2023年12月　記者懇談会
働く女性の健康支援　-キャリアアップと更年期障害-
12月13日（水）　日本記者クラブ

更年期と更年期障害の基礎知識とその対応

日本産婦人科医会
女性保健委員会
副委員長　岡野浩哉

話題

1. ***閉経とは？***
2. 更年期とは？
3. 更年期症状とは？
4. 更年期障害とは？
5. 更年期障害の治療は？

閉経の定義は非常にアナログ

◆**閉経**とは、月経が永久に停止した状態をいう

◆**閉経の診断**は、12ヶ月以上の無月経を確認して初めて可能となる

◆**閉経年齢**とは、12ヶ月以上の無月経を確認した後、振り返って最後の月経があった年齢のことを指す

日本人女性の閉経年齢は？（中央値）

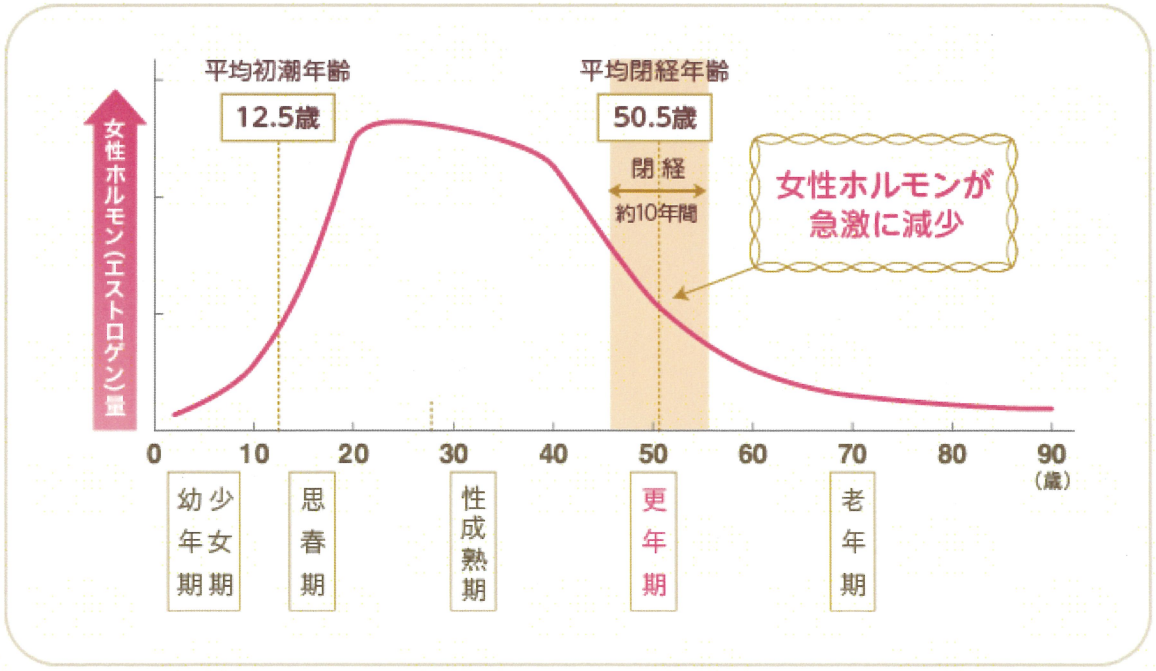
- 50.54歳
  日産婦誌 47: 449-154. 1995
- 52.1歳
  Maturitus 72: 249-255. 2012
- 51.3歳
  自研例（症例数303例）

