

目次

監修のことば
本書発刊にあたって
女性ホルモンレベルの変化とキャリアの関係



1 章 はじめてのワーク・ライフ・バランス Q&A

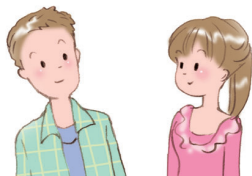
Q1 ワーク・ライフ・バランス (WLB) とはなんですか？	2
Q2 なぜいま、WLB がいわれるようになったのですか？	3
Q3 女性の生き方はどのように多様化してきたのでしょうか？	4
◆女性も男性も働きやすい職場って？	4
◆女性の人口構成と更年期対策の重要性	5
Q4 企業における WLB の取り組みについて教えてください	6
Q5 海外の WLB について教えてください	7
◆それは使える制度ですか？	7
Q6 自分のキャリアや WLB を計画するときのポイントとは？	8
◆キャリアをつなげるためには	8
◆自分にとってのロールモデルを見つけよう	8
WLB に関するケース・スタディ①②	9
よりよい WLB のためのコミュニケーション	10
確認問題	13

2 章 年代別 女性の健康とワーク・ライフ・バランス

女性ホルモンとは	16
生殖器官の機能と役割	19

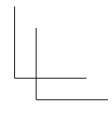
Around 20

Around20 へのメッセージ	20
月経周期とホルモン	21
基礎体温	22
月経前症候群 (PMS)	24
月経困難症	25
月経不順	26
無月経	27
膣炎	28
◆ WLB のポイント実践術：	
忙しいときこそ仕事の優先順位を明確に	28
性感染症 (STD)	29
◆食子宮がんワクチンの有効性と受け方	31
摂食障害	32
アスリートの三主徴	33
◆食事と栄養	33
確認問題	34
◆女性にまつわる記念日	35
◆月経に関する不調が仕事や生活に 及ぼす影響	35



Around 30

Around30 へのメッセージ	36
子宮内膜症	37
子宮筋腫	38
早発卵巣不全	39
◆生涯月経回数は 450 回 ! ?	39
乳腺症	40
◆女性活躍と SDG's	40
◆ WLB のポイント実践術：	
パートナーを味方につけることが大切	40
乳腺炎	41
過敏性腸症候群 (IBS)	42
バセドウ病 (甲状腺機能亢進症)	43
確認問題	44
妊娠・出産 ①妊娠	46
妊娠・出産 ②出産	48
◆マタニティブルー	48
◆産後うつ	48
妊娠・出産 ③妊娠にかかわるおもな病気	49
妊娠・出産 ④避妊	50
妊娠・出産 ⑤不妊	51
◆産後ケア事業	52
◆高齢出産	52
◆出生前診断	52
◆卵子と精子の老化	52



Around 40

Around40 へのメッセージ	54
子宮頸がん	55
卵巣嚢腫	56
◆栄養のバランスにも気をつけよう	56
乳がん	57
◆デンスブレスト(高濃度乳房)	58
◆乳がんのセルフチェックを!	59
橋本病(慢性甲状腺炎)	60
尿路感染症	61
うつ病	62
ワーク・ライフ・バランスと健康のチェックリスト	64
確認問題	65



Around 50

Around50 へのメッセージ	66
更年期とは	67
更年期症状・更年期障害	68
ホルモン補充療法(HRT)	72
◆WLBのポイント実践術:	
お金について考えてみよう	74
◆男性と更年期	76
子宮体がん(子宮内膜がん)	77
卵巣がん	78
◆更年期ロス	79
関節リウマチ	80
◆エクオール	81
◆更年期からのよりよい眠りのために	81
◆メノポーズ健康エクササイズ	82
確認問題	83



付 録

ワーク・ライフ・バランスのための法規制度	114
女性のための相談窓口	117
参考文献一覧	118
索引	119
公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会	122

Around 60

Around60 へのメッセージ	84
生活習慣病とメタボリックシンドローム	85
脂質異常症	86
高血圧	87
◆閉経後に高血圧・高血糖・脂質異常症が急増する要因は「インスリン抵抗性」	88
◆脳梗塞	89
◆心筋梗塞	89
糖尿病	90
骨粗鬆症	92
手指の変形性関節症	94
◆足腰を鍛える筋力トレーニング	94
変形性関節症	95
サルコペニア・ロコモティブシンドローム・フレイル	96
萎縮性膀胱	97
◆GSM(閉経関連泌尿生殖器症候群)	97
尿失禁	98
◆歯の健康は全身の健康につながる	99
◆骨盤底筋体操の一例	99
子宮下垂・子宮脱	100
確認問題	101



Around 70

Around70 へのメッセージ	102
骨折	103
◆転倒予防・対策	104
◆ロコトレ	105
認知症	106
◆糖尿病と認知症リスク	106
軽度認知障害(MCI)	107
アルツハイマー型認知症	108
◆いつまでも自分の歯で噛むために「8020運動」	108
脳血管性認知症	109
◆70代の体力は上がっている	109
レビー小体型認知症	110
前頭側頭型認知症	110
確認問題	113

確認問題