

女性ホルモンとライフステージ

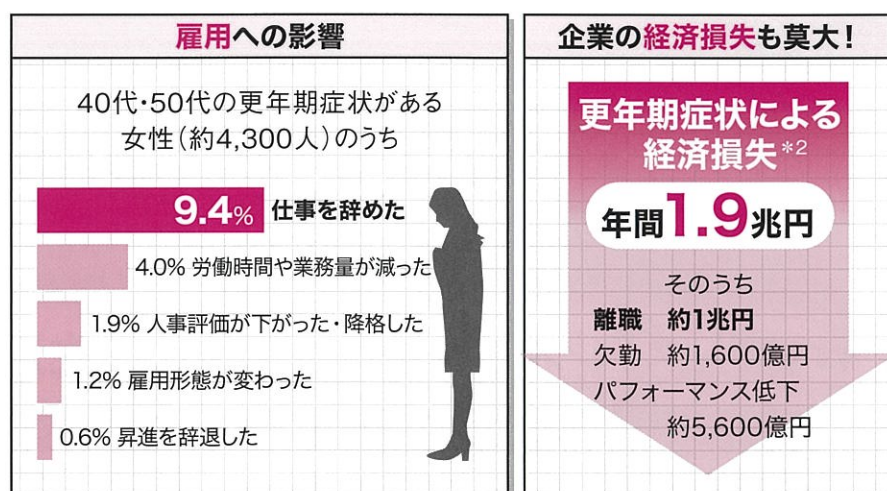
男性も 知っておきたい 更年期



女性の一生に大きな影響を及ぼすといわれている「女性ホルモン」。女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係のある健康課題があり、とくに閉経前後約10年間の更年期(45~55歳ぐらい)は、女性ホルモンの急激な減少により、さまざまな不定愁訴に悩まされたり、生活習慣病のリスクが高くなります。そのため、心身の不調により仕事を続けるのが難しくなったり、家族とうまくいかなくなったりするなどの問題も起こりやすくなります。このような問題を回避するためには、女性自身はもちろん、周囲の人も更年期についてよく知っておくことが大切です。

更年期症状と雇用への影響

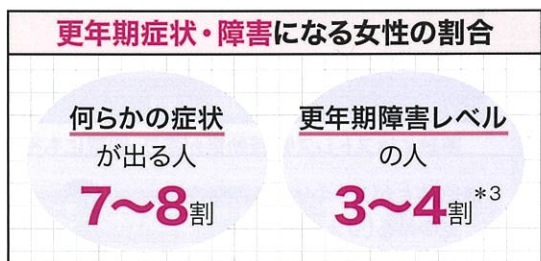
ある調査によると、更年期症状がある女性(約4,300人)のうち、9.4%の人が仕事を辞めていました。40~50代の女性全体では、推計約46万人が「更年期離職」をしている計算になります*1。会社に長く貢献し、経験豊富な働き盛りの女性が、更年期による不調と仕事の両立に悩み、誰にも相談できず、仕事を辞めてしまうという現状があります。出産しても働き続ける女性が増え、女性の就労期間も伸びている今、更年期世代の女性の健康管理は健康経営の視点からも重要な課題となっています。



更年期が起こるしくみと主な症状

更年期に起こりやすいさまざまな症状は、女性ホルモンであるエストロゲンの減少が原因です。閉経を迎えて卵巣の機能が衰えると、脳がいくら「エストロゲンを分泌して!」と命令してもエストロゲンが分泌されないため、脳はパニックを起こします。脳の視床下部は体温調節や呼吸などの自律神経、精神活動などをコントロールしているところなので、これらのバランスも乱れがちとなり、のぼせや発汗(ホットフラッシュ)、イライラなどの症状が出やすくなります。

多くの女性が更年期症状に悩まされながら働いています



他の病気を伴わないものを「更年期症状」といい、これらの症状の中でも、症状が重く日常生活に支障をきたしている場合は、「更年期障害」といいます。

出典：*1 NHK「更年期と仕事に関する調査2021」更年期症状が原因で雇用劣化が起きたと認めた者の割合(複数回答)
*2 経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」令和6年2月
*3 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年7月(更年期障害の可能性があると考えている女性の割合:40歳代 28.3%、50歳代 38.3%)