＊閉経年齢の中央値は50～52歳、51歳前後と考えられる

話題

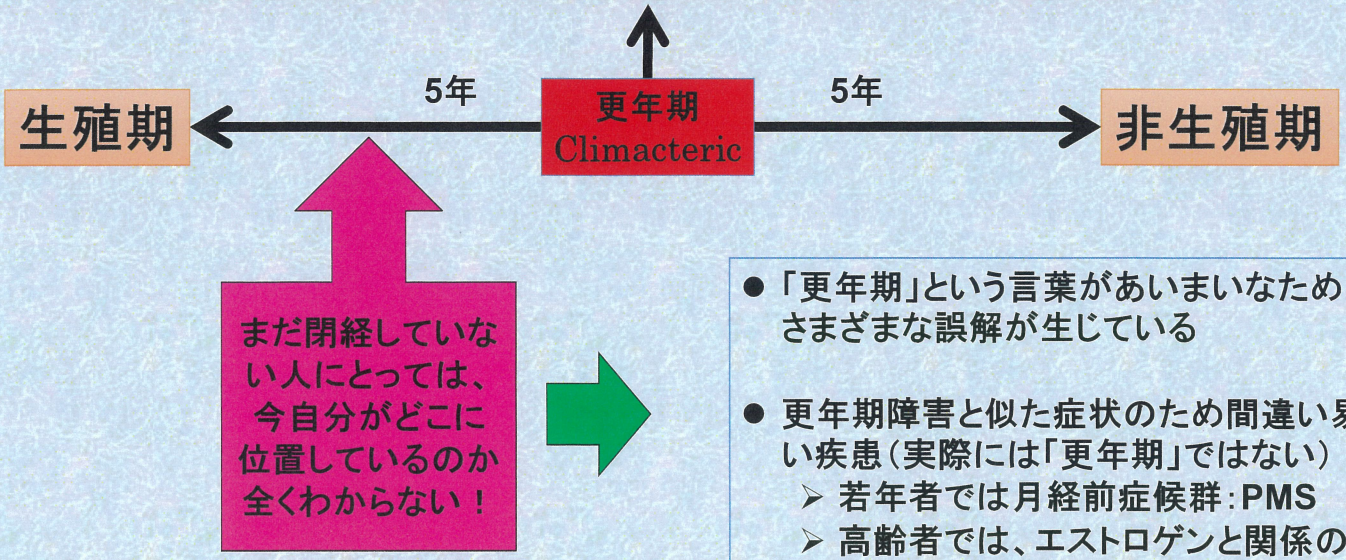
1. 閉経とは？
2. ***更年期とは？***
3. 更年期症状とは？
4. 更年期障害とは？
5. 更年期障害の治療は？

