

第199回記者懇談会
日時：令和7年9月10日(水)18：30～20：00（30分）
会場：日本プレスセンター9F

更年期障害と女性の就労問題

～診察室で患者から透けて見える職場の風景～

日本産婦人科医会 女性保健委員会
岡野浩哉

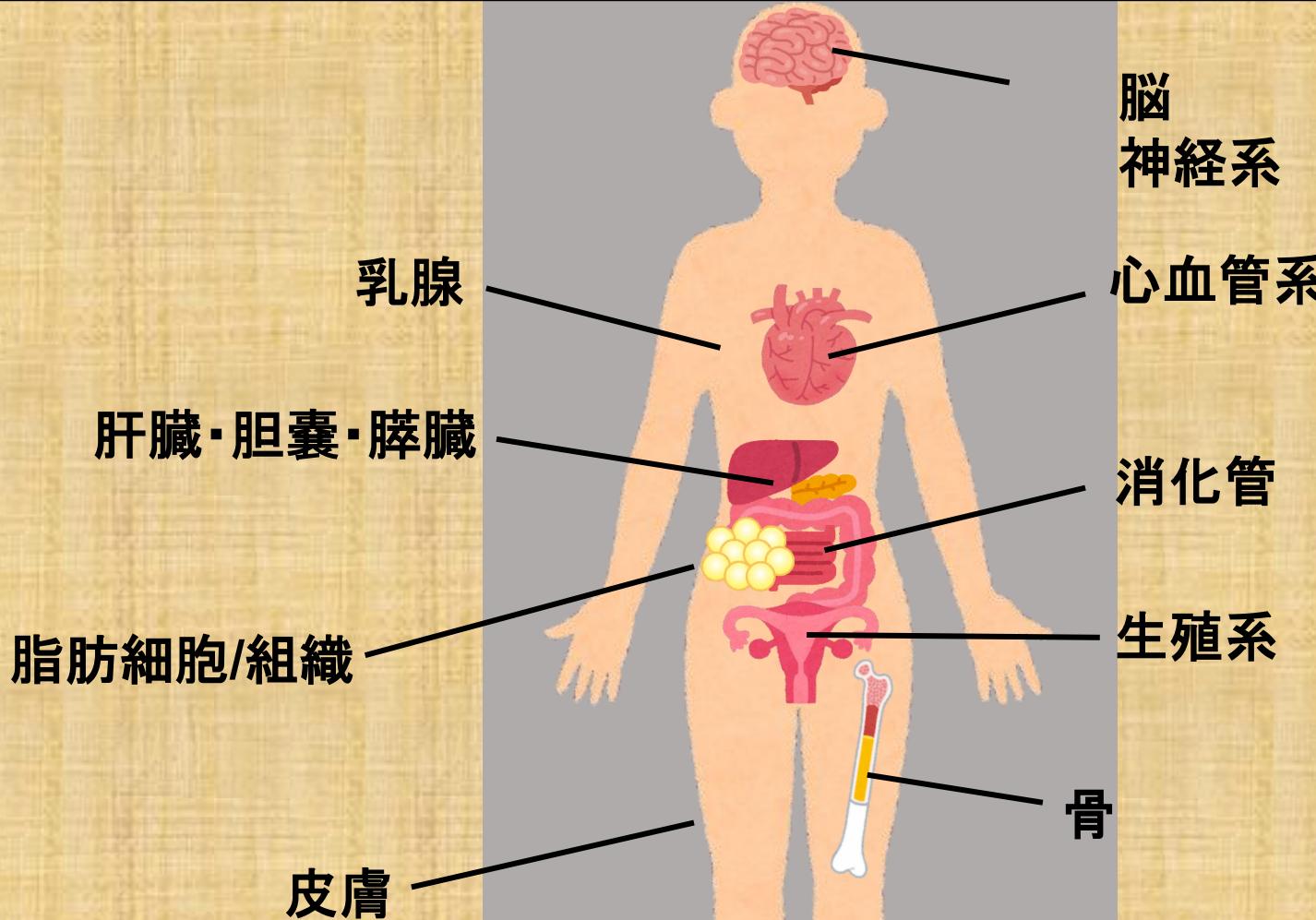
働く女性のパフォーマンスに影響する 女性ホルモン関連疾患／関連事象

1. 月経不順
2. 月経困難症
3. 月経前症候群・月経前不快気分障害
4. 妊娠・出産・育児
5. 不妊症
- 6. 更年期障害**

話題

- 1. 女性ホルモンと更年期症状について**
2. 更年期とは？閉経とは？
3. 更年期障害とは？
4. 働く更年期女性と更年期障害の現状
5. ホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy; HRT)とは？

