

更年期とは？

女性の場合は、閉経の前後約5年ずつの10年くらいを更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は50.5歳のため、一般的には45～55歳頃です。※最後の月経から1年以上月経がない状態を閉経といいます。

更年期症状とは？

更年期に現れる様々な体調不良や情緒不安定などの症状のことです。

更年期障害とは？

更年期症状により生活に支障をきたす状態です。

原因は？

女性の場合は、卵巣機能の急激な低下による女性ホルモンの減少が主な原因です。それ以外にも、性格や体質、環境的な要因などが更年期症状の現れ方に関係していると言われています。

症状は？



身体的症状

のぼせ、顔のほてり、脈が速くなる
動悸・息切れ、異常な発汗、頭痛、めまい など

精神的症状

興奮亢進、イライラ、不安感、うつ、不眠 など

様々な症状があり、症状の程度も個人差が大きいのが特徴で、初期症状が、だるい、寝付けられないなどの曖昧なものであるため、発症に気付かず、症状がストレスとなり精神的症状を悪化させるケースが多いです。

更年期障害はがまんせずに治療しましょう！

更年期障害になると、QOL（生活の質）が低下や仕事の能率低下、体調が悪いため仕事を継続できなくなって離職する場合もでてきてしまいます。

治療によって症状が軽減できるケースもあります。辛い場合はがまんせずに婦人科を受診し治療を受けましょう。

主な治療

- ・ホルモン補充療法
- ・漢方治療
- ・その他（抗うつ薬、睡眠薬、カウンセリングなど）



※女性の更年期症状の状況を示す指標に「SMI スコア（簡略更年期指数）」があります。更年期における女性が医療機関を受診する目安となります。気になる方は「SMI スコア」で検索してみてください。

事業所の皆様へ

更年期のつらい症状で仕事をあきらめる女性もいます。働き盛りの女性が生き生きと働くために更年期対策は職場にとっても重要なテーマです。職場としては、まず更年期について基本的な情報を共有することが大事です。女性従業員が自身のヘルスリテラシー※を高めることで、症状が重い場合は治療を受けるという行動につながります。

また、周囲はこの世代に体調不良があることを理解することが大切です。体調が悪い時に活用できるような職場の制度を検討していただくのもよいでしょう。

企業の取り組み事例

女性の健康相談窓口の設置、女性の健康セミナーの定期的な開催
更年期による体調不良にも利用可能な休暇制度 など

※ヘルスリテラシーとは健康に関連する情報を探し出し、理解して、意思決定に活用し、適切な健康行動につなげる能力のこと

男性も女性も更年期への理解を深め、助け合える職場を作っていきましょう！！