女性のライフステージと女性ホルモン



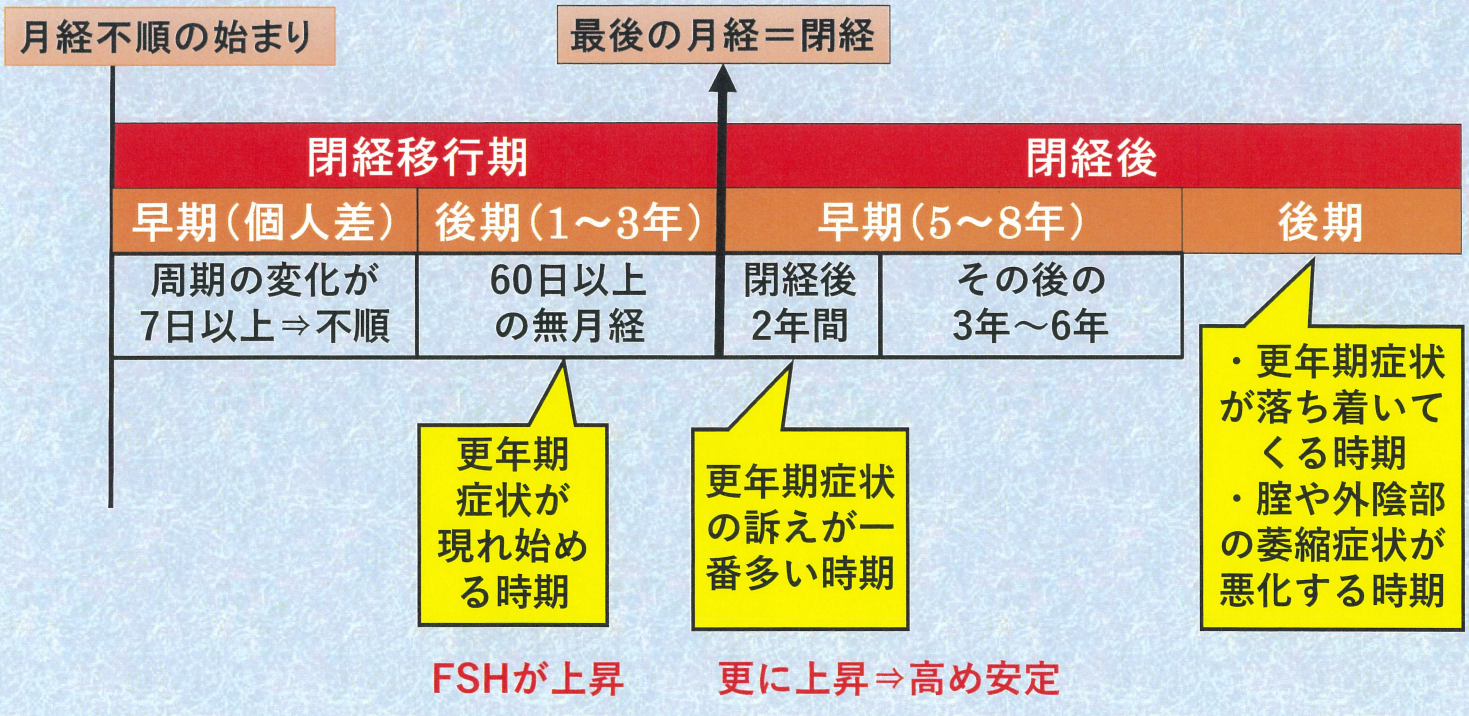
従来の「更年期」の問題点

最後の月経（FMP）＝閉経（12か月後に閉経と振り返って判定）

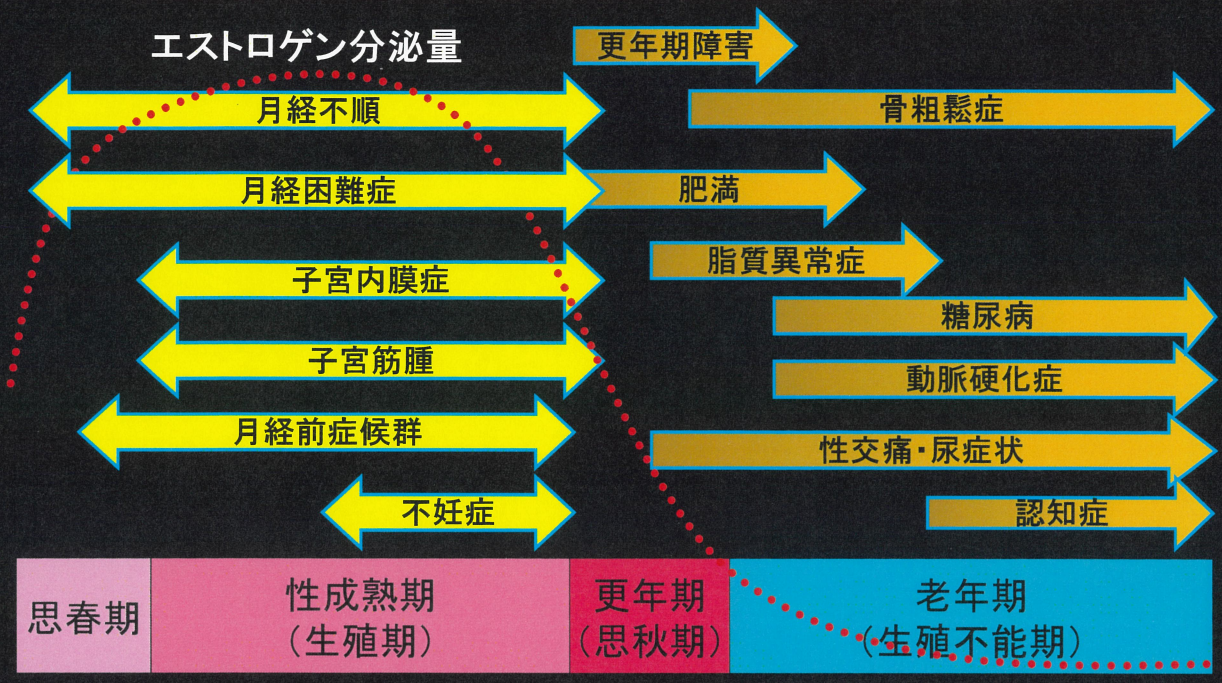


- 「更年期」という言葉があいまいなため、さまざまな誤解が生じている
- 更年期障害と似た症状のため間違い易い疾患（実際には「更年期」ではない）
  - 若年者では月経前症候群：PMS
  - 高齢者では、エストロゲンと関係のない自律神経症状や加齢による機能障害

