

母性健康管理について

■妊娠中の身体の変化と対応ポイント

妊娠は通常とは違う、特別な健康状態だということを職場の皆さんが理解しておくことが必要です。

妊娠中、女性の身体は赤ちゃんの成長や出産に向けて準備をし、変化していきます。また、体調や身体の変化は人それぞれで違います。ここでは、妊娠から出産までの間の身体の変化と起こりうる症状についてご紹介します。



妊娠

妊娠初期 (4～15週)

見た目はあまり変わりませんが、身体の中では新しい命が成長し、体調も急激に変化を始めます。

この時期に多く見られる症状

つわり、お腹が張る、腰が重く感じる、トイレが近くなる、便秘気味になる など

●対応のポイント

妊娠に伴うホルモンの増加等で起こるとされる『つわり』。個人差がありますが、においが強い場所や室温や湿度が高い場所での作業などではつわりが出やすくなったり、症状が悪化したりします。期間は5～8週に多く見られ、12週以降改善することが多いとされています。

別の業務への交代やこまめに休憩をとるなどの配慮、マスクの利用といった工夫をしましょう。



妊娠中期 (16～27週)

つわりもおさまり安定期に入ります。赤ちゃんの成長とともにお腹がふくらみ、身体の負担も増えます。

妊娠中期以降は安定期に入りますが、身体的な負担が増えてきます。

この時期に多く見られる症状

貧血、手足や顔がむくみやすい など



妊娠後期 (28～39週)

ひと目で妊婦とわかる体型に。身体の負担はピークに達します。

この時期に多く見られる症状

背中や腰が痛む、胸やけがする、動機・息切れ、トイレが近くなる など

●対応のポイント

身体的負担はピークの状態です。前屈みやしゃがみこむことで腹部を圧迫するような作業、無理な姿勢をとる作業、不意に力んだりする作業では、血行不良や子宮収縮に伴う切迫症状など赤ちゃんのいる子宮への負担が大きくなりがちです。

また、腹痛や転倒などが起きる可能性があります。

負担の少ない方法を取り入れたり、ゆっくりしたペースでできることを検討したり、負担の少ない業務へ交代したりといった配慮をしましょう。



出産

■母性健康管理指導連絡カードとは

主治医等が行った指導事項の内容を、妊産婦である女性労働者から事業主への確に伝えるためのカードです。事業主は、母健連絡カードの記載内容に応じ、男女雇用機会均等法第13条に基づく適切な措置を講じる義務があります。

医師等

妊娠中または出産後の働く女性

事業主(職場)



①健康診査等を受診



②母健連絡カードに必要事項を記載



③母健連絡カードを提出し、措置を申し出る



④母健連絡カードの記載内容に応じた措置を講じる



■妊娠出産等ハラスメント

妊娠・出産等ハラスメントとは、「職場」において行われる上司・同僚からの言動（妊娠・出産したこと、育児休業等の利用に関する言動）により、妊娠・出産した「女性労働者」や育児休業等を申出・取得した「男女労働者」等の就業環境が害されることをいいます。

これってハラスメント？ -あなたの職場でこんなことはありませんか-

- 子どもが小さいうちは母親は家庭で育児に専念すべきだと、日頃から発言している。
- 妊娠中の女性社員から業務内容への配慮を相談されたが、「妊娠は病気ではないのだから、甘えてはいけない」と説教した。
- 1人目までは仕方ないが、2人目、3人目の産休、育児休業は、正直迷惑なので、「図々しい」と嫌味を言った。



➔上記のような言動は、いずれもハラスメントに該当するおそれがあります。

●妊娠・出産等ハラスメントのない職場とするために一人ひとりが心掛けたいこと

< 上司、同僚は…>

- 妊娠・出産等についての知識や制度について理解しましょう。
- 「子どもが小さいうちは家にいた方がいいのではないかなど、自分の価値観を押し付けないようにしましょう。
- 特定の人に向けた言動でなくても、妊娠・出産や育児休業・介護休業制度の利用について否定的な発言をすることは、ハラスメントの発生の原因や背景になり得ますので、注意しましょう。
- 自分の行為がハラスメントになっていないか注意しましょう。



< 特に上司の立場にある人は、次の点にも留意しましょう!>

- 妊娠中・育児中の制度を利用しながら働いている従業員に対しては、業務の状況とともに、周囲とのコミュニケーションに関しても目配りするようにしましょう。
- 周囲のメンバーに隠れたハラスメント行為がないかについても注意しましょう。

< 妊娠中または育児をしながら働いている人は…>

- 周囲との円滑なコミュニケーションを心掛け、自身の体調等に応じて適切に業務を遂行していくという意識を持ちましょう。

【参考文献】 ・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 妊娠中の身体の変化と対応ポイント (<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/kaigo/henka/>)
・厚生労働省 母性健康管理指導事項連絡カードの活用方法について (<https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/seido/josei/hourei/20000401-25-1.htm>)
・厚生労働省職場のセクシュアルハラスメント 妊娠・出産等ハラスメント防止のためのハンドブック (<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000474782.pdf>)