

# 働く女性と更年期④

## やさしい更年期の教科書

### ～更年期ロスを乗り切るには～

心、体にさまざまな不調が起こりやすい更年期。この時期、元気に働き続けるために、自身の体調変化にどう向き合い、対処すればよいのか——今回は「イク表参道」の高尾美穂先生を講師にお招きし、更年期の正しい知識と治療、上手に乗り切るためのセルフケアを学んだ。高尾先生の講演を視聴して元気をもらったという声も多く届いた。



2023.1.25  
ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社  
東京オフィスにて



## やさしい更年期の教科書

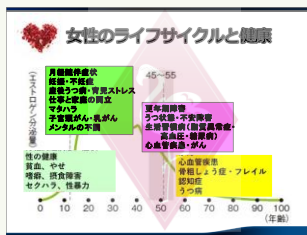
### ～更年期ロスを乗り切るには～

イク表参道副院長 高尾 美穂先生

#### ●女性の一生は女性ホルモンと共に変化する

女性の人生は女性ホルモンに揺さぶられる。初経後は生理痛や出血、生理前の不調など、生理にまつわる悩みが繰り返してくる。けれども生理が来なければ来ないで「妊娠したかも……」と悩む人もいる。

一方で不妊の悩みもある。自分とパートナーとの間で不妊治療に対する熱量の差に悩んだり、治療を続けても果たして妊娠できるのかと不安に思ったりする。さらに妊娠や子育てなど本来喜ばしい出来事も働く女性にとって不利な出来事になる可能性もある。社会的性差においては乖離的なものを埋めていける時代に移行しつつあるが、生物学的な性差は決して埋めることができない。



#### ●エストロゲンの減少で起こること

女性ホルモンのエストロゲンは肌や髪の状態を若々しく保つ働きもあり、エストロゲンがある年代においてはコラーゲンをしっかり維持できる。

血管もまたその内壁にコラーゲンがあるからこそ弾力性を保つことができる。けれどもエストロゲンが低下する更年期以降はコラーゲンが維持できず、血管壁が硬くなり、動脈硬化と呼ばれる状態になる。そして骨にもまたコラーゲンがある。骨を建物の壁に例えると建物の支柱となるのがコラーゲンであり、その内側をマグネシウムやカルシウムが塗りつぶしている。閉経後、コラーゲンが維持できなくなったときに、少しの力が加わっただけで骨が潰れてしまう。

また、エストロゲンの材料となるのはコレステロールだが、閉経後は血中のコレステロール濃度が上昇する。脂質異常症と呼ばれる状態である。私たちは、閉経後エストロゲンがなくなっただけでその恩恵に気づくのだ。

#### ●更年期の不調はなぜ起こる

女性の健康を担うエストロゲンは、脳の視床下部が司令塔となって卵巣から分泌される。けれども卵巣の働きが衰えると、卵巣は視床下部の指令に応えることができなくなる。視床下部は混乱し、その混乱は同じ場所に中枢をもつ自律神経にも飛び火する。多汗、動悸など更年期特有の症状は、自律神経の働きがうまくいかなくなることで起きる不調と捉えればよい。更年期の不調には、肩こりや腰痛、内臓の機能低下など加齢性の変化によるものも含まれる。更年期症状はメンタル面の不調も含めると200～300種類あるとされる。しかもいくつもの不調を同時に経験することが多く、そのためにご自身のキャリアをあきらめる女性も少なくない。しかしその一方で、さほどつらい思いをせず更年期をやりすごせる人もいます。

更年期症状が強く出やすい人の特徴の1つに性格的なものがあるとされる。真面目で努力家、誰かのために役立ちたい——そんな性格の人に出やすいようだ。

2つめは子どもの独立、親の介護や看取りなど人生の曲がり角で直面する出来事があげられる。パートナーから女性として見てもらえない寂しさを訴える女性もいる。こうした喪失体験があると、更年期症状が強く出やすいことが知られている。閉経を挟む前2年、後ろ1年くらいは、更年期症状が1番強く出るとされる。

#### ●自分の健康状態を棚卸しすることが重要

更年期症状や更年期障害を含めて「更年期」という言葉で括られる傾向があるが、更年期はすべての女性が迎える時期を指す。不調を経験する状態を更年期症状と呼び、約6割が経験するとされる。更年期症状がひどくて生活に支障が出る状態を更年期障害と呼び、全体の3割弱が経験するという報告がある。更年期障害は、似たようなサインを出す他の病気ではないということを確認してはじめて診断される。例えば甲状腺機能亢進症では多汗や動悸が、甲状腺機能低下症では意欲が低下して更年期の鬱と見誤られることがある。更年期世代は、健診を上手に活用し「自分の健康状態を棚卸しする」ことが重要である。



