

# 働く女性と更年期②

## ・40歳からの健康課題

### 元気に働き続けるために



2021.1.13  
ウェルネス・コミュニケーションズ会議室にて

企業が健康経営を進めるうえで「女性特有の健康問題対策」に急激に関心が高まっている。女性が健康でイキイキ働き続けるためには、どうしたらよいのか。合同会社ウェルネス&キャリア通信社代表・越川典子先生とイーク表参道副院長・高尾美穂先生をお二人を講師にお招きし、節目世代の自分のカラダとの向き合い方や更年期のQOLを上げるために必要な知識を学んだ。

## “更年期”をあきらめない 40代から考える <カラダ&キャリア>デザイン

### 越川典子先生

合同会社ウェルネス&キャリア通信社代表 キャリアコンサルタント  
NPO法人更年期と加齢のヘルスケア幹事 名古屋工業大学実務型教員



#### ●更年期女性の半数以上が不調を感じている

働く女性は年々増加し、また女性の2人に1人は50歳以上といわれている今、企業においてはいかに女性に長く働いてもらえるか、私たち個人はいかに元気に続けるかが重要な課題になっている。

更年期女性の55%が何かしら不調を感じているという報告がある。私自身も不調を感じてHRT（ホルモン補充療法）をスタートした。万人にあてはまるとは限らないが、私の場合はHRT開始後にすぐにホットフラッシュが消え、肌と粘膜の乾燥は、じわじわと潤いが戻り、体が楽になった。現在もHRTを続けている。閉経後に老化は加速する。閉経後の女性ホルモン(エストロゲン)の量は、HRTを行ってようやく男性と同じくらいの値になる。HRTを行わなければ、男性よりも女性ホルモン値は低くなる。それほど閉経後の女性のホルモン値は変化してしまうのである。

#### ●HRTがもたらすさまざまなメリット

HRTの投与法は「周期的投与法」「持続併用投与法」「エストロゲン単独投与法」があり、処方される製剤は飲み薬、貼り薬、塗り薬の3種類である。HRTは更年期の標準治療なので、更年期障害と診断されれば、保険適用で治療を受けることができる。

更年期障害の治療に有効なHRTだが、その後の女性の健康においても多くのメリットをもたらす。更年期症状のあとには、骨粗鬆症や生活習慣病などが出現してくるが、HRTはこれらを予防する。HRTをしていない人に比べ、総死亡率が下がることもわかっている。エビデンスも多く、肺がんや大腸がんのリスク軽減やアルツハイマー型認知症の予防、動脈硬化や骨粗鬆症、シミ・シワの予防にも有効であることなどが報告されている。

乳がんのリスクについては、HRTの治療中に定期的に検診を受けることで減らすことができると考えられている。

HRTは、一度中断して再開することも可能である。ただし、どの段階でも医師とのディスカッションが前提となる。

HRTは閉経前後に始めるのがベストタイミングだが、60歳以降にHRTを始める方もいる。この場合、動脈硬化が進んだ段階でHRTを始めると血栓症のリスクが多少上がる。いずれにせよ、HRTを始めるときは、リスクとデメリットを考えあわせて医師と一緒に判断をしていくことが大切だ。

#### ●働き続けるための意思決定力を身につける

更年期においてHRTは初期設定と考えてよい時代と言えないか。必要ならばヨガやサプリメント、エステ、ウィッグやプチ整形などプラスαの手段を用いて、QOL（生活の質）を維持してゆけばよいと思う。女性が元気に働き続けるために必要なのは、女性の体に対する知識と情報である。「知らないで選べない」から、「知って、選ぶ・選ばない」へ。働き続けるための意思決定力を身につけていただきたい。管理職になりたい女性は、日本では少ない。また多様なロールモデルもないため、10年後の自分のイメージが持てないという声を聞く。更年期の方々は自分自身の体験や情報を積極的に発信していただきたい。

また、みなさんには知識のアップデートもお願いしたい。テキストとしてぜひ持って置いていただけるといいと思うものを下記にあげた（図）。

最後に健康診断の血液検査の項目に、女性ホルモンの測定を入れていただきたいと切に願う。性感染症の項目も入れてほしいという声も多い。

私たち女性は、友達のように気軽に相談できるかかりつけの婦人科医を持つことができれば、どれだけ人生の力になるかと思う。ぜひ、自分のかかりつけ医を持つ、あるいは持っていてほしい。



(図)  
出典：越川先生ご講演資料より



# 元気に働き続けるために知っておきたい「骨盤底筋」のこと ～女子に大切な「骨盤底筋の基礎知識」～

高尾美穂先生

イク表参道副院長 産婦人科医 働く女性の産業医  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター ヨガ指導者

