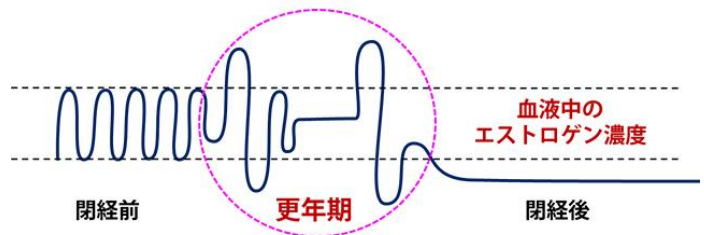


更年期を上手に乗りきるために

女性従業員が健康であることが企業価値につながる、という考え方が広がりつつあります。JTB グループでも約 63%が女性社員で、管理職や職場をまとめる立場として活躍する女性も増えています。一方、閉経前後 5 年間ずつの合計 10 年間で「更年期」と言い、この時期に様々な症状に直面して十分に力が発揮できない女性社員も見受けられます。「これは更年期障害なのか？どうしたら良いのかわからない」という不安感が膨らまないように、誰もが必ず通る「更年期」について知っておきましょう。

1. スプーン 1 杯分のホルモンに影響される女性の体

閉経が近づくと卵巣の機能が低下し卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が乱高下するようになります。「更年期障害」の主な原因は女性ホルモン(エストロゲン)が大きく揺らぎながら低下していくことです。



女性が一生の内に分泌する女性ホルモンは、ティースプーン 1 杯ほどだと言われています。女性ホルモンはほんの僅かな量でも体内に様々な影響を与えてしまうデリケートなものだと認識して大切に付き合ひましょう。

2. 更年期障害の症状は 100 種類以上！？

「働く女性ウエルネス白書 2022」によると、40 歳以上の女性を対象に『更年期の症状がある』と答えた女性は 91%に上り、多くの女性が不調を感じていました。その内、『知識がある』66%、『対処している』は 25%でした。

更年期の症状は 100 種類以上と言われ、血管運動症状(ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど)、精神症状(イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力)、関節などの症状(腰痛、関節痛、肩こり)、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、息切れ、疲労感、皮膚症状(乾燥、かゆみ、湿疹)など多岐にわたります。

👉 [更年期障害セルフチェック](#) (厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ)

引用:働く女性健康スコア(神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーションセンター 吉田 穂波 教授)



3. まだ早いと思っているあなた、プレ更年期かも？

更年期よりも前の 30 代後半～40 代前半に、体調の変化を感じる人もいます。閉経の時期には個人差があるため、この段階で既に更年期を迎えている可能性も考えられますが、多くの場合はまだ閉経まで時間がある段階なので、この年代を「プレ更年期」と呼びます。「プレ更年期」は医学用語ではありませんが、更年期に似た症状が出始め、体調が揺らぎやすくなる時期にあたります。

「プレ更年期」は、仕事、子育てなど、複数の役割を抱えて忙しい人が多く、ストレスによって自律神経が乱れやすい環境にあります。そこに卵巣機能の低下が加わって一層自律神経が乱れやすくなり、「以前よりも疲れやすい」「常になんとなく調子が悪い」といった状態になりがちです。



この時期は他の病気との区別も大切です。「プレ更年期」にみられる症状は、甲状腺疾患による症状と似ていて甲状腺ホルモンが過剰になると、動悸、ほてり、異常発汗などが生じやすくなり逆に不足すると、疲れ、皮膚の乾燥、抜け毛などの症状が出ることがあります。「プレ更年期」だから仕方ないと放っておかず、一度婦人科を受診することをおすすめします。

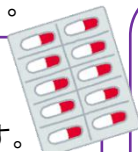
4. 更年期障害は我慢せずに治療を

更年期の症状は個人差がありますが仕事や日常生活に支障が出ている場合は我慢をせずに、まずは婦人科で検査を受け、治療について相談してみましょう。更年期外来がある婦人科が最適です。治療法は大きく分けて3つあり、一部の漢方薬を除き、健康保険が適用されます。

ホルモン補充療法(HRT)

減少している女性ホルモン(エストロゲン)を補う療法です。薬は飲み薬の他、パッチ剤の貼り薬やジェル剤の塗り薬もあり、その人に応じた治療法が選べます。

ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)、多汗、動悸や知覚異常、頭痛、めまい、イライラなどの様々な症状に効果がありますが、骨粗しょう症の予防と改善、悪玉コレステロールを減らし脂質異常を改善、高血圧の改善、コラーゲンを増やし肌のハリや潤いの改善などにも効果があります。



漢方薬

その人の「証」に合わせて薬剤を選択し「気」「血」「水」のバランスを整えます。HRT が使用できない場合やHRT と併用することもできます。

抗うつ剤・抗不安薬など







気分の落ち込み・イライラ・情緒不安定・不眠などの精神症状が強い場合に用いられます。

カウンセリングも効果があります。

*「プレ更年期」の人は低用量ピル(OCT)治療が効果的です。心配し過ぎず主治医と相談してください。

5. 更年期を乗り切るセルフケア

女性ホルモン(エストロゲン)が減少すると代謝機能が衰えて疲労物質がたまったり、自律神経が乱れて血流が悪くなったりします。また脳内の幸せホルモン(セロトニン)などの代謝が悪くなることで、感情のコントロールが難しくなりがちです。日常生活でもセルフケアに努めて更年期を乗り切りましょう。

睡眠で回復	バランスの良い食事	適度な運動
早寝早起きを心がけ、6時間以上の睡眠を。休日も同じ時間に起きてリズムを整えましょう。 	たんぱく質やビタミンなどバランスのよい食事が大切。糖分や油分が少ない和食がお勧め。女性ホルモンに似た働き of イソフラボンを含む大豆製品も効果的。 	週に2-3回でもウォーキングや自転車など、じわっと汗ばむ程度の運動をしましょう。血流も良くなり気分転換にもなります。 
深い呼吸(マインドフルネス瞑想) 落ち着いて座り目を閉じ、短時間でも「呼吸だけ」を意識する時間を作ってみましょう。 	日光を浴びる 日光浴にはセロトニンを誘発する働きがあるため朝カーテンをあけて日差しを浴びたり通勤でも10分以上外を歩く時間を作りましょう。 	入浴で体を温める 入浴をシャワーのみで終わらせず浴槽につかることで、血行が良くなり自律神経も整います。 

参考:公益社団法人日本産科婦人科学会 HP・厚生労働省 eヘルスネット

～健康保険組合からのお知らせ～

「女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」」では、上記に紹介されております「更年期障害セルフチェック」をはじめ、女性に多い体の不調や気になる病気のセルフチェック、妊娠・出産に関することなど、女性の健康に関するさまざまな情報が掲載されています。また、健康保険組合のホームページでも女性の健康に特化した情報を掲載しておりますので、ぜひ御覧ください。

健保ホームページ「女性の健康」:https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/woman_health/