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	恶心
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

話題

1. 女性ホルモンと更年期症状について
- 2. 更年期とは？閉経とは？**
3. 更年期障害とは？
4. 働く更年期女性と更年期障害の現状
5. ホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy; HRT)とは？

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

現在、国際的に用いられている用語

月経不順の始まり

最後の月経＝閉経

閉経移行期

閉経後

早期(個人差)

後期(1~3年)

早期(5~8年)

後期

周期の変化が
7日以上 ⇒ 不順

60日以上
の無月経

閉経後
2年間

その後の
3年~6年

更年期
症状が
現れ始め
る時期

更年期症状
の訴えが一
番多い時期

更年期症状
が落ち着いて
くる時期
・膣や外陰部
の萎縮症状が
悪化する時期

話題

1. 女性ホルモンと更年期症状について
2. 更年期とは？閉経とは？
- 3. 更年期障害とは？**
4. 働く更年期女性と更年期障害の現状
5. ホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy; HRT)とは？

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。

私のクリニックでチェックする“最近感じる”症状

- ・ 顔や上半身がほてる(のぼせる)
- ・ 汗をかきやすくなった
- ・ 夜間、のぼせや汗で目が覚めるようになった
- ・ 動悸を感じるようになった
- ・ **疲れやすくなった**
- ・ **やる気が出なくなった**
- ・ **根気が続かなくなった**
- ・ **集中力がなくなった**
- ・ **物覚えが悪くなったり、忘れっぽくなったり**
- ・ イライラしやすくなったり、怒りやすくなったり
- ・ 涙もろくなったり
- ・ 漠然とした不安を感じるようになった
- ・ ささいなことが気になりにくくよくよする
- ・ 落ち込みやすくなったり
- ・ 寝つきが悪くなったり
- ・ 食欲がなくなってきた
- ・ めまいや傾く感じがするようになった
- ・ 地に足が着いていないようなフワフワ感がある
- ・ 耳鳴りを感じるようになった
- ・ 目が乾くようになった
- ・ 口が乾くようになった
- ・ 手指が動かしにくい、またはしびれを感じる
- ・ 手指関節に痛みを感じるようになった
- ・ 肩や首がこるようになった
- ・ 頭が重く頭痛を感じるようになった
- ・ 皮膚の乾燥やかゆみを感じるようになった
- ・ 外陰部や膣の乾燥感がある
- ・ 性交時に痛みを感じるようになった

話題

1. 女性ホルモンと更年期症状について
2. 更年期とは？閉経とは？
3. 更年期障害とは？
- 4. 働く更年期女性と更年期障害の現状**
5. ホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy; HRT)とは？

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」

- 現在または過去に更年期症状や更年期障害があった人は約42%
- この42%の有症状者のうち、更年期症状や更年期障害により仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が46%
- 本来の労働能力の3割未満まで低下したと自覚した女性は17%
- これら仕事のパフォーマンスを明らかに低下させる更年期障害に苛まれた際の対処方法を聞いたところ、「何もしていない」人が最も多く64.4%に及び、適切な治療が行き届いていない事実が明らかとされている。