## ●女性のQOLを大きく下げる尿もれ

日本は、今や世界の長寿国となったが、女性はとくに健康寿命と平均寿命の乖離が大きい。健康寿命とは、食事、排泄、歩行、コミュニケーションなど生活の基本事項を自分でできる期間。人生100年時代といわれる。健康寿命を延ばしてQOL高く生きることが大事なのではないだろうか。  
更年期症状、更年期障害のあとには骨粗鬆症など老化の諸症状が起こる。その中でわかりやすいサインとして現れるのが尿失禁である。  
尿もれに悩む女性は、成人健康女性の25%以上、30歳以上の女性では約30%、出産経者では40%程度、40代～60代であれば50%といわれる。数字にばらつきがあるのは、尿もれについて素直に回答しないから。尿もれは自分で認めたくない、人に言いたくないトラブルなのだ。もれる量が多い、1日に何回も漏れる場合は治療の対象となる。

## ●高齢者と産後の女性に多く起こる

尿もれはくしゃみをしたたり荷物を持ち上げるなど腹圧がかかったときに起こる「腹圧性尿失禁」と、トイレに間に合わない、水が流れる音を聞いたときなどに尿がもれる「切迫性尿失禁」に大別される。尿もれが起こりやすいのは、60代後半以降の方たちと分娩直後にエストロゲン量がゼロになってしまう産後の女性だ。

## ●「今、我慢すればいい」で本当にいいの？

筋肉量は加齢とともに減るが、エストロゲンがなくなるとさらに筋肉量は減少し、萎縮する。産後の女性、閉経後の女性、すなわちエストロゲンがない状態では骨盤底筋という筋肉も減っていく。産後の女性の多くは、尿もれははずれなくなるからいいと思うようだ。しかし親世代と違い、私たちは今、社会の中で役割、責任が求められている。QOLを大きく下げる尿もれに対して「我慢すれば、まあいいや」でよいのだろうか。

子どもが1歳過ぎまで尿もれを経験する人は、高齢者になったとき尿もれのハイリスクになることがわかっている。妊娠中、産後、更年期、すべて人生はつながっている。現在尿もれがなくても、将来のために対策をとっておくことが大事だ。

## ●骨盤底筋のダメージで起こるトラブル

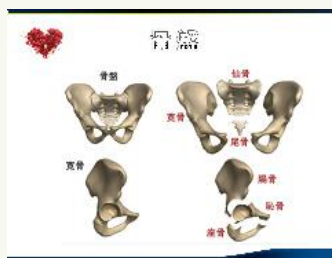
骨盤底筋は、みなさんが「体幹」「コア」などと呼ぶインナーユニットの一部(図1)。  
骨盤は仙骨を中央にして、左右に寛骨がつながっており(図2)、骨盤底筋はその骨盤の底に位置している。人間の骨盤は、二足歩行になったときから落ちて来る内臓をキャッチする役割が求められている。

骨盤の底にある骨盤底筋は、骨盤内臓器を下から支え、一方で尿道や肛門などの排泄口をコントロールする役割をもっている。

分娩時は、骨盤が緩むと同時に産道となる骨盤底筋も最大限に伸ばされる。それにより骨盤底筋は、大きなダメージを受けてしまうのである。骨盤底筋は前に膀胱、子宮、後には直腸を支えているが、骨盤底筋がダメージを受けて弱まるとそのサインとして尿がもれる、子宮が下がる、便がもれるといったトラブルが現れてくる。



(図1)



(図2)

出典：高尾先生ご講演資料より

## ●トレーニングで改善できる

骨盤底は「尿生殖隔膜」「骨盤隔膜」「臓側骨盤隔膜」の3層構造できている。骨盤隔膜に対する直接的なアプローチ方法が骨盤底筋体操である。例えばおしっこを止めるような感じでとか、お尻の穴の奥を締めるといったイメージで行う体操である。体操のときに膣と肛門の間の会陰体という部分に軽く指を触れてみて、この会陰体が少し奥に入ってくれば骨盤底筋は直接的に収縮させられているということになる。

しかし、骨盤底筋の収縮がわからないと感じる人も多い。そこで、骨盤隔膜につながる筋肉(内閉鎖筋、内転筋群、殿筋群)と一緒に使うことによって骨盤底筋のトレーニングができる。こうしたトレーニングで、尿もれの悩みを少しでも減らしてほしい。元気に働き続ける女性を増やしていく活動を皆さんと共に進めていければと思う。