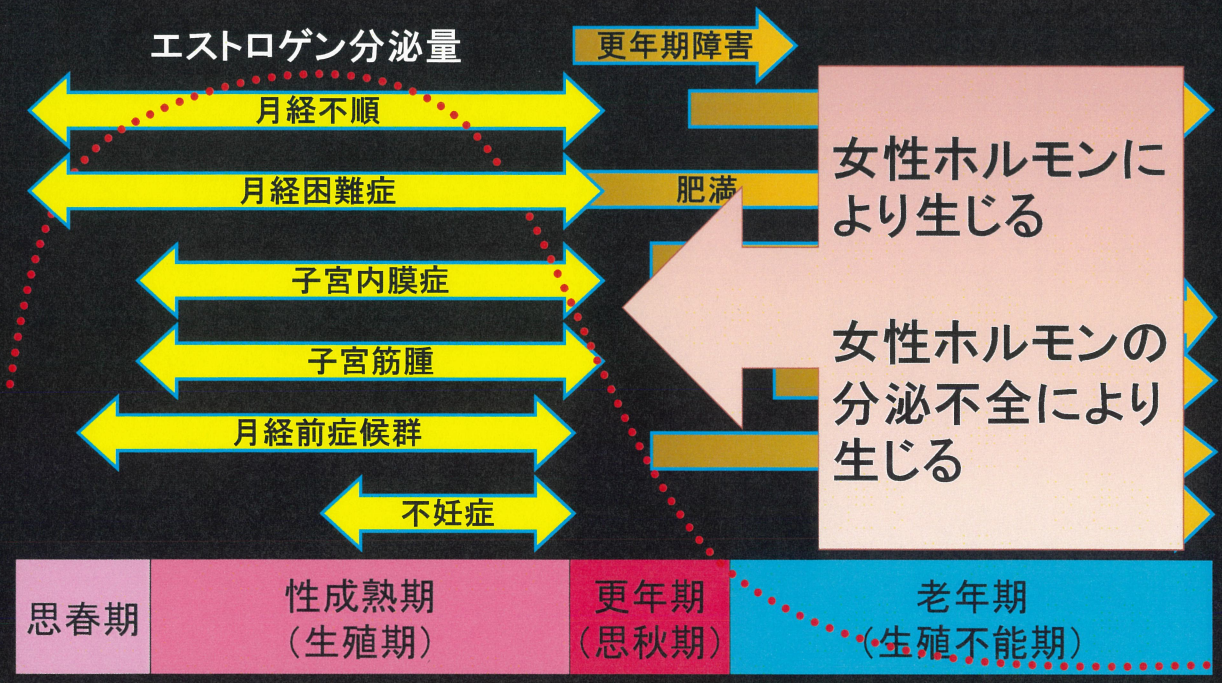
現在、国際的に用いられている用語

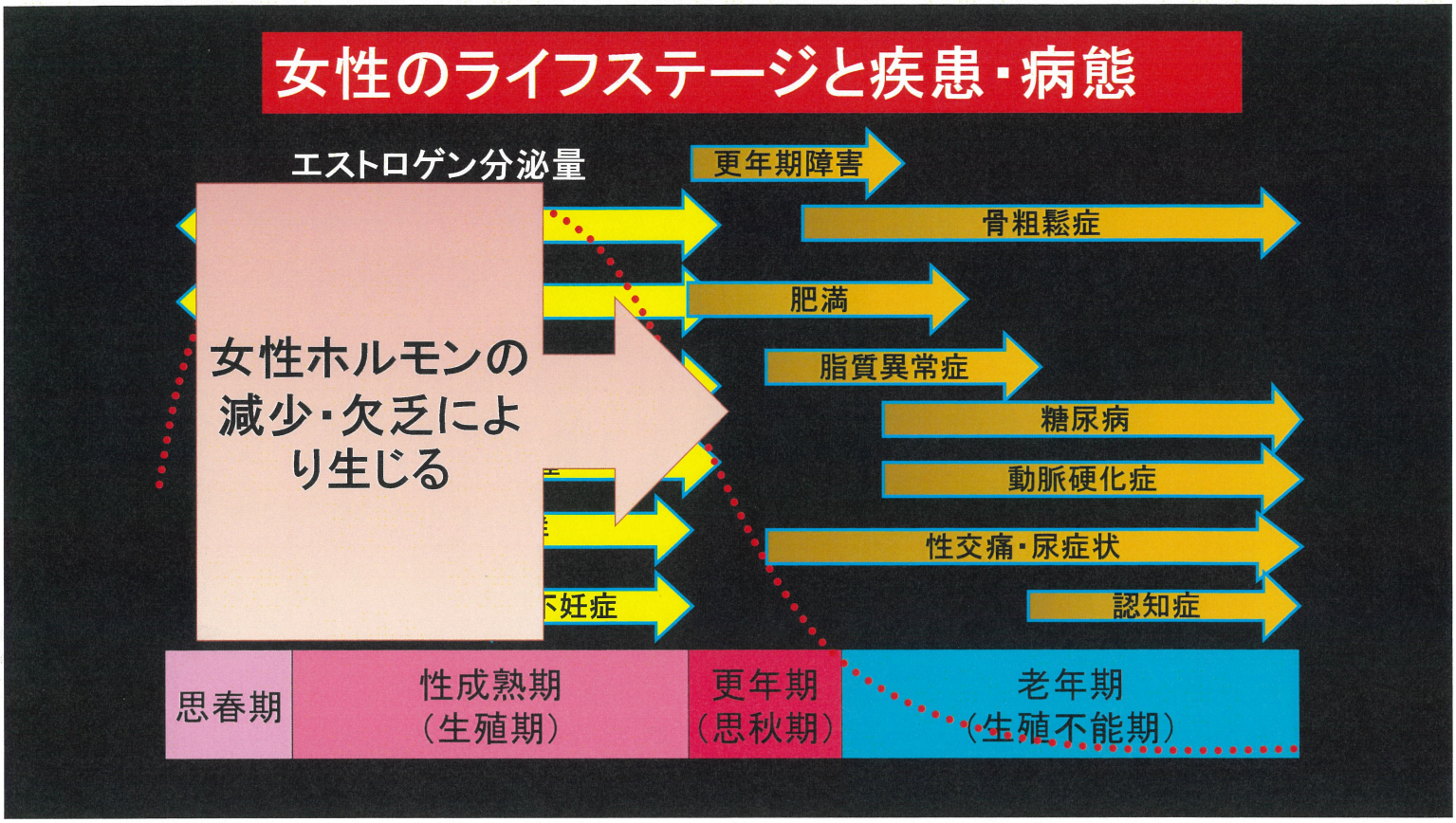


女性のライフステージと疾患・病態



女性のライフステージと疾患・病態

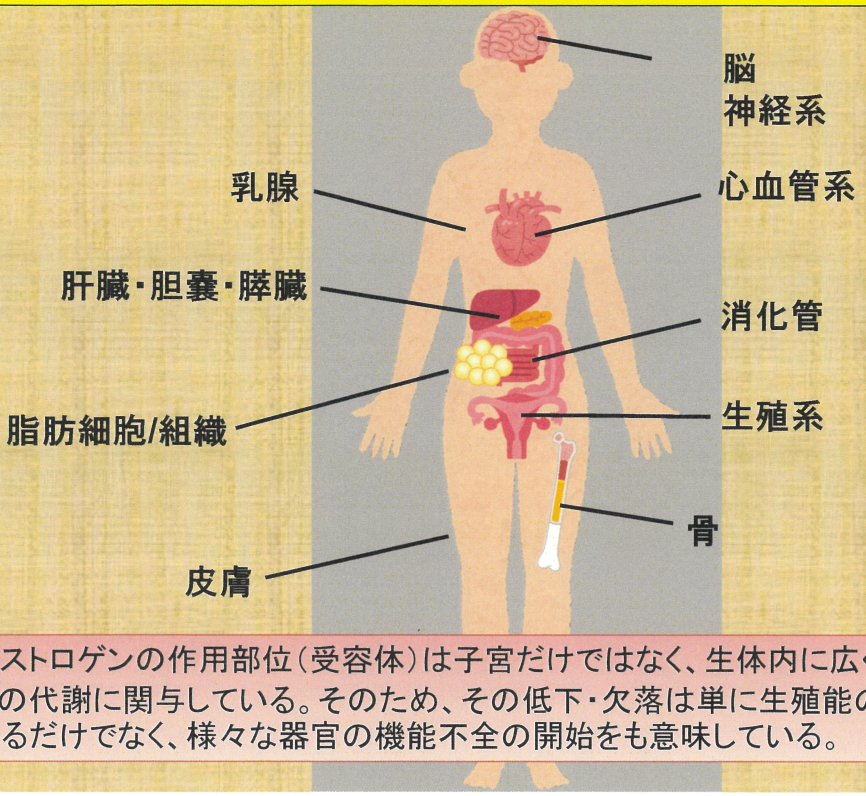




話題

1. 閉経とは？
2. 更年期とは？
3. ***更年期症状とは？***
4. 更年期障害とは？
5. 更年期障害の治療は？

多彩な症状を示す理由：エストロゲンの標的組織



