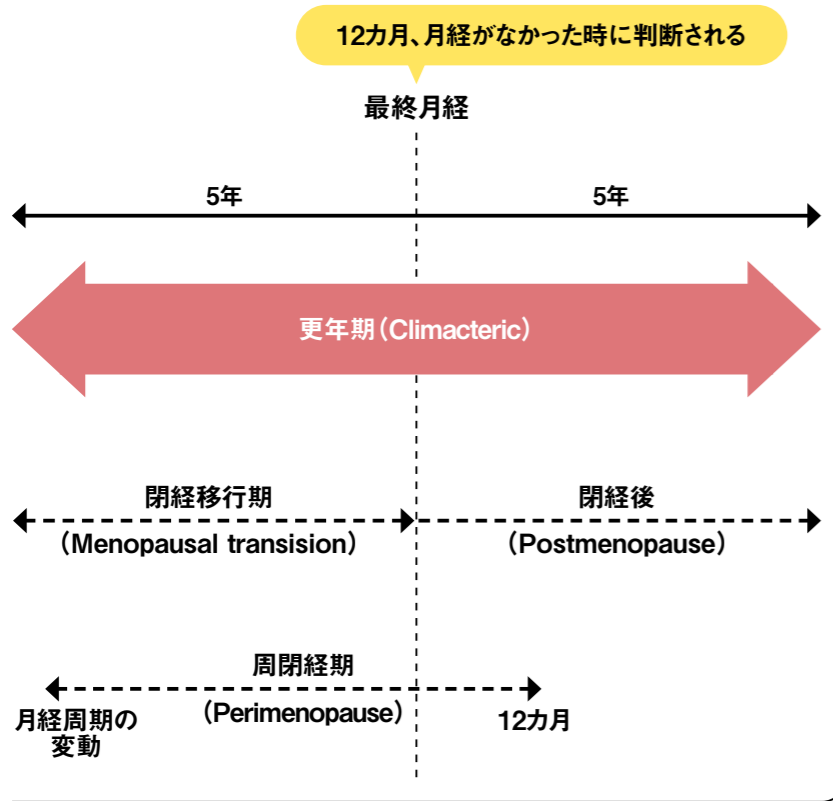


図1 日本における更年期およびその周辺の定義



更年期障害によるパフォーマンス低下が経済に与える影響

近年、更年期障害により仕事のパフォーマンスが低下し、その結果大きな経済損失が引き起こされていることが明らかになってきました。2018年の経済産業省の報告によると、女性従業員の18%が更年期

[特集]

働く女性の健康支援

更年期を健やかに

就業者における女性の割合が4割を超え、さらなる活躍が期待される一方で、就業時間を減らざるを得なかったり、昇進を辞退したりと、働く女性のパフォーマンスに更年期の不調が重大な影響を及ぼしていることがわかってきました。当事者の女性はもちろん、周囲の人々も、更年期の特徴を知ること、適切な対応・支援を実施できるようになります。

そこで今号では、更年期の健康課題について東京歯科大学市川総合病院の小川真里子先生に解説していただきます。



●執筆者

小川 真里子

おがわ まりこ
東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授

1995年福島県立医科大学卒業、慶應義塾大学産婦人科入局。2007年東京歯科大学市川総合病院産婦人科助教、2015年より現職。日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医、日本女性心身医学会認定医。

はじめに

令和2年版国土交通白書によると、日本国内の就業者における女性の割合は、2002年には41・0%であったものが毎年徐々に上昇し、2019年には44・5%にまで増加したと報告されています。現代の日本においては、女性が就業していることはもはや当たり前であり、今後さらなる活躍が期待される中で、女性特有の疾患への対応にもようやく目を向けられるようになってきました。

思春期に初経を迎えた女性は、いずれ誰もが何らかの形で閉経を迎え、その後にあたる更年期を経験することになります。それにもかかわらず、更年期についての知識を得る機会が今までほとんどなかったために、更年期障害の当事者女性にとっても、そして周囲の人々にとっても、どのように対応すればよいかわからない場面が多くみられたと思われれます。その一方、更年期障害はしばしば仕事のパフォーマンスに重大な影響を及ぼし、女性の休職だけでなく、ときには退職にまでつながっていたこともわかってきました。