女性特有の健康課題による経済損失の試算と 健康経営の必要性について

令和 6 年 2 月

経済産業省

ヘルスケア産業課

女性特有の健康課題による社会全体の経済損失（試算結果）

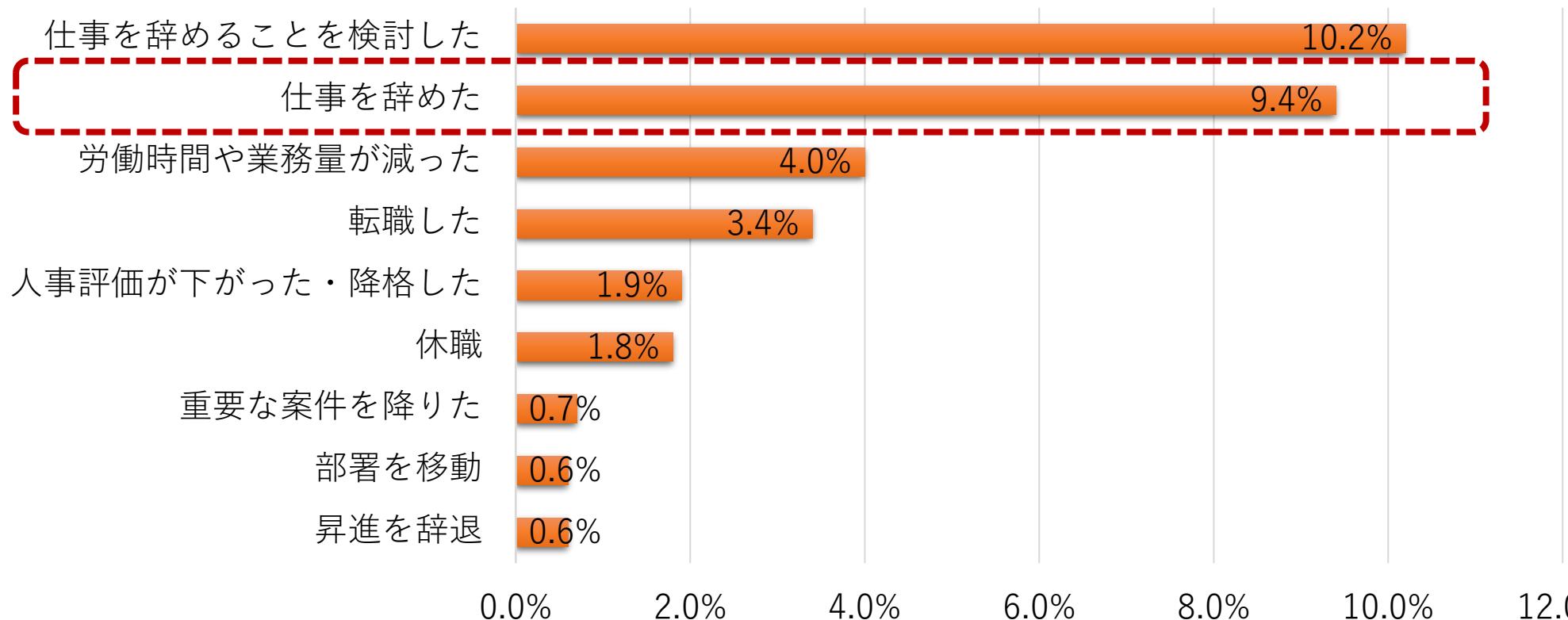
P1より一部再掲

- 対象は、性差に基づく多数の健康課題のうち、規模が大きく、経済損失が短期で発生するため、職域での対応が期待される4項目（月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療）※3を抽出。
- 算出方法としては、何らかの症状があるにも関わらず対策を取っていない層の人数に、欠勤/パフォーマンス低下割合/離職率等の要素と平均賃金を掛け合わせた。結果、これら女性特有の健康課題による労働損失等の経済損失は、社会全体で約3.4兆円と推計※4される。（算出根拠はp 9以降参照）

女性特有		男女双方※3		(参考) 男性特有	
月経 随伴症	更年期 症状	婦人科 がん※2	不妊治療	前立腺 がん	更年期 症状※4
経済損失計 (A+B) (年間)※1 計3.4兆円	約0.6兆	1.9兆	0.6兆	0.3兆	0.06兆
A うち労働生産性 損失総額	約5,700億円	約17,200億円	約5,900億円	約2,600億円	約530億円
欠勤	約1,200億円	約1,600億円	約1,100億円	約400億円	約110億円
パフォーマンス低下	約4,500億円	約5,600億円	約150億円	約50億円	約10億円
離職	—	約10,000億円	約1,600億円	約2,200億円	約100億円
休職	—	—	約3,000億円	—	約300億円