エストロゲンの作用部位（受容体）は子宮だけではなく、生体内に広く分布し、200もの代謝に関与している。そのため、その低下・欠落は単に生殖能の終焉を意味するだけでなく、様々な器官の機能不全の開始をも意味している。



更年期症状
（症状のデパート，宝石箱）



肩こり	気分不安定	ホットフラッシュ	便秘
腰痛	興奮しやすい	多汗	悪心
関節痛	倦怠感	寝汗	腹部膨満
筋肉痛	脱力感	中途覚醒	食欲不振
背部痛	無気力	腰の冷え	視力低下
下腹痛	頭痛	手足の冷え	立ちくらみ
手足のしびれ	頭重	動悸	頻尿
ゆううつ	もの忘れ	めまい	性交痛
いらいら	孤独感	耳鳴り	不感症
不安	寂しさ	胸部圧迫感	冷感症

更年期症状？　不定愁訴？

更年期に現れる症状の中で、

- ホットフラッシュや発汗異常などエストロゲンの低下が原因となっている症状は、典型的な**更年期症状**と言えます。

- 他にも更年期には、加齢に伴う身体の不調、家庭や仕事、介護問題などの精神的・心理的な負担、古い因習にとらわれ不公平な状況におかれた女性を取り巻く環境など、さまざまなストレス要因が複合的に影響することにより現れる症状もあります。これらは共通の原因を特定できない症状であり、**不定愁訴**とも呼ばれます。