そこで、更年期と更年期障害について概説させていただき、今日からできる更年期障害女性への支援について考えてみたいと思います。

ズムにも関連するといわれています。

更年期および更年期障害とは

では、そもそも更年期とは、そして更年期障害とは、何を指すのでしょうか。

日本産科婦人科学会による産婦人科用語集・用語解説集では、「更年期に現れる多種多様な症状の中で、器質的な変化に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障をきたす病態を更年期障害」と定義されています。また、日本における更年期の定義は、「閉経前の5年間と閉経後の5年間を併せた10年間」とされています(図1)。すなわち、「閉経前後に現れるさまざまな症状で、他の疾患によるものではなく、またその症状のために何らかの支障をきたしている状態」が更年期障害ということになります。

では、閉経はどう決まるのでしょうか? 意外と当事者の女性もわかっていないことが多いですね。閉経は、月経が永久に停止した状態のことですが、これは12カ月以上月経がなかった時に、前回の月経で閉経であったのだと初めて診断されます。なお、日本人女性の閉経年齢の中央値は50・5歳と報告されています。

更年期障害が仕事のパフォーマンスに与える影響

更年期障害がどのように仕事のパフォーマンスに影響を与えているのかは、あまり報告が多くありません。ただ、仕事に影響する更年期症状として、イライラ、気分の変動、ホットフラッシュを含む不定愁訴全般が関与するとの報告があります。また、更年期障害が重度であると、更年期障害のない女性と比べて仕事における能力低下を訴えるリスクが8倍高くなることも報告されています。

さらに更年期障害は、疾患による欠勤、すなわちアブセンティズムだけでなく、不調を感じながらも出勤し仕事を続ける、プレゼンティ-

*フェムテック: FemaleとTechnologyをかけた造語。女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスなどのこと。

表2 更年期障害の鑑別診断

症状	考慮すべき疾患・病態
症状全般	うつ病、甲状腺機能異常（亢進・低下）、心身症全般
倦怠感・意欲低下	肝機能障害、貧血
動悸	貧血
めまい	メニエール病、貧血
指のこわばり	関節リウマチ、変形性関節症・ヘバーデン結節など
頭痛	脳腫瘍、薬剤誘発性頭痛
腰痛	椎間板ヘルニア
膝痛	変形性膝関節症
ホットフラッシュ	カルシウム拮抗薬服用、自律神経失調症

〔女性更年期外来診療マニュアル TDCメソッド〕より改変

その女性が更年期である②他の器質的疾患によるものではない③症状のために日常生活に支障をきたしている——のすべてを満たす必要があります。

このうち②他の器質的疾患によるものではない」ということは、更年期障害の診断が、例えば女性ホルモンの血液検査結果などから決定されるのではなく、他の疾患を除外することによりなされることを意味します。

更年期障害と診断された後、病院で主に行われる薬物療法は、ホルモン補充療法(hormone replacement therapy: HRT)、漢方薬、向精神薬の3種類です(表3)。薬物療法以外には、カウンセリングや心理療法も用いられます。

更年期障害の治療

更年期障害に類似した症状を呈する疾患はとて多いため、表2に主な更年期障害の鑑別診断を示しますが、例えば悪性腫瘍に由来する愁訴(脳腫瘍による頭痛など)、椎間板ヘルニアによる腰痛、関節リウマチによる指のこわばり、変形性膝関節症による膝痛・関節痛、メニエール病によるめまい、貧血による動悸なども更年期女性によくみられるため注意が必要です。中でも症状全般と好発年齢の両方の面で酷似しており、特に鑑別に気をつけるべきものとして、甲状腺機能異常(亢進症・低下症の両方)と、うつ病があげられます。そのため、更年期外来の初診時には、他の疾患の可能性があるかを確認するため、甲状腺機能を含む血液検査やうつ病をスクリーニングする問診表での評価が行われることがあります。

更年期症状が、女性ホルモン分泌の減少に関連して起きていると考えられると、これを補うという点で理にかなった治療法です。表4(P8)に、「ホルモン補充療法ガイドライン2017年度版」に記載されている、ホルモン補充療法で期待される効果を示します。更年期症状全般に有効なだけでなく、閉経後の女性の健康問題として重要な、骨粗鬆症や脂質異常症への予防効果もあります。ただし、乳がんや血栓症の既往のある方などは使用できません。

HRTの実際として、子宮のある女性に対しては、子宮体がんの予防のためにエストロゲン製剤と黄体ホルモン製剤を同時に使用する必要があります。エストロゲン製剤としては、貼り薬や塗り薬といった経皮投与が、肝臓を通らず直接血中にホルモンが入ることにより、血栓症のリスクが上がりません。最近よく使われるようになってきました。また、黄体ホルモン製剤としては、世界的に広く使われている天然型プロゲステロン製剤が、2021年より日本でも使用可能となりました。天然型プロゲステロン製剤を用いたHRTは、乳がんのリスクを上げない

