

働く女性と更年期

・40歳からの健康課題 ～更年期世代の女性の 健康づくりと働き方～

更年期の女性たちに必要な介入と長期的な管理は、産業保健の現場において喫緊の課題だ。今回は専門の先生を招き、産業保健におけるキャリアと更年期の付き合い方、また女性ホルモン補充療法の最新情報と正しい知識を学んだ。



2020.1.17 伊藤忠商事（株）会議室にて

女性のための健康支援アプリ「LiLuLa」 鷺見真央氏（富士製薬工業株式会社）



弊社は女性医療の分野に特化して製品ラインナップを広げてきた。正しい情報を正確に女性たちに届けたいという思いから、昨年女性の健康支援アプリ「LiLuLa」を立ち上げた。「LiLuLa」は、月経の基礎知識から、不妊や婦人科検診、更年期など、思春期から更年期まで各世代のステージにあわせたコンテンツが充実。産婦人科医の監修による記事なので、正しい情報を責任を持って皆様にお伝えできる。また、数百のよくある質問と回答を掲載。心身の不調や疑問を抱える女性たちに受診の気づきを得ていただければ幸いです。無料でご利用いただけ、課金や広告もない。一人でも多くの女性の不安や悩みが「LiLuLa」によって解決して、毎日を快適に過ごせることができると願っている。女性健康支援アプリ「LiLuLa」/<https://lilula-app.jp/>



40代からのキャリアマネジメント ＜カラダ・ココロ・シゴト＞は自分で選ぶ時代。 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
女性誌「クロワッサン」編集部ディレクター

●キャリアとカラダはセットで考えよう

キャリアを積んでいこう、管理職を目指そうとしているにも関わらず、自分の体に関する知識が不足している女性が少なくない。1年間無月経のまま過ごしていた人、子宮筋腫で出血が多いのに婦人科にかからない人もいる。日本医療政策機構が行った「働く女性の健康増進に関する調査2018」によると、不正出血があっても何もしない人が47%いた。またドコモ・ヘルスケア「働く女性の健康に関する調査結果レポート2018年」では、更年期の自覚症状があっても医師の診断を受けていない女性は84%にのぼる。女性は男性に比べて、ボディイベント、ボディアタックの影響が大きい。セックスを体験したら婦人科デビューをし、キャリアをスタートさせたらライフデザインを描き始めてほしい。また、更年期は、「今をがまんしてトンネルを抜ければ明るい光が見えてくる」という考えを未だに聞かすが、トンネルの先はどうなっているのか？閉経後は加速度的に骨密度が低下し、生活習慣病も増える。今何をなすべきなのか。未来の自分は現在の自分の延長上にあることを意識してほしい。

●日本の女性が管理職になりたがらないわけ

企業も社会も女性の力を必要としている。女性の2人に1人が50歳以上になる今、更年期世代の女性たちが働きやすい環境を整えることは急務。管理職の国際比較を見ると、日本女性は管理職になりたくない人が多い。

その背景には、更年期特有の体の問題も隠れている。ミドルエイジクライシスという言葉がある。中年になると「役割」「人間関係」「日常生活」「自己概念」が大きく変わるとされているが、女性の場合、ここに「身体」という項目を付け加えたい。

●閉経後も元気でイキイキ働くために

ミドルエイジの体に変化するとき、HRT（ホルモン補充療法）は大きなベネフィットをもたらす。2002年米国でWHI（Women's Health Initiative）研究の中間解析の結果、HRTは乳がんの発生リスクを高めると印象付けられた。しかし今、WHI研究のデータでは更年期女性に当てはまらないというのが各国の婦人科学会の見解である。HRTは更年期障害の根本治療であるが、HRTを始めて「判断力が戻ってきた」「運動を再開できるほど、元気になった」という声も多く、HRTの副次的なベネフィットにも着目してほしい。

自己決定指数が高いことが人生の幸福感を高めるというデータがある。自己決定をするときに必要なのが「ヘルスリテラシー」「キャリアリテラシー」「メディアリテラシー」「ファイナンシャルリテラシー」である。人生はこの4つのリテラシーを持ち、切り拓いていくものなのではないだろうか。

閉経後の女性も自分の価値や役割を見つけていくことが幸せの第一歩だと思う。皆さんには、そんな更年期女性の後押しをしてもらえれば幸いです。



いつまでも輝く女性のための「更年期からの基礎講座」 ～身近になったホルモン補充療法の最新事情～

寺内公一先生

東京医科歯科大学大学院歯学総合研究科 女性健康医学講座教授

●閉経移行期に起こること

女性は50歳以降、つまり更年期以降のステージは、女性ホルモンを見直していくことが重要だ。

更年期を2つの時期に分けて考えてみたい。

1つは、女性ホルモンが完全に低下してしまう前に揺らぐ時期。閉経までの「閉経移行期」だ。卵巣機能が低下すると、脳は卵巣にもっと女性ホルモンを分泌しろと命令する。卵巣はそれに反応して過剰に女性ホルモンを出すことになる。けれども、卵巣の機能が低下しているためにホルモン分泌ができなくなる。これを繰り返すのが更年期移行期に起こる「揺らぎ」である。ガス欠の車が急発進、急停車をするのに似ている。