更年期症状の就業状況への影響

- 更年期症状が原因で就業状況に影響があったかを聞いたところ、9.4%が仕事を辞め、10.2%が仕事を辞めることを検討していました。



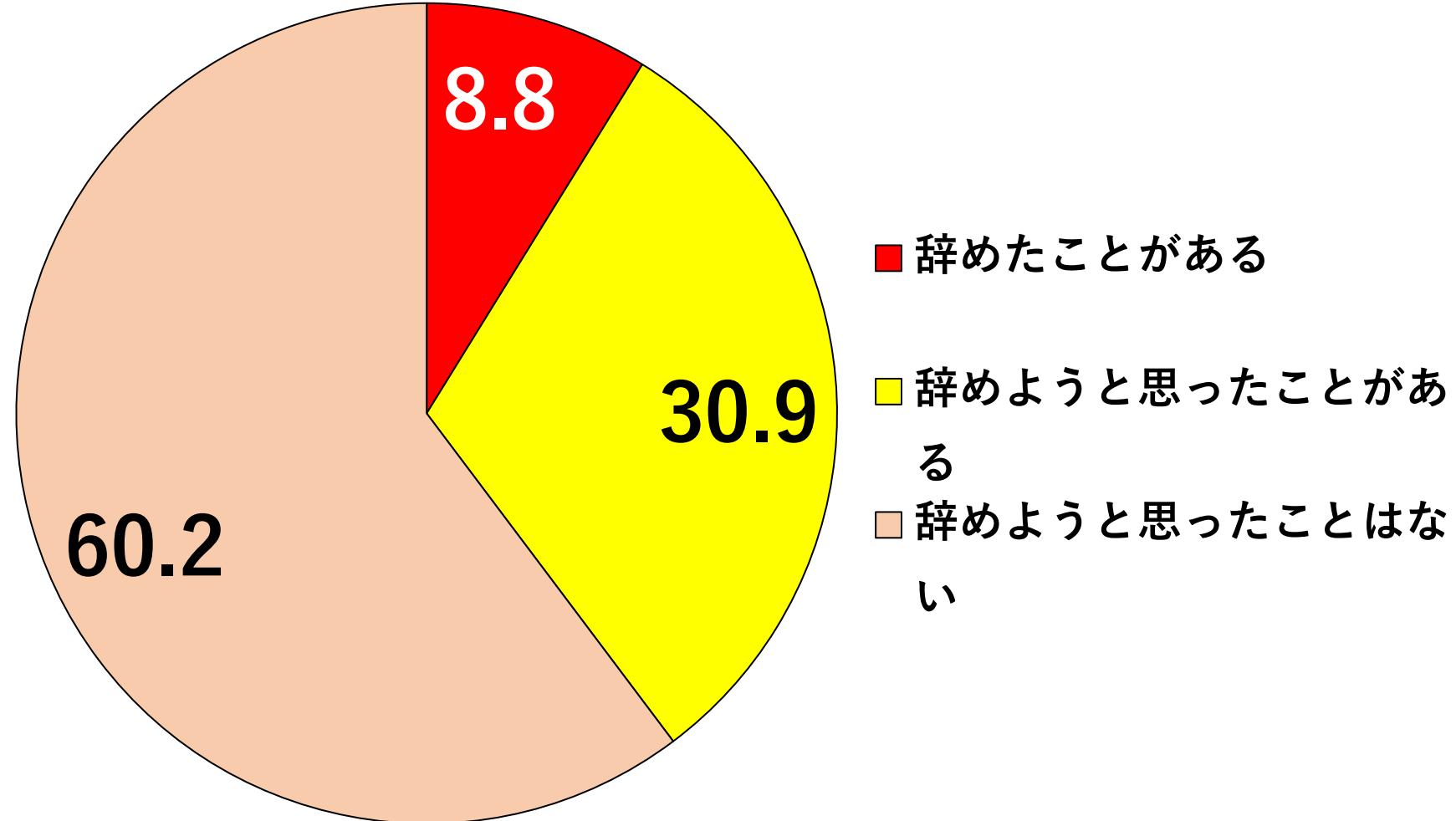
女性の仕事と更年期症状の現状から

調査機関: 株式会社オレンジページ
メディア・ビジネス本部, くらしデザイン部

- 調査対象者: オレンジページメンバーズ
- 調査方法: インターネットアンケート
- 調査条件: 45歳以上の女性
- 回収数: 682件
- 調査期間: 2017年9月22日～9月27日

