

働く女性と更年期③

早めのケアで明るく迎える更年期 ～女性が元気に働き続けるために～

働き盛りの女性たちに大きな影響を及ぼす更年期の症状。中でも深刻な、更年期障害による離職や降格など「更年期ロス」が問題になっている。講演①では越川先生にキャリアと更年期について、講演②では高尾先生から元気に働くために必要な知識を骨盤底筋を中心に講演をいただいた。今回は更年期に対する正しい知識と早めのケアの重要性、また周囲の対応方法についても学び、非常に有意義なセミナーとなった。



2022.1.19
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

更年期を巡る働き方・コミュニケーションのヒント ～落とし穴に落ちないために～

越川典子先生

合同会社ウェルネス&キャリア通信社代表

国家資格キャリアコンサルタント 名古屋工業大学実務型教員

●「知って選ぶこと」を実践する時代

生理やPMS、更年期など女性特有のホルモンの変化や悩みについて、女性たちがさまざまな形で発信するようになった。例えばシェリーさんやバービーさんは月経についての発信をしており、益若つばさんは、YouTubeで避妊リングであるミレーナの使用を公表して話題を呼んだ。アフターピルについても発信する女性たちが続々と登場している。

Female (女性)とTechnology (テクノロジー)を掛け合わせた造語である「フェムテック」が注目を集め、幅広いジャンルで商品が生まれている。

周囲の人も本人も、更年期に対する正しい知識をもってネガティブバイアスを消していただきたい。

人生を生きることは、健康をデザインすることと同じであると思う。デザインという言葉には「設計する」というイメージがあるかもしれないが、実際は問題を解決して初めてデザインということになる。

70代になっても働き続ける時代である。これからは「より快適な解決策」を自分で考え続けて選ぶ続けることが必要である。

更年期を上手に乗り切るための選択肢にHRT (ホルモン補充療法)がある。HRTは更年期障害に対する標準治療であり、保険適用の治療法である。HRTが選択できる人は、HRTをデフォルトとして考え、そこにスポーツやサプリメントや食事療法などをプラスして元気に過ごす方法を考えてほしい。

●働き方のコミュニケーションのヒント

ここからは事前にいただいたセミナー参加者の質問にお答えしていく。

更年期症状あるいは更年期障害について男性上司に理解してもらうにはどうしたら良いのか。

これについては、男性上司に何を理解してほしいのかわかりにくい。体調の悪さを知らせたいのか、休暇が必要なのか、治療に時間を要することに理解を示してほしいのか。個人的な見解としては、更年期のつらさを理解してもらうために、無理に上司とコミュニケーションを取る必要はないと考える。それよりも少しでも早く専門家に診てもらい、必要なら治療を開始して、体調を立て直したほうがよいと思う。

ただ、上司に話しにくいということは、他の社員にとっても好ましくない職場環境なのだと思う。例えば人事部に、職場での共有認識を得るために女性特有の健康問題に関する学ぶ機会を提供してほしい、といった働きかけをしてみてもどうだろうか。

更年期障害は、女性ホルモンが減少することで起こる健康問題であり、職業的な能力とは無関係であること、解決する方法があることを理解してほしい。

更年期障害は身体的要因、心理的要因、環境要因の3要素が絡みあって起こる。個人的な要因だけでなく、職場の環境的要因もあるということも会社全体で共有してほしいと思う。女性の健康問題について相談できる窓口の設置などにも取り組んでいただきたい。

男性から当事者へのコミュニケーションは、パワハラ、セクハラにしないことが大前提である。話せない、差別されていると感じさせない職場の環境づくりも必要である。問題を認識している人が、産業医やキャリアカウンセラーや臨床心理士と連携が取れる環境であるか、機能は正常に働いているか。ストレスチェックと年齢との相関関係など、当事者へ問題がフィードバックされる仕組みになっているか、企業側は配慮する必要がある。

健康課題に本人が気づいていない場合、どのようにアドバイスをするのかということに関しては、有資格者(産業医・キャリアカウンセラー・臨床心理士)からコミュニケーションをとってもらいたい。上記の資格者以外に、女性の健康支援ができる人材を配することも有効である。更年期の相談が出来るようなランチ会や有志の会を立ち上げて、情報交換や勉強会を行っている企業もある。「女性の健康経営推進員」「メノポーズカウンセラー」等の資格を取って活用するのも有効な手段だ。