更年期症状はほてりや発汗などの症状以上に、肩こりや疲れなど身体症状や気分の落ち込みなど精神症状を訴える方が多い。私たちの研究調査から、おそらく最初は肩こりや疲れなどの症状が軽くあった人たちが、その後ほてりや発汗がひどくなって、最終的には鬱の症状が強くなるといった形で、更年期症状が徐々に重症化していくのではないかと考えている。

●閉経以降に起こる諸問題

更年期の2つめの時期は閉経後である。更年期症状からは徐々に解放されるが、今度はエストロゲン不足による諸問題が起こる。比較的早く出てくるのが、腔や尿路など泌尿器や生殖器の萎縮である。骨密度は急激に減り、コレステロールの値が徐々に上がりその結果心筋梗塞などのリスクが高まる。男性の死因別死亡率の第1位はがんであるが、女性の場合は、心血管疾患ががんを上回っているのである。



出典：寺内先生ご講演資料より

●エストロゲン不足で起こる骨と脳の問題

骨には破骨細胞と、骨芽細胞がありバランスを取っている。けれどもエストロゲンが出なくなると破骨細胞の活性が高まり、すごい勢いで骨が壊れていくために、骨を作る骨芽細胞の働きがそれに追いつかなくなる。骨量の大幅な減少と共に骨の質的な変化も起こるため、閉経後は急激に骨粗鬆症の有病率が高まる。またエストロゲンは脳、とくに記憶や感情を司る原始的な部位に受容体が多い。神経細胞を保護する作用をもつが、エストロゲンが減少するとその作用が弱まって、アルツハイマー病のリスクも高まっていく。

●エストロゲン不足で加速する皮膚のエイジング

皮膚の真皮の部分にあるコラーゲン、エラスチンは、女性ホルモン支配されている。そのため更年期以降はコラーゲンやエラスチンが減少し、水分や皮脂も減少して、皮膚の厚みがなくなったり弾力がなくなったりする。エストロゲンの減少は、さらに女性の腔にも影響を及ぼす。閉経後に血中エストロゲンが低下すると腔内のpHが上がって雑菌が入り込みやすくなる。エストロゲンの減少によって腔粘膜も薄くなっていく。

●女性ホルモンを底上げする「ホルモン補充療法」

このように閉経後は、何もしなければ、さまざまリスクを抱えることになる。こうしたリスクを減らすのに有効なのが、女性ホルモン補充療法（HRT）である。エストロゲンのみの補充では子宮内膜増殖症が増える。そのためHRTでは子宮内膜増殖作用を防ぐために、主役のエストロゲン（E）と共に黄体ホルモン製剤（P）が補助的に使われる。

●HRTの最新情報

2002年の米国のWHI（Women's Health Initiative）の中間解析の結果、HRTは心血管系疾患、乳がんの発生リスクがあると発表し、大きなインパクトを与えた。しかしこの研究は、HRT被験者の平均年齢が63歳と動脈硬化が進行している年齢の人に行っている。そのために心血管疾患が増加したのではないかと指摘されている。2016年、世界で最も権威ある医学誌に発表された研究では、本来HRTをするべき年齢の人にHRTを行えば、動脈硬化が予防できることが明らかになった。乳がんリスクに関しては、HRTを行うことで大枠で乳がんが増えることは否定できない。しかし、HRTによるリスクは、生活習慣などその他の乳がんリスクを大きく上回るものではない。今、HRTにおいて乳がんを増やすのはエストロゲンではなく黄体ホルモン製剤だと考えられている。すでに、ある種の黄体ホルモン製剤を使えば乳がんが増えないことがわかっている。また、エストロゲンの経口投与よりも経皮投与のほうが乳がんリスク少ないというデータもある。HRTは50代くらいの人あるいは閉経後10年未満の人に対して行えば、疾患予防、全体的な死亡率も減らせると考えられている。

身近になったホルモン補充療法の最新事情：まとめ

- ▶ 女性は閉経周辺期にエストロゲンのゆらぎにより、多彩な更年期症状に悩まされる
- ▶ 閉経後には時間経過と共にエストロゲンが欠乏し、心血管疾患・骨粗鬆症などの疾患に罹患し易くなる
- ▶ WHI以後に行われた様々な研究によって、特に60歳未満/閉経後10年未満の女性に対するHRTの有効性/安全性が再確認されている
- ▶ 中高年女性の健康増進を目標として経皮E2製剤を中心とするregimenによるHRTの再普及が期待される



出典：寺内先生ご講演資料より