表3 更年期障害に対する薬物療法

種類	特徴
ホルモン補充療法(HRT)	<ul style="list-style-type: none"> 低下しているエストロゲンを補充する治療法 更年期症状全般に有効性が高い 更年期以降の骨粗鬆症、脂質異常症への予防効果がある 出血などの有害事象がある 乳がん既往など、使用できないこともある
漢方薬	<ul style="list-style-type: none"> 複数の生薬の合剤であり、更年期障害治療として親和性が高い 種類が多く、症状や状態に応じて選択可能 効果発現まで時間がかかることがある
向精神薬	<ul style="list-style-type: none"> 特にSSRI/SNRIがよく使用される うつなどの精神症状に効果が高い 服薬への心理的抵抗がみられることがある

SSRI: 選択的セロトニン再取り込み阻害薬 SNRI: セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬

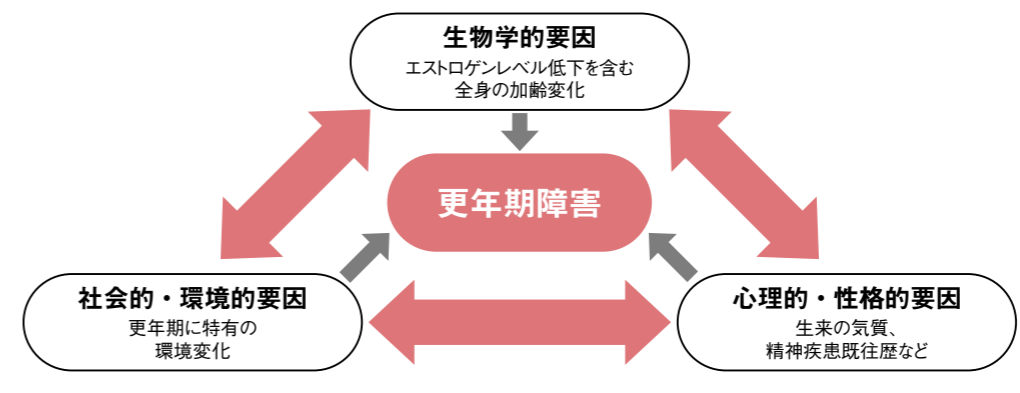
ことから安全性が高いとされています。乳がんが心配なのでHRTをするのは不安、という方もいらっしゃるでしょう。しかし、HRTによる乳がんのリスク上昇は、アルコール摂取や喫煙などの生活習慣によるリスク上昇と同等かそれ以下で、とても低いことがわかってきています。よって、乳がんリスクの懸念のために、HRTを避ける必要はありません。

図2 さまざまな更年期症状



ただし、子宮摘出後などのように月経による確認ができない場合には、ホルモン検査により「FSH値40mIU/mL以上かつエストロジオール(E2)値20pg/mL以下」をも

図3 更年期障害の成因



って閉経とされていますが、この基準は子宮のある女性には適用しません。つまり、子宮のある女性においては、閉経は血液検査では診断されません。

更年期障害は、なぜ起きるのでしょいか? 更年期障害の成因は、図3のように、女性ホルモンであるエストロゲンレベル低下をはじめとする、内分泌系の加齢変化を主体とした全身の加齢変化である生物学的要因、更年期に特有の環境変化などの社会的・環境的要因、そしてその人自身が生来持っている性格や精神疾患の既往歴などの心理的・性格的要因が、相互に関連し合って生じると

更年期障害の成因

更年期症状を大きく分けると、ほてり、発汗、動悸などの血管運動神経症状、うつ、不安、イライラ、情緒不安定、意欲の低下、不眠などの精神的症状、尿もれ、頻尿、性交痛などの泌尿生殖器症状、肩こり、めまいなどの他に大別されます(図2)。とはいえ、経験する症状の種類や出現の仕方、QOLに与える影響などには大きな個人差があります。

更年期にみられる症状は非常に多彩です。しかもその多くは更年期に特異的というわけではなく、他の疾患でもみられるものです。さらに、さまざまな症状が代わる代わる出現することも多く、不定愁訴とも呼ばれます。

更年期症状を大きく分けると、ほてり、発汗、動悸などの血管運動神経症状、うつ、不安、イライラ、情緒不安定、意欲の低下、不眠などの精神的症状、尿もれ、頻尿、性交痛などの泌尿生殖器症状、肩こり、めまいなどの他に大別されます(図2)。とはいえ、経験する症状の種類や出現の仕方、QOLに与える影響などには大きな個人差があります。

