

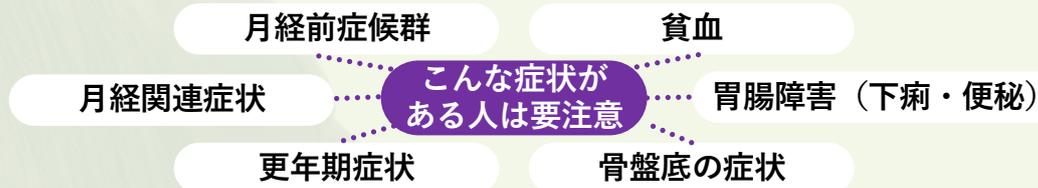
痛みを抱える女性就労者をサポートする皆さまへ

女性特有の不調と仕事への影響

女性の痛みは、月経や更年期などに伴う女性特有の不調が関係しているかもしれません。これらの体のサインを見逃すと、背景にある医学的な問題へと繋がり、痛みが深刻化する可能性があります。

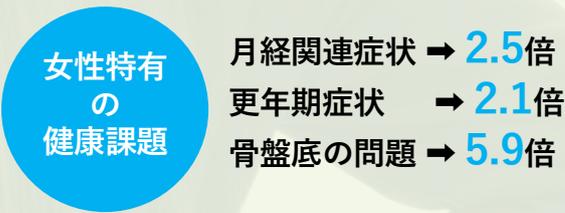
1

その痛み、こんな疾患や状態が背景にありますか？



2

これらの健康課題があると、痛みのリスクが高まります。

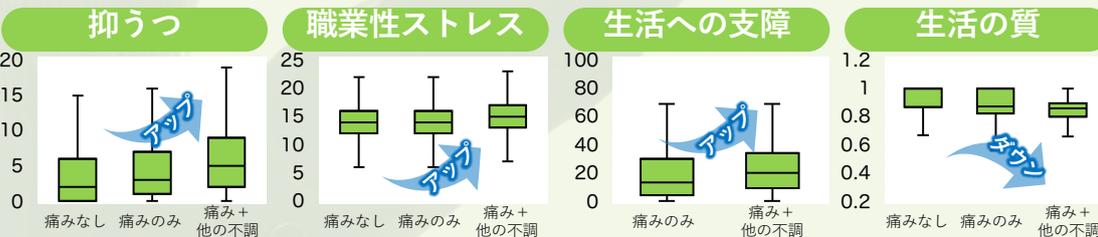


痛い場所の数も増える傾向に！



3

痛みと他の不調が重なると、抑うつやストレス、生活への支障はより深刻に

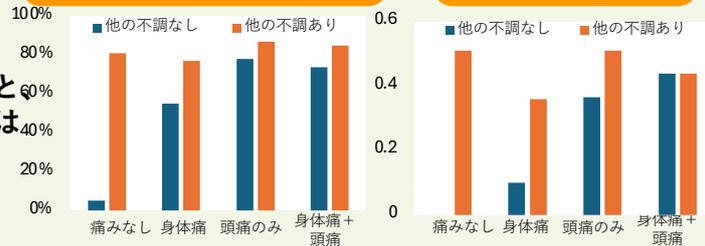


4

仕事への影響

頭痛を訴える人が30%も！
身体痛や頭痛に加え、他の不調を抱えていると仕事のパフォーマンス（プレゼンティズム）はさらに低下します。痛みの対処だけでなく、背景にある健康問題にも目を向けた、包括的なアプローチが重要です。

仕事に支障をきたす人の割合



5

痛みと複合的な症状を抱える女性たちの約70%が、従来のキャリア支援・健康支援・ワークライフバランスなどの支援を活用できていません。

仕事のパフォーマンスに関連する重要な要因

- 1. 就労時間中の長時間座位
- 2. 抑うつ
- 3. 自己効力感

支援・介入のポイントにしてみてください。



厚生労働科学研究費補助金 慢性の痛み政策研究事業

・就労制限を来たした慢性疼痛患者の就労支援に寄与する多角的包括的研究（井上班：2024年度終了）作成
・高齢期就労者を含む多様性の受容と慢性の痛み患者への包括的就労支援策の開発と実践（山田[恵]班）2025年改訂
一国際的視点の導入

出典：Shiro, et al. Pain Research, 2025