

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。

NIKKEI 丸の内キャリア塾 <https://nwp.nikkei.com/marunouchi/>
Facebookページは <https://www.facebook.com/marunouchi>
Instagramアカウントは https://www.instagram.com/_marunouchi/



「女性の健康週間」3/1~8

産婦人科医が女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指し、3月3日のひな祭りを中心に3月1日から8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会の共催で2005年にスタート。08年からは、厚生労働省も主催する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で19回目を迎えます。全国各地で開催される女性の健康に関する市民公開講座などの情報は、日本産科婦人科学会ホームページの「イベント情報」よりご確認ください。



更年期障害の原因（イメージ）

歯車のようにさまざまな要素が絡み合うことで発症



更年期女性にみられる心理社会的要因

- 子供の自立、両親の介護 ■ 自分や夫の病気
- 職場での転機 ■ 人間関係など

最近ではテレワークのストレスも

女性医学ガイドブック更年期医療編 2019年版 38-41から小川作成図を改変

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

オンラインライブ配信
事前登録制（無料）

あなたのリプロダクティブヘルス&ライツを考えよう！
～自分らしく生きる。体・心・性～



■日時：2023年3月1日（水）18:00~20:30

お申し込み <https://events.nikkei.co.jp/55631/>

お申し込み または 日経イベント&セミナー 検索

応募締め切り 2023年 2月28日（火）12:00

企画・制作＝日本経済新聞社Nブランドスタジオ

※次回回は2月8日（水）の夕刊に掲載します

個人差の大きい更年期 体のサインに耳を傾けて

女性の健康週間 インタビュー 2 更年期

「女性の健康週間」を応援する本特集、2回目は「更年期」を取り上げます。40代、50代の女性は職場でも家庭でも頼れる存在ですが、更年期の症状に悩まされている方も多いはず。中には更年期の症状は仕方のないもの、と我慢している方も多いのではないのでしょうか。東京歯科大学の小川真里子先生は体のサインに耳を傾け、更年期のさまざまな症状にも積極的に対処していくことを勧めています。



小川 真里子先生

東京歯科大学 准教授
市川総合病院 産婦人科 医長

更年期障害の原因はさまざま
我慢せずすぐ治療を

——40代、50代の女性の体にはどのような変化が起こるのでしょうか。

小川 エストロゲンという女性ホルモンは、毎月の月経周期で大きく増減を繰り返しますが、40代後半ごろから一定であったりリズムが崩れ、大きく揺らぎながら減っていく閉経を迎えます。閉経前後には、更年期障害と呼ばれるさまざまな症状が表れます。閉経は最後の月経から丸1年間月経がなかったとき、更年期は閉経前後の10年と定義されています。

——主にどのような症状が表れますか。

小川 身体的な症状としてはのぼせや発汗などのホットフラッシュ、めまい、ふらつき、関節の痛み、頭痛が非常に多いです。尿もれやトイレが近くなる症状、性交痛などは、相談しにくく、困っている人も多くいます。ホルモンバランスの崩れから精神的な症状が起きることもよくあり、ゆううつ、漠然とした不安感、倦怠（けんたい）感、不眠、イライラなどに悩まされる人が多いです。

更年期障害の原因はエストロ

気軽に相談できる
かかりつけ産婦人科医を

——閉経前後に起きやすい病気はありますか。

小川 特に気をつけてほしいのは脂質異常症、動脈硬化の原因になるいわゆる高脂血症です。そして、男性よりも女性が圧倒的に多い骨粗しょう症。特に10〜30代に瘦せていた方は骨密度のバースラインが低い可能性があり、骨折の可能性が高い危険ゾーンに入ります。

小川 漢方薬、ホルモン補充療法、精神的な症状などには抗うつ薬を使うこともあります。ホルモンは怖いという印象を持たれる方もいらつしますが、自分の体がもともと出していたホルモンを補う理にかなった治療方法です。それで救われた方はたくさんいますし、仕事や家事に支障が出てしまっている方は我慢せず、ぜひ治療を検討してください。

小川 集中力が低下して仕事に影響が出ることもあります。退職や退職を余儀なくされる方もいます。まずは家族や職場の方たちが更年期について知った上で見守り、通院に寛容になってもらえるとありがたいです。受診をする機会があることで仕事の効率も変わってくると思いますし、テレワークも含めたフレキシブルな対応ができると思います。

女性ホルモンが小さく変動する出来事の連続で、まるでひたすら障害物競走をしているように感じています。現代では諸症状を改善する方法を選ぶことができるので、何かがあつたときに気軽に相談できる「かかりつけ産婦人科医」を持つてほしいと思います。また更年期でなくとも、なるべく自分の心身と向き合う時間をもち、体が発しているサインに耳を傾けてみてください。

男性にできること ～変化に気を配る

女性の変化に気を配ることは、男性ができる思いやりの一つです。コミュニケーションをしっかりとることで、女性特有の病気や不調に気づくこともできます。

企画・制作＝日本経済新聞社Nブランドスタジオ 広告



家庭でも、パートナーや家族の女性の様子に気を配ってください。妊娠・出産を考える時期の女性は、自身のキャリア形成と重なることが多く、肉体的だけでなく精神的にも負担が増す時期です。「コミュニケーションをしっかりとって不安や悩みを分かち合う」として支えてください。

更年期による女性の変化は誤解されることもあります。例えば掃除など日常的な家事を面倒に感じることが多くなり、疲れやすく横になることが多くなるわけではなく、更年期症状が強く出ているのかもしれない。今までと違って日常生活がつからなくなってしまうと思ったら産婦人科の受診を勧めてみてください。



久光製薬は、「女性の健康週間」を応援しています。

「これって更年期障害？」そんな女性にお届けする情報サイトです。

✓更年期チェック

簡略更年期指数を使うと症状を
点数で確認できます。
症状は人それぞれ。
受診の目安にチェックしましょう。

更年期障害の治療法

コラムや体験談など

相談できる病院検索

更年期障害Q&A



更年期をいきいき過ごすための情報サイト

エンジョイエイジング®

更年期障害の症状は、人それぞれ。

また、なかなか他人に理解されにくいことなどで、ストレスになる場合もあります。
だからこそ、ひとりで悩まず、まずはチェックしてみましょう。



動画「エンジョイチャンネル」公開中！

私って、更年期障害かも？そんな悩みを持つ女性が友人のすすめで婦人科へ行くことに…

更年期障害の治療薬には
貼付剤、錠剤、塗布剤
などがあります



コーネンキ
ー元氣！

更年期障害は治療できます。婦人科など専門医に相談しましょう。

くわしくは 更年期

検索

<https://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