更年期の症状

●ほてり、のぼせ、発汗

汗びっしょりになり、恥ずかしい思いをする…

●感情のコントロールが難しい

イライラしてケンカ腰になってしまう…

●疲れやすい

全身がだるく疲れやすい…

日常生活で困ること

空調が合わない…

突然泣きたくなる…

肩こりや腰痛、手足の痛みなどがある場合も…

※この他にも、めまい、動悸、頭痛、しびれ、冷え、不眠、気分の落ち込みなど多様な症状があります。

更年期症状は婦人科を受診することで改善できる

更年期症状によって仕事や日常生活に支障があるようなら、我慢せずに婦人科を受診してみましょう。医師とよく相談し自分に合った治療法を選ぶことで症状が改善され、日常的なQOL(生活の質)が向上します。

しかし、まだまだつらい症状があっても我慢してしまったり、病院に行くほどではないと思ってしまう人は多いようです。しかし、更年期による心身の不調は自分だけではなく、職場や家庭など周囲にも影響を与えます。現在は良い治療法がありますので、ぜひ受診してみてください。

●病院での治療

十分な問診と他の病気でないことをチェックし、血液検査で女性ホルモンが低下していることも確認後、治療法を選択します。

①ホルモン補充療法(HRT)

更年期障害の主な原因はエストロゲンの減少なので、少量のエストロゲンを補う治療法(HRT)が行われます(子宮のある人は黄体ホルモンを併用)。ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など血管の拡張に関する症状にとくに有効です。また、閉経後の脂質異常症や骨粗しょう症を予防できるメリットもあります。

*HRTに用いるホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などがあります。ジェネリック医薬品があるものもあります。
*治療目的なので健康保険も適用されます。

②漢方薬による治療

個人の証(症状や体質)に合わせて当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸を中心とした処方を用いられます。ホルモン剤と一緒に使うこともできます。

③精神症状をやわらげるお薬

気分の落ち込みやイライラ、不眠などの精神症状が強い場合には、抗うつ薬や睡眠導入剤などのお薬を使います。選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬(SNRI)などの新規抗うつ薬は、ほてりや発汗などの症状にも有効です。

ドクターショッピングに注意!

更年期の症状はさまざまなので、内科や整形外科、脳神経外科、精神科など、いろいろな科をドクターショッピングしてしまいがちですが、まずは婦人科や女性外来、更年期外来への受診をおすすめします。エストロゲン減少が原因の場合※、いち早くホルモン補充療法などの根本的な治療が受けられます(他科では対症療法中心)。また、何件も病院に行く時間や治療費も節約できます。

※別の病気が疑われる場合は必要に応じて他科を紹介してもらえます。



更年期障害の背景に心理的な理由(家族との関係、職場での人間関係など)がある場合は、医師や専門家によるカウンセリングや心理療法が有効です。



●ご家族の方へ

配偶者等、ご家族が更年期症状でつらい思いをしているようでしたら、婦人科への受診をおすすめください。また、更年期以降は血圧・脂質・血糖が上がりがやすくなり、生活習慣病のリスクが高くなります。ぜひ健診を受けるようおすすめください。

●会社・職場全体では

更年期世代の女性が女性ホルモンの減少によって体調が悪くなったり、精神的に不安定になったりすることがあることを理解しておくことが大切です。相談しやすい環境にする、つらいときに休みやすい環境にする、仕事をサポートする体制を整えるなどの対策が求められます。

男性にもある更年期障害

男性更年期障害の主な症状

- ・性機能関連症状
性欲の低下やED(勃起障害)
- ・精神神経症状
うつ症状や不安、集中力の低下 など
- ・身体症状
発汗、ほてり、睡眠障害、関節の痛み など



更年期世代は、ご夫婦でお互いからだを思いやる気持ちが大切です。