更年期障害と診断するには、①

更年期障害の診断

考えられています。中でも、心理的・社会的要因として、表1に示すように、更年期は女性にとって、人生に関するさまざまな事柄が同時に起きやすい時期です。月経が停止することによる女性性の喪失感だけでなく、仕事上の責任が重くなったり、職場における人間関係に悩んだり、子どもの自立や親の介護、将来の健康や生活に対する不安などもよくみられます。また、コロナ禍においては、孤独感や離職による経済的な不安なども聞かれました。

表1 更年期女性によくみられる心理的・社会的要因

職場	<ul style="list-style-type: none"> 仕事上の責任 職場における人間関係
自分自身	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身の健康の不安 女性性の喪失感 将来の不安
家庭、知人	<ul style="list-style-type: none"> 夫の退職、病氣 子どもの自立 両親の介護 知人の不幸

一方、乳がんは女性にとって非常に罹患率の高いがんであり、しかも近年その罹患率は上昇し続けています。HRTをしていない方を含め、すべての女性が適切に乳がん検診を受けることが重要です。

2 漢方療法

複数の生薬の合剤であり、さまざまな症状を同時に示す更年期障害の治療として、こちらも理にかなった方法だといえます。多くの種類がある漢方方剤の中でも、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸は三大漢方婦人薬と呼ばれ、更年期障害に対し

表4 ホルモン補充療法で期待される効果

●血管運動神経症状の緩和
●更年期の抑うつ症状の緩和
●尿失禁の緩和
●萎縮性陰炎および性交痛の緩和
●口腔の不快症状の緩和
●上記以外の更年期諸症状の緩和
●動脈硬化症の予防
●皮膚萎縮の予防
●アルツハイマー病の予防
●脂質異常症改善
●骨粗鬆症予防および治療

てもよく使用されます。他に、イライラに対して抑肝散、めまいに対して蒼桂朮甘湯、冷えに対して当帰四逆加呉茱萸生姜湯といった使い分けもなされます。

HRTが禁忌のため行えない患者さんに対して有用だけでなく、患者さん自身も、最初に行う治療法として漢方薬を希望されることは多いです。

3 向精神薬

更年期障害には、うつや不安といった精神症状もよくみられます。精神症状が主体である場合や、HRTが使用できない場合には、向精神薬を用いることがあります。主にSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）やSNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）は、副作用も少なく、ホットフラッシュを軽減する効果も期待されています。

更年期女性のセルフケア

更年期症状に対し、何か自分でできる対策を...と考えた場合、まず行っていたきたいのは、生活習慣の改善です。中でも、喫煙していれば禁煙、食生活の見直し、運動、睡眠、

そしてストレスケアとしてのリラクゼーションがすすめられます(表5)。

更年期症状の緩和だけでなく、その後の健康を考えた上でも、生活習慣の見直しは重要です。閉経とともにエストロゲンレベルが急激に低下することから、これまでエストロゲンに守られていた女性のからだは、脂質異常症や骨粗鬆症などのリスクにさらされるようになります。脂質異常症は動脈硬化を引き起こし、脳卒中などの原因となります。また、骨粗鬆症は骨折の原因となります。

これらは、いずれも寝たきりなどのADL*低下につながり、女性の健康寿命を短縮させる要因となります。食生活改善としては、豆類の摂取に加え、骨に必要な栄養素を積極的に摂取することや、脂質異常症予防のために食物繊維や青魚を摂り、動物性脂肪やアルコールの摂取を減らすことがあげられます。和食や地中海式の食事がよいでしょう。

運動としては、有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせる行うことが重要です。国際閉経学会の指針では、有酸素運動を週150分以上、レジスタンス運動を週2回以上行うことが推奨されています。とはいえ最も重要なのは、この時期までに運動習慣を身につけることといえるでしょう。

表5 更年期女性に推奨されるセルフケア

●禁煙(喫煙していれば)
●食生活の見直し 豆類の摂取 骨粗鬆症予防 カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンBなど 脂質異常症予防 食物繊維や青魚を摂取、動物性脂肪やアルコールの摂取を減らす
●運動 有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせ
●睡眠
●ストレスケアとしてのリラクゼーション ヨガ、マインドフルネスなど

サプリメント

更年期障害に対するサプリメントは数多く販売されていますが、有効性がきちんと検証されているものは、あまり多くありません。そのような中で、更年期女性にすすめられるサプリメントとしてはエクオールがあげられます。エクオールは、大豆イソフラボンであるダイゼインの代謝物で、エストロゲン受容体に作用し、更年期女性のエストロゲンレベルのゆらぎに関連する不調を緩和します。腸にエクオール産生菌がないと、ダ

