と一般的に言われることがありますが、それはホルモンバランスが良く子宮や卵巣の問題が少ない、心身、卵巣機能、卵細胞(卵子の素)が元気な時期ということなのです。

不妊治療

一般的に、「1年間避妊なしに妊娠の成立をみない場合は不妊」とされています。しかし、月経不順で排卵がない場合や男女とも年齢が高いなど、カップルによって事情が様々なので「子供がほしいけどなかなか妊娠しない」と感じたら産婦人科で相談してみましょう。不妊原因は女性側にも男性側にもあり得るので、パートナーと来院することが望ましいところです。検査により特定の不妊原因がみられない場合には、一般不妊治療と呼ばれる『タイミング法』と、人工授精から始めることが多く、これらの不妊治療で妊娠にいたらない場合には、生殖補助医療の出番となります。

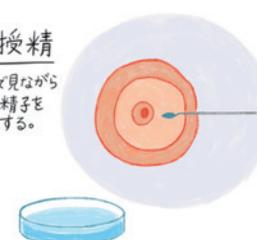
体外受精

体外にとり出した卵子と精子が出会う。



顕微授精

顕微鏡で見ながら卵子の中へ精子を直接注入する。



胚移植

培養した胚を子宮に戻す。

※胚は体外受精/顕微授精が成功し細胞分裂が進んだ受精卵のこと。

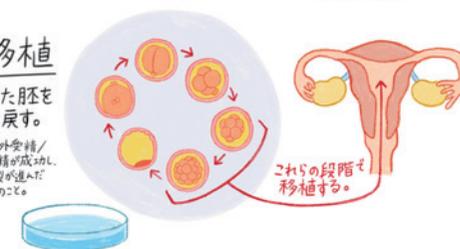


図2 体外受精・顕微授精・胚移植について

生殖補助医療

生殖補助医療は、卵子と精子、あるいは胚を体外で取り扱って治療を行います。実施には、採卵、採精、体外受精(顕微授精)、胚培養、胚移植というステップが必要となり、月経の予定に合わせながら進められます。採卵日に確実に卵子を得られるように検査やホルモン注射が予定されるため、このような治療は仕事に影響することもあります。

プレコンセプションケア

コンセプション(conception)は、新しい命がさがること(受胎)を意味します。そしてプレコンセプションケア(preconception care)とは、将来

の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活、健康に向き合うという比較的新しい概念で、対象となるのは思春期の早い時期から生殖可能な年代の男女です。「ケア」は、食事・栄養やタバコ、アルコール、体格、がん予防やこころの健康など幅広い項目にわたります。国立研究開発法人国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター※が公開しているWEBサイトがありますので参考にしてください。

※参考:国立研究開発法人国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター
<https://bit.ly/3JGeTBJ>



このページを
WEBサイトで読む