⇒ この内、フルタイムで勤めている／勤めていた女性、181名でのアンケート結果

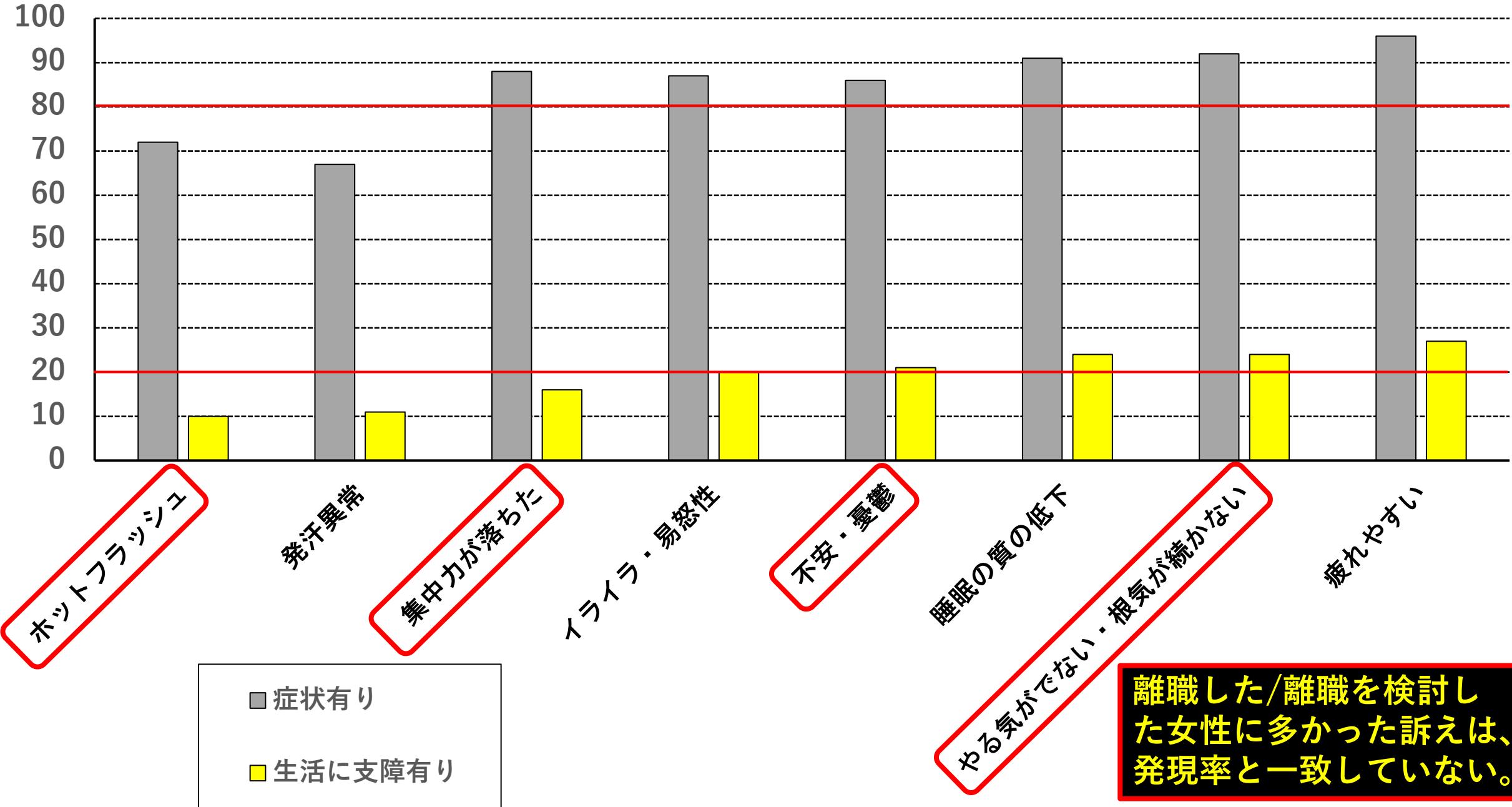
仕事を辞めたいと思ったことはありますか？



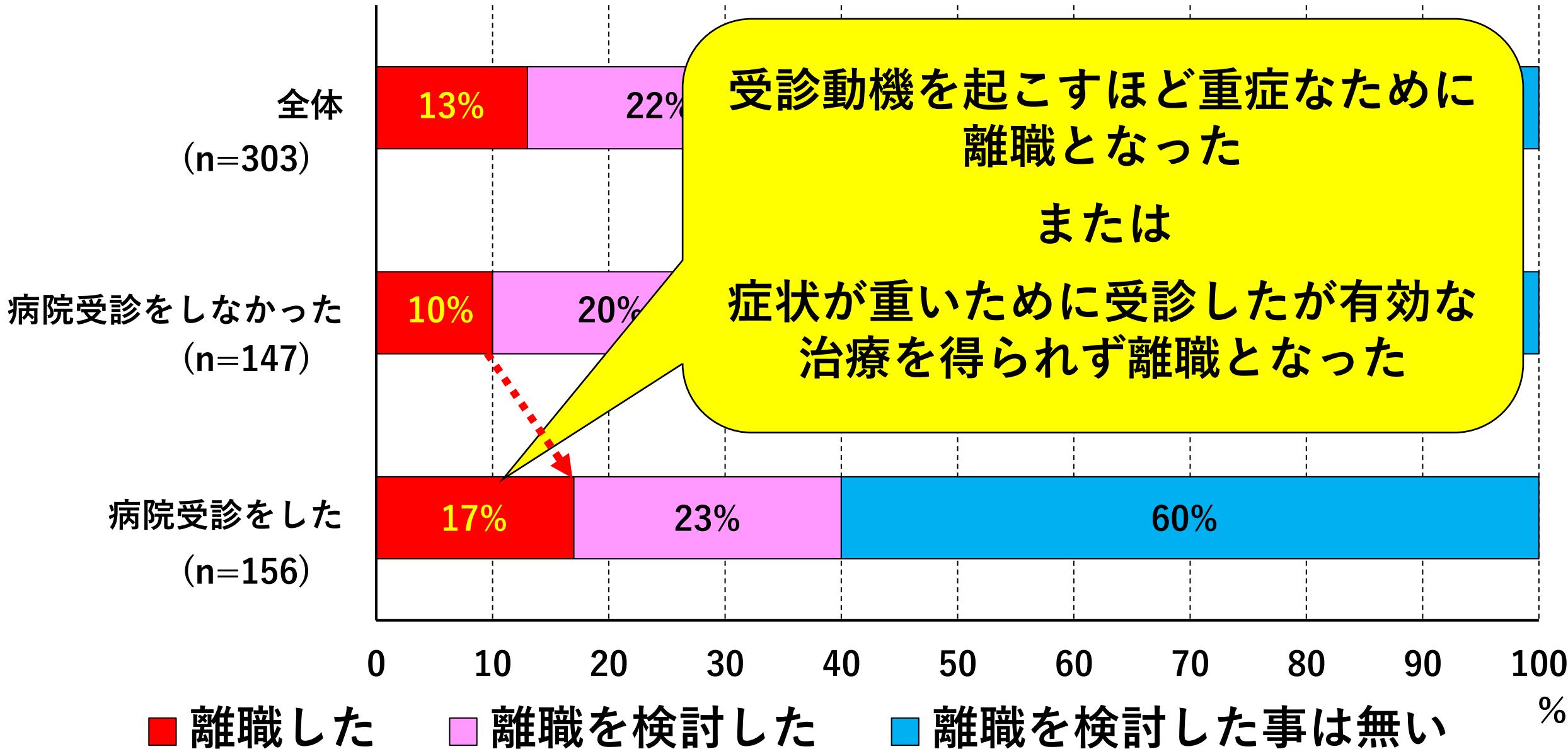
アンケート調査の目的・概要

調査目的	以下の内容を明らかにすることを目的とする。 ・該当年齢の女性における潜在的な更年期症状の有病率 ・更年期症状の自覚がある場合の病院受診率 ・更年期症状が仕事に及ぼす影響と治療による効果												
調査手法	インターネット調査：スクリーニング調査 及び 本調査												
調査地域	全国												
調査対象者 (本調査対象者条件)	46～56歳の女性 楽天インサイトパネルに対してスクリーニング調査を実施 下記の条件に該当する者を本調査の対象者とする ■ 現在、更年期症状がある人												
設問数	SC調査：8問、本調査：21問												
サンプルサイズ	本調査：n=400 (更年期症状で病院の受診あり：n=200、受診なし：n=200)												
サンプル割付	<table><thead><tr><th colspan="2">更年期症状による 病院への受診有無</th><th