話題

1. 閉経とは？
2. 更年期とは？
3. 更年期症状とは？
4. ***更年期障害とは？***
5. 更年期障害の治療は？

更年期障害とは？

① 先に説明した更年期という時期に現れる症状（＝更年期症状）であり、

② 同じような症状、似たような症状をおこす他の病気がなく、

③ この更年期症状が日常生活に支障を来す場合、

「更年期障害」と診断します。

更年期障害の診断

① 更年期に発症する症状

② ***他疾患に起因しない***

③ 日常生活に支障

更年期障害の除外診断として考慮すべき主な疾患・病態

更年期に見られる症状	考えておくべき疾患
肩こり	肩関節周囲炎，頚椎症，後縦靭帯骨化症，高血圧，冠動脈疾患
倦怠感	貧血，心疾患，糖尿病，甲状腺機能亢進症・低下症，肺結核
めまい	メニエル病，良性発作性頭位めまい症，貧血，不安障害，抑うつ障害
動悸	貧血，不整脈，甲状腺機能亢進症，パニック障害
ホットフラッシュ	甲状腺機能亢進症，不安障害，カルチノイド
発汗	甲状腺機能亢進症，パニック障害
不眠	抑うつ障害，不安障害，睡眠時無呼吸症候群
頭痛	片頭痛，脳腫瘍，脳血管障害
抑うつ	抑うつ障害，甲状腺機能低下症，認知症，アルコール依存症，脳梗塞
集中力低下	抑うつ障害，認知症
不定愁訴	身体症状症，病気不安症，抑うつ障害，不安障害
腰痛	腰部椎間板ヘルニア，変形性脊椎症，子宮筋腫
下肢痛	椎間板ヘルニア，脊柱管狭窄症
関節痛	変形性関節症，関節リウマチ

日本女性医学学会編．女性医学ガイドブック　更年期医療編　2019年度版．金原出版　東京　2019．Pp40.

更年期障害の診断

① 更年期に発症する症状

② 他疾患に起因しない

③ ***日常生活に支障***

【日常生活に支障を来す】

1. 更年期症状は多くの女性が経験する
2. 『症状』イコール『支障』ではない
3. 支障の客観的評価はできない。あくまでの患者の主観的評価であることを尊重

『支障』！

- ◆この辛さ、なぜわかってもらえないの！仕事はもちろん家事もできない。
- ◆更年期障害に対し認識の低い男性優位社会の日本では「怠けている！甘えている！」と評価
- ◆本人が感じ判定するもので「他者」が評価するものではない。
- ◆症状の重さは検査値で表せるものではない。

仕事に支障を来す症状：実際の外来での訴え

- 集中力が低下した
- 誤った判断やミスが多くなった
- 仕事への意欲が低下した
- 忘れっぽくなった
- 仕事の段取りがよくわからなくなり、時間内にさばけなくなった
- 明らかに仕事のパフォーマンスが下がった

➢ 働く女性にとって、これらは典型的更年期症状

- 周囲の冷たい目
- 男性や更年期障害にさいなまれなかった女性からは、怠けている、甘えている
- 昇進を控えていたがあきらめた／あきらめさせられた
- 仕事がしづらくなった
- 自分より若い仕事のできない男性に先を越された

➢ 辞めようと思った／実際に辞めざるを得なかった

診察室（患者様）から

Aさん　：ストレスチェックってあるでしょう。あれをやったら高得点になってしまったんです。そうしたら連絡が来て・・・

私　　：どんな？

Aさん　：「産業医の先生と面談できますよ。ただし、人事担当者も同席します。人事には全ての情報が提供されます。過去に、一人も面談の希望者はいませんでした。」ってね。笑っちゃうでしょ。

Bさん：私たちは生活がありますから辞めたくても簡単には辞められないですよね。でも若い子はどんどん辞めていきます。私たちをみて辞めたくなるのですよ。年をとった女は・・・、あいつは更年期だからな・・・と陰口を男性社員が若い子に話すのですから。

経営陣は若い女子が好きだから、すぐに採用してくるけど、その若い子らが私のところに辞める相談に来るんですよ。私も辞めたいとは言えないので、やはり何とかなだめています。

