

## 目次

監修のことば  
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 WLB はどのように導入されてきたのですか？	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
女性活躍推進法と改正のポイント	13
確認問題	14

## 2章 年代別 女性の健康とワーク・ライフ・バランス

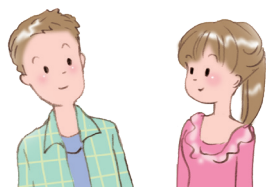
女性ホルモンとは	16
生殖器の機能と役割	19

### 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
◆月経痛や PMS はプレゼンティーズムの要因	25
月経困難症	26
月経不順	28
無月経	29
膣炎	30
◆ 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	30
性感染症 (STD)	31
HPV ワクチンの有効性と受け方	33
摂食障害	34
アスリートの三主徴	35
◆食事と栄養	35
確認問題	36
◆女性にまつわる記念日	37

### Around 30

Around30 へのメッセージ	38
子宮内膜症	39
子宮筋腫	40
早発卵巣不全	41
◆生涯月経回数は 450 回！?	41
乳腺症	42
◆女性活躍と SDG's	42
◆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	42
乳腺炎	43
過敏性腸症候群 (IBS)	44
バセドウ病 (甲状腺機能亢進症)	45
確認問題	46
妊娠・出産 ①妊娠	48
妊娠・出産 ②出産	50
◆マタニティブルー	50
◆産後うつ	50
妊娠・出産 ③妊娠にかかわるおもな病気	51
妊娠・出産 ④避妊	52
妊娠・出産 ⑤不妊	53
◆産後ケア事業	54
◆高齢出産	54
◆出生前診断	54
◆卵子と精子の老化	54



### Around 40

Around40 へのメッセージ	56
子宮頸がん	57
卵巣嚢腫	58
◆栄養のバランスにも気をつけよう	58
乳がん	59
◆デンスブレスト (高濃度乳房)	60
◆乳がんのセルフチェックを！	61
橋本病 (慢性甲状腺炎)	62
尿路感染症	63
うつ病	64
ワーク・ライフ・バランスと健康のチェックリスト	66
確認問題	67



### Around 50

Around50 へのメッセージ	68
更年期とは	69
更年期症状・更年期障害	70
ホルモン補充療法 (HRT)	74
男性更年期障害 (LOH 症候群)	78
子宮体がん (子宮内膜がん)	81
卵巣がん	82
◆更年期ロス	83
変形性関節症	84
◆エクオール	84
◆足腰を鍛える筋力トレーニング	86
◆更年期からのよりよい眠りのために	86
関節リウマチ	87
◆メノポーズ健康エクササイズ	88
確認問題	89



付 録	
ワーク・ライフ・バランスのための法規制度	118
女性のための相談窓口	121
参考文献一覧	122
索引	123
公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会	126

### Around 60

Around60 へのメッセージ	90
生活習慣病とメタボリックシンドローム	91
脂質異常症	92
高血圧	93
◆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」	94
◆脳梗塞	95
◆心筋梗塞	95
糖尿病	96
骨粗鬆症	98
サルコペニア・ロコモティブシンドローム・フレイル	100
萎縮性膀胱炎	101
◆ GSM (閉経関連泌尿生殖器症候群)	101
尿失禁	102
◆歯の健康は全身の健康につながる	103
◆骨盤底筋体操の一例	103
子宮下垂・子宮脱	104
確認問題	105



### Around 70

Around70 へのメッセージ	106
骨折	107
◆転倒予防・対策	108
◆口コトレ	109
認知症	110
◆糖尿病と認知症リスク	110
軽度認知障害 (MCI)	111
アルツハイマー型認知症	112
◆いつまでも自分の歯で噛むために「8020運動」	112
脳血管性認知症	113
◆70代の体力は上がっている	113
レビー小体型認知症	114
前頭側頭型認知症	114
◆認知症に行われるリハビリテーション	115
◆認知機能を上げるデュアルトレーニング	115
◆認知症の介護	115
◆介護保険を上手に利用しよう	116
確認問題	117