colspan="2">月経状況</th></tr><tr><th>受診あり</th><th>受診なし</th><th>閉経前</th><th>閉経後</th></tr></thead><tbody><tr><td>n=200</td><td>n=200</td><td>n=233</td><td>n=167</td></tr></tbody></table>	更年期症状による 病院への受診有無		月経状況		受診あり	受診なし	閉経前	閉経後	n=200	n=200	n=233	n=167
更年期症状による 病院への受診有無		月経状況											
受診あり	受診なし	閉経前	閉経後										
n=200	n=200	n=233	n=167										
実査期間	2025年3月7日 (金)												

更年期女性400名の各症状の発現率と要治療率



有職更年期女性303名の離職率



労働安全衛生法に基づく一般健康診断の検査項目等に関する検討会 中間とりまとめ（2024年11月1日）

女性版骨太の方針2024

II 女性の所得向上・経済的自立に向けた取組の一層の推進

（3）仕事と健康課題の両立支援」

①健康診断の充実等による女性の就業継続等の支援」

「働く女性の月経、妊娠・出産、更年期等、女性のライフステージごとの健康課題に起因する望まない離職等を防ぎ、女性が活躍し、また、健やかで充実した毎日を送ることができるよう、プライバシーに十分配慮した上で、事業主健診（労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断）において、月経随伴症状や更年期障害等の早期発見に資する項目を問診等に加え、その実施を促進する。」