## ●更年期から留意したいこと

ところで、先にも述べたが、閉経後は脂質異常症になりやすい。対策として食習慣においては、食物繊維とEPA、DHAなどの魚の油の摂取を増やす。減らすべきものは①トータルのカロリー量、②アルコールの摂取、③動物性の脂である。日々の習慣を見直し改善し続けることで、生活習慣病に至らずに健康な状態へとUターンすることが可能である。

閉経後の骨量減少に対する対策を以下にあげる。

①意識的にカルシウムを摂る／骨を強く保つ栄養素で最も重要なのがカルシウムだが、現実には成人女性は1日の目標の3分の2程度しか摂取できていない。

②無月経に注意しエストロゲンをなくさない／10代のときにダイエットなどで1年以上生理が止まった人は、60歳以降の骨粗しょう症の有病率が有意に高いというデータがある。無月経の間は骨量が減少する。産後も長らく無月経の状態をつくらないことが重要。

③カルシウムを骨に吸収させるために大切なビタミンの摂取／鮭、干シイタケ、マイタケ等に含まれビタミンD、納豆に含まれるビタミンKも重要である。鮭と納豆、それにコップ1杯の牛乳でカルシウムを補うことができれば、理想的な食事だ。顔の骨は早い年代から減る。顔のたるみは、皮膚やその下の筋肉の問題だけでなく、土台の骨の減少の影響が大きい。

④日光を浴びる／ビタミンDは日光を浴びることによって生成される。骨の健康を考えると、紫外線対策をせず直接日光を浴びることが大事である。

骨量ピークの10代～20代前半に骨量が低いと骨粗しょう症になる可能性が高まる。ダイエットを含めこの時期の生活状態が、将来の骨に大きな影響を与えることを次世代にぜひ伝えてほしい。

⑤骨に負荷をかける／ジャンプや踵落としなどの運動で骨に負荷をかけることが重要である。

## ●更年期を上手に乗り切るための対策

更年期症状に有効なのがホルモン補充療法である。自律神経症状はもちろん、肌や骨、血管、メンタルに対しても改善が見込まれる。ホルモン補充療法で気にしていただきたいリスクは血栓症と乳がんだが、経口剤と比べると経皮剤は乳がん、血栓症、心筋梗塞などのリスクも大きく下げられることが報告されている。

なお、日本女性医学学会のホームページには、全国の女性のヘルスケアの専門医・専門資格者の情報が掲載されている。必要であれば参考にしてほしい。

ホルモン療法を避けたい人、乳がん経験者は、漢方に詳しい婦人科医と相談しながら漢方治療を選択する方法がある。更年期症状の緩和が期待できる。更年期対策としては大豆イソフラボンの摂取も有効だ。同じように大豆製品を食べても、効果が出やすい人、出にくい人がいるのは、腸内でエストロゲンに似た働きをしてくれる成分エクオールが産生できるか否かにある(※1)。

日本女性の2人に1人はエクオールの産生ができない。エクオールを産生できない人は、エクオールに変換された状態のサプリメントを摂ることで更年期症状の改善が期待できる。骨にも大きなメリットがあり、肌や更年期の肥満についても改善が認められている。

## ●体の不調は「察してもらえない」

更年期はまた、適正体重を維持することも大事なポイントになる。

運動に関しては、有酸素運動の継続により汗やほてりなど更年期特有の不調が改善すると報告されている。睡眠やメンタルも良い状態が維持できて、運動により更年期の鬱が改善されるという報告もある。女性は家族のため、仕事のために自分の時間を使うことを厭わない傾向もあるようだが、特に更年期世代は睡眠時間、運動時間を確保して、1日の使い方を自分寄りにシフトしてほしい。

同時に自身の体調の変化を周囲に知ってもらおう努力も必要だ。まずはパートナーに日常生活の中でしてもらえると楽になることを具体的に伝えることだ。子どもも含めて、家族に自分の不調を「察してもらおう」ことは期待しない方がよい。「これをしてもらおうとありがたい」とじかに伝えるほうが建設的である。

## ●更年期症状は一様ではないことを知る

女性が元気に年齢を重ねて働くためには、まずホルモンを含む自分の体についての前向きな理解と生活習慣の見直しが必要だ。そうして調子が悪い状況をあきらめずに、自分なりに対策を取り入れて生活を工夫すること。こうした姿勢があるからこそ、周囲は支えようと思う。

男性には、「女性は更年期世代に不調が起きる」ことを知っていただきたい。さらに周囲の女性もまた、生理痛や更年期症状はみな一様ではないことを理解する必要がある。

これが多様性の基本ではないだろうか。

社会、組織、企業において女性を支える仕組み作りも必要である。みんなで社会を温かいものに変えていく努力をしていきましょう。



(※1) エクオールを産生できるか否かは「ソイチェック」と言うキットで調べることができる。興味のある方は「エクオール ソイチェック検査」で検索を。