

更年期のはなし

更年期と更年期障害

卵巣の活動性が次第に消失し、ついに月経が永久に停止した状態を閉経といい、月経が来ない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経とします。更年期とは、この閉経を挟んだ前後5年間のおよそ10年間を指します(図)。

更年期に心身に起こる症状の中で器質的な変化に起因しない症状を更年期症状と

いい、その中で日常生活に差し障りのあるものを更年期障害と言います。発症要因は、閉経に伴う女性ホルモンであるエストロゲンの低下が最も重要ですが、加えて加齢、社会的環境、心理的要因が関連し合って発症すると考えられています(図)¹⁾⁵⁾。

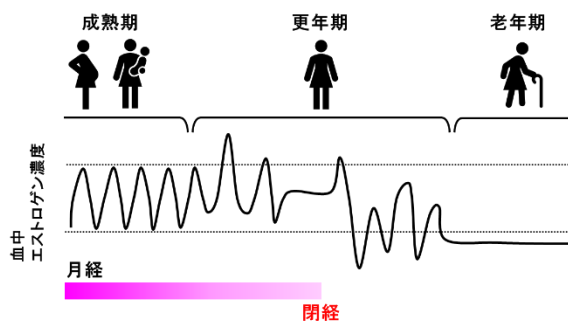


図 女性の加齢による血中エストロゲン濃度変化と性機能

更年期障害の症状と対応

肩こり・首こりの訴えが最多ですが、極めて多様・非特異的で、以下のような症状があります。

自律神経失調症状<血管運動神経症状(ほてり、のぼせ、発汗)、睡眠障害、頭痛等>

精神症状(抑うつ、精神不安定、意欲低下、不安感、記憶減退等)

性機能関連症状(膣乾燥・掻痒、性交時痛等)

生活習慣の改善や心理療法を試み、それでも改善しない場合は薬物療法の対象になります。薬物療法には、ホルモン補充療法、抗精神薬、漢方療法があります¹⁾⁵⁾。

更年期障害が労働に及ぼす影響

経済産業省の報告では、女性従業員の18%が更年期障害のために勤務先で困った経験があり、更年期障害に対して適切な対応がされなかったことによる経済損失は年に約1.3兆円となっています³⁾。社会にとって、働く女性の健康維持の重要性は高く、更年期障害とその仕事への影響について正しく理解し、相談しやすい環境を整えた上で、適切な治療を受ける機会が確保されることが重要です²⁾。

男性更年期障害

加齢に伴う血中男性ホルモンの低下に基づく生化学的な症候群として概念が定義されています。性機能関連症状以外は女性の更年期障害の症状と同様で、多彩な臨床症状を示します³⁾。

終わりに

更年期障害は、仕事の効率を低下させるだけでなく離職原因になることもあるので、当事者は勿論、周囲も理解を深め、治療を受けることも含めて適切に対応できるよう準備することが大切です。

・参考文献

- 1) 大澤 稔 2019. 産婦人科領域－更年期障害を中心に－ 月刊地域医学 33, 834-839.
- 2) 小川真理子 2023. 更年期障害と労働－更年期ロスを減らすためのメンタルケア－ 産業精神保健 31, 15-20.
- 3) 経済産業省 2021. 令和2年度産業経済研究委託事業 働き方、暮らし方の変化のあり方が将来の日本に与える効果と課題に関する調査報告書 https://www.meti.go.jp/meti_lib/report/2020FY/000329.pdf (参照：2024. 8. 30) .
- 4) 佐々木春明 2015. 男性更年期障害 In：金澤一郎、永井良三編 今日の診断指針第7版 医学書院.
- 5) 前林亜紀 2021. 更年期障害 日大医学雑誌 80, 177-180.

文責 松吉ひろ子（健康栄養学部）