一方で更年期の女性たちもまた、HRTのガイドラインを読むなど知識をアップデートしてほしい。更年期の女性は、今までたどってきた道も把握しているし、先輩たちの経験を聞いてあとに続く世代に伝えることができる。年上の女性、そして年下の女性と手を携えて歩ける更年期世代はコミュニティのキーパーソンにもなると考えている。



元気に働き続けるために ～インナーユニットを鍛え骨盤底筋を強くする～ 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

●働く女性を待ち受ける落とし穴

産業医として働く女性たちと接する中で、女性は定年退職を迎えるまでの間にはいくつもの落とし穴があると感じている。例えば、新卒の女性にとっての最初の落とし穴は予定外の妊娠かもしれない。また仕事を続けていく上では、生理痛やPMSの悩み、健診・検診で乳がんや子宮がん、子宮・卵巣の病気が見つかることもあるだろう。妊活を始めても年齢の壁があってなかなか妊娠できないこともある。さらに妊娠・出産・子育ての期間、どのように働き、望むキャリアに戻れるかという悩みにも直面する。そして更年期には心にも体にも変化が現れる。

女性には特有の体の変化や病気があるが、産業医の大半は男性であり、産業医学や内科が専門である。女性の健康に関しては、婦人科医師や女性の体をよく知る産業医にアウトソーシングしていただきたいと感じている。

●更年期からは、定期的な健康の棚卸が必要

女性は男性にも起こる加齢性の変化だけではなく、女性ホルモンの変動によって心身に大きな変化が訪れることもしっかり認識する必要がある。

「更年期」イコール「更年期障害」ではない。実は4割程度の方は更年期症状を経験せず閉経を迎えることがわかっている。残りの6割の中で、治療をしないとつらい症状がある場合を更年期障害と表現する。更年期障害には、HRT（ホルモン補充療法）をはじめいくつかの対策方法があるので、いたずらに恐れる必要はない。

更年期はほてりや発汗など自律神経失調症状が起こるが、更年期以降はコレステロール値が高くなったり、血管が硬くなることによって血圧が高くなって、最終的に心筋梗塞を引き起こす。少なくとも10年くらい前から高脂血症、動脈硬化などのサインがある。また骨密度が低いというサインで骨粗しょう症のリスクを知ることができる。更年期以降は、定期的な健康の棚卸しが必要である。

ところで、とてもわかりやすいサインを出してくれる症状がある。それが尿失禁、いわゆる尿漏れである。

●弱った骨盤底筋に有用なエクササイズ

エストロゲンの低下で、膀胱や直腸、子宮など内臓を下から支えている骨盤底筋も衰える。尿漏れや便漏れ、骨盤臓器脱は骨盤底筋の機能が低下したときに起るサインである。骨盤底筋が受けるもっとも大きなダメージは、経膣分娩である。1人でも経膣分娩で出産した方は尿漏れのリスクが高い人ことを知っておいてほしい。

骨盤底筋の機能低下の対策には、骨盤底筋エクササイズが重要なのだが、がんばって行っても実際にはなかなか骨盤底筋を意識しにくいという声を多く聞く。

そこで、おすすめしたいのが、以下に述べる骨盤底筋を間接的に刺激する、股関節の動作である。

①太ももが胸から離れる、太腿を後ろに蹴り出すような状態（股関節伸展）、②くるぶしでサッカーボールを蹴るように動かす（股関節内転）、③つま先が外に向く（股関節外旋）、これらの動作で、骨盤底筋もついでにトレーニングできる。日常生活の中に取り入れていただければと思う。

●更年期対策3つの提案

セミナーの参加者から質問のあった「更年期世代が不調を少なく働き続けるために会社ができるサポート」については、以下の3つを提案したい。

①当事者が更年期を理解して、前向きに対策をとる。40代に入ったら睡眠時間の確保、運動習慣を持つ、自分の適正体重を維持してほしい。更年期症状に対しては、エクオールや漢方などを使っていてもよいし、つらく感じるときはぜひ婦人科を