★検討会：健康診断の実施方法については、血液検査による更年期障害の判定は難しいという意見や、既存の質問紙については、質問数が多くなることや質問紙のスコアは重症度を必ずしも反映しないことからスクリーニングとしては適さない可能性がある。

★次のような質問を設けることが考えられる。

質問：女性特有の健康課題（月経困難症、月経前症候群、更年期障害など）で職場において困っていることがありますか。 ⇒ ① はい、② いいえ

■健診機関で健康診断を担当する医師は、この質問に「①はい」と回答した労働者に対して、必要に応じて、女性特有の健康課題に関する情報提供や専門医への早期受診を促すことが適当である。

更年期医療の先進国である英国ではどうか？

Jocelyne Tedajo Tsambou, et al. A retrospective audit of general practitioner's referrals to Guys and St Thomas' specialist menopause clinic between 2021 and 2022. Post Reprod Health. 2024;30(2):121-126

- 海外では更年期障害の治療はGeneral Practitioner(GP)により行われます。
- GPからロンドンにある更年期障害の専門医施設への紹介について検討した論文。
- 英国における更年期ケアは専門的医療サービスの欠如があり需要を満たしていないのが現状。
- 更年期女性への不十分な支援の要因
 - ①プライマリケア医の不十分なトレーニングと信頼性
 - ②医師の不足、
 - ③専門医への通院における地理的課題、
 - ④Covid-19 パンデミックによる予算の制約、
 - ⑤英国保健社会福祉省による更年期障害ケアへの優先順位付けの欠如
- これらの障壁に対処し、英国全土で包括的かつ質の高い更年期ケアを確保するために、**英国更年期学会**は**更年期障害ケアのビジョン**を打ち出し、地方自治体がサービス提供を見直して再設計し、GPの紹介経路を明確にした一方で、**国立医療・ケア評価研究所**（医療やケアのガイドラインをなどを作る機関）は、GPが複雑な症例を更年期障害の専門家に紹介することを推奨し、その基準も明確にしています。さらに、**英国保健・社会福祉省**と新たに設立された**更年期障害タスクフォース**は、2022年に医療における男女格差に対処するために、更年期障害サービスとケアを支援する必要性を認識しています。
- 紹介日から患者が診察を受けるまでのいわゆる待ち時間は、平均4ヶ月（2ヶ月～16ヶ月）
- **これらはわが国の女性版骨太政策と日本女性医学学会の活動と更年期医療の現状と全く同じ！**

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
 - 忘れっぽくなつた
 - 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つた
 - 明らかに仕事のパフォーマンスが下がつた
- ホットフラッシュや汗のような典型的な症状がある場合もない場合も、働く女性にとって、上記は典型的な更年期症状です。しかし、受診は、内科、心療内科、メンタルクリニック、または認知症では？と不安になり脳神経科、脳ドック
- 周囲の冷たい目
 - 男性や更年期障害にさいなまれなかつた女性からは、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
 - 仕事がしづらくなつた
 - 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つた

【自由記述】 職場での更年期の理解やサポートについて、どうあるべきだと思いますか？あなたのお考えを詳しく教えてください。

相談：

- ・女性の悩みは、女性にしかわからないと思うので、職場にサポートしてもらえるケアマネージャー（保健婦さんのような）が、いればいいと思います。
- ・身近な夫では理解は難しいと思うけど、話ぐらいは聞いてほしい。病院に行きたくないので、小さいママのサークルがあるように更年期サークルのようなものが自治体であつたらいいなあと思った

理解：

- ・更年期の症状を理解してもらいたい。ただのヒステリーではない。
- ・休憩や有休をとりやすくして欲しい。差別的な態度をとらないで欲しい。生理休暇同様の扱いをして欲しい。
- ・更年期症状とはどんなものか、まず管理職が理解を！

諦め：

- ・ほとんどの女性が通る道だし、職場に理解をもとめるのは無理。自分でケアするしかない。
- ・医療機関への受診サポートや休暇が欲しいけど、更年期症状には個人差があってそんなの必要ないという人もいるので、逆差別と言われてしまいそうで難しいと思う。