イゼインからエクオールを産生することができないのですが、日本人の約50%はエクオール産生菌を持っておらず、そのような方は、大豆を摂ってもそのエストロゲン様作用を得ることができないのです。

エクオールは、更年期諸症状の緩和以外にも、閉経後女性のシワを有意に改善し、手関節のこわばりを軽減したなどの効果が報告されています。

更年期症状に悩む女性への接し方

それまで問題なく仕事ができている同僚の方が、最近、妙に汗かきになって調子が悪そう、以前よりも仕事のミスが目立つようになった、気持ちの浮き沈みが激しいようだ、と感じた時、その方は更年期障害に悩まれているかもしれません。

さまざまな症状について相談されたら、まずは女性の訴えを遮らずに聞き(受容)、「それはつらかったですね」などの声かけ(共感)をするだけでも、その女性の心が軽くなることは多いです。そして、更年期障害の可能性があるとされた場合は、つらい症状に対して産婦人科で治療ができる可能性があることをお伝えください。

また、更年期症状が軽かった方や、

更年期までまだ十分時間がある方からすると、もしかしたら、更年期障害のために苦しむ状態は不思議にみえるかもしれません。更年期症状の表れ方は十人十色です。中には更年期障害のために退職を考えるほど苦しんでいる女性もいることを、ぜひ知っておいてください。

更年期障害に対する職場での支援

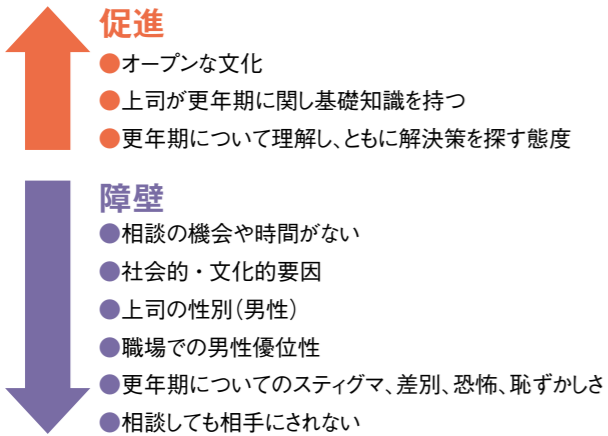
現時点では日本国内において、職場でどう更年期障害に対応すべきかについての明確な指針はありません。一方、欧州の更年期学会にあたる

European Menopause and Andropause Societyのポジションステートメントでは、職場における更年期障害への対応として、以下の事項を推奨しています。

- ①職場は、更年期障害に関し、オープンで包括的かつ支持的な環境を作るべきである。
- ②更年期障害を理由に差別、疎外、解雇されてはならない。
- ③医療関係者は、一部の女性にとっては更年期症状が労働能力に悪影響を及ぼす可能性があることを認識すべきである。

また、更年期障害に関する職場での相談については、図

図4 更年期症状について職場で相談することに関連する要素



4に示すように、オープンな文化や、上司が更年期に関し知識を持ち、ともに解決策を探す態度を示すことは、相談を促進するように働きます。一方、相談の機会や時間がないことや、職場での男性優位性、更年期についてのステイグマ、差別、恐怖、恥ずかしさは相談の障壁となり得ると報告されています。職場における同僚や上司、そして医療関係者が、

更年期障害とその仕事に与える影響について知り、見守りつつ、相談しやすい環境を作った上で、適切な治療を受ける機会を与えることが重要であるといえます。

また、女性が更年期障害と診断され、治療を開始することになった際には、長期間の通院が必要になることがほとんどです。通院しやすいよう、お互いにサポートし合える環境があるとよいでしょう。フレキシブルな勤務体制を、更年期女性だけでなく皆が享受できるように検討することも望まれます。

おわりに

女性の人生は、初経を迎えた時から閉経後まで、女性ホルモンの変動に翻弄されています。だからこそ、ホルモンの変動により起きるさまざまな状態について知識を持ち、パフオーマンス低下を感じたら早めに対応することが重要です。

更年期障害に対して適切に治療を行うことで、仕事のパフォーマンスを向上させ、日々健やかに過ごすことができる可能性も高まりますし、それは更年期後の健康にも関連する可能性があります。ぜひ躊躇せず産婦人科を受診し、ご相談いただければと思います。

*ADL: 日常生活動作