【問題点】

- ◆ 女性就労者のうち2割から4割（自研例：（株）オレンジページ，くらしデザイン部との共同調査：第33回日本女性医学学会で報告）もの女性が退職を考えるまで更年期障害により追い詰められる実態がある。
- ◆ 医療機関への受診以前の、相談や理解に対する基本的な対応ができていない。
- ◆ 一方で、更年期障害の有無、程度の差に個人差があるように、女性たちのなかにも更年期障害に対する理解、対処に大きな温度差がある。
- ◆ 社会及び個人に重大な損失をもたらす更年期障害に対する理解とその対処・治療法が存在することを周知していく必要性があることは明白。

話題

1. 閉経とは？
2. 更年期とは？
3. 更年期症状とは？
4. 更年期障害とは？
5. ***更年期障害の治療は？***

【病態は一種の適応障害】

女性ホルモンの減少/欠乏

↓

この状態にからだとこころが適応できない

↓

- 自律神経失調
- ホットフラッシュ/汗
- 関節痛
- 睡眠の質の低下

- 脳内物質の低下
- ストレス耐性の低下
- いわれのない不安
- うつうつ

【更年期障害が働く女性に及ぼす具体的弊害と実質的な問題点】

◆ 仕事が以前のようにさばけない
◆ 判断力／記憶力が落ちた

↓

仕事の効率/パフォーマンスの低下

↓

過小評価／不当評価

↓

職場環境における居場所を喪失し、
自分の存在価値を認めてもらうという課題に躓く。

【医療に何ができるのか】

ホルモン補充療法（HRT）

エストロゲンの欠乏に伴う諸症状やエストロゲン欠乏が原因となる病気の予防・治療を目的に、エストロゲン製剤を投与する治療法

子宮のある方はエストロゲンと子宮体がん予防のため黄体ホルモンを併用

【HRTが働く女性に及ぼす改善点】

◆ 仕事を以前のようにさばける
◆ 判断力／記憶力が戻った

↓

仕事の効率/パフォーマンスの回復

↓

正当な評価

↓

居場所や存在価値を取り戻す！

【追加として、海外での対応は？】

1）Health and Quality of Life Outcomes 2005, 3:47. 2）Menopause. 2012;19(3): 278-282. 3）Menopause. 2012;19(3):250-252.
4）Maturitas. 2013;76:155-159. 5）Climacteric. 2015;18(3):372-375. 6）Maturitas. 2016;85:88-95. 7）Maturitas. 2021;150:14–21

- 第一段階として、世界では働く女性の更年期障害が労働能力、労働生産性を下げ、雇用主にとっても社会にとっても損失となることを理解している。
- 第二段階として、更年期障害の治療、特にホルモン補充療法（HRT）の施行が有効であり医療経済学的にも優れていると認識している。
- 第三段階として、更年期障害の治療だけではなく、会社・組織自体が行うべき、更年期女性への具体的なサポート体制の構築にまで施策は進んでいる。
- 第四段階としては、非正規雇用女性労働者においては、更年期障害の有無だけではなく、生来から現在まで続く貧困や社会的虐待などのストレスの方が問題であり、女性が直面する生涯にわたる構造的および体系的な不平等を是正するための国による政治・政策が必要であるとの提言にまで及んでいる。

- 本邦では第一段階を示すデータ（日本医療政策機構の調査による「働く女性の健康増進調査2018」）があるが、これは第二段階に進んでいないことを示すデータともなっている。

TAKE-HOME MESSAGE

- 男女を問わず、「日本人はつねに緊張している。日本人はいつも臨戦態勢でいる。」司馬遼太郎氏
- 男女を問わず、「日本人はみな疲れている。」岡野浩哉
- 「時間に追われ、豊かさを感じられず、忍耐こそ美徳、成功の証は金と権力。女性のサクセスモデルも同様に設定」内田樹氏
- 「この国に生まれ知らず知らずに染み込まされた呪縛を解き、頑張ってきたあなたが良い更年期を過ごすためのサポーターとしてのホルモン補充療法（HRT）を伝えていきたい。」婦人科医

お聞きくださった皆様に、こころより敬意と感謝を申し上げます。