厳しい意見：

- ・職場に年齢的要素の強い自己問題を持ち込むな。仕事は自分に与えられた職務責任に対して賃金もいただいているもの。暇つぶしで仕事している訳ではないから理解もサポートも自己対処すべきと思う。理解を求められても他人には理解はできない。
- ・仕事は報酬を貰って行う事なので、更年期だからといって特別に扱う必要は無い。病気であるなら病欠をすれば良いだけのことである。

話題

1. 女性ホルモンと更年期症状について
2. 更年期とは？閉経とは？
3. 更年期障害とは？
4. 働く更年期女性と更年期障害の現状
- 5. ホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy; HRT)とは？**

更年期障害と労働能力についての海外エビデンス

- 海外では、更年期症候群が社会生活上の障害や仕事に関連する困難を引き起こす認識があり、治療としてホルモン補充療法（HRT）の費用対効果において支持されている。
- 更年期女性の労働問題は21世紀の社会にとって非常に注視すべき事柄でありその治療の重要性が指摘されている。ホルモン補充療法（HRT）の適応があるにも関わらずHRTを施行しなかったことが、労働能力に影響を与え病気による仕事の欠勤の増加という影響を与え、時代が進むにつれて重要性を増す問題と指摘されている。
- 女性はより長寿となり、より長く仕事をする。実際にすべての雇用形態における50歳以上の労働力の約45%が女性であり、そのほぼ全員が閉経とそれによる症状（更年期症状）を経験する。典型症状のホットフラッシュでは集中力の低下、疲労、記憶力の低下、うつ症状、気持ちの落ち込み、自信の低下、眠気など症状悪化ドミノの原因となる。
- 更年期症状が女性の生産性、仕事の満足度、効率性に及ぼす悪影響に女性がどのように対処されるかによって大きな違いをもたらす可能性があり、ホルモン治療など適切な対応がなされた場合、最終的な分析では、雇用主と従業員の両方に利益をもたらす。

【更年期障害が働く女性に及ぼす具体的な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



周囲は「やっぱり更年期おばさんは使えないなあ」、本人は自分でも何でこんな状態になっちゃったんだと混乱、そして「悔しい！ 情けない！ つらい！」

【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

ホルモン補充療法(HRT)は何に効くの？

- ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)、発汗異常
- 不眠, 膀胱乾燥感, 性交痛, 抑うつ症状, 記憶力低下, 頻尿, 関節痛, 四肢痛, 皮膚乾燥感にも有効
- 骨粗鬆症および骨粗鬆症による骨折の予防
- 脂質代謝および糖代謝の改善効果
- 大腸がんリスクを低下

ホルモン補充療法ガイドラインより

【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！

【しかし、女性は…】

- ・社会における女性の立場の危うさを経験
- ・以前にもまして頑張る
- ・HRTが効かなくなつた？
- ・年齢を考慮しない over work

- ◆ 少し手を抜いたら。余力を残して！
- ◆ 本当に自分が時間を割きたい事は何か？
真剣に考えて！

まとめにかえて

- 「日本人はつねに緊張している。ときに暗鬱でさえある。」「理由は、いつもさまざまな公意識を背負っているため、と断定していい。」(司馬遼太郎:この国のかたち1:文春文庫)
- 「公の意識」とは、組織に属した一員であり、個としての意見や行動は組織に害を与えるかもしれないから厳に慎むという意識でしょうか。
- 更年期障害は、死に至る病ではなく、ある時期だけの疾患として、さらに本邦に根強い女性差別の視点からも“軽んじられた疾患”として扱われてきた、声を挙げにくい疾患です。
- 日本人はみな忙しい。日本人はみな疲れている。(パクリですが診療で強く感じます)
- 契緊の課題の第一は、更年期障害という疾患のすべての人への啓発、第二は有効な治療方法があり婦人科で行われていることの周知です。
- 健診に組み入れるとしても、更年期と更年期障害の診断ができることが必要で、従業員の健康管理を行っている医師や保健師や看護師などへの教育が重要です。受診勧奨に繋がりません。
- この国に生まれ知らず知らずに染み込まれた呪縛を解き、頑張ってきた更年期女性が心安らかで豊かに過ごせる時間を過ごせるための活動を、日本産婦人科医会では推進しています。

謝 辞

第199回記者懇談会におきまして、日本産婦人科
医会からの「女性の健康と就労支援」を、ご清聴い
ただきました皆様方に深甚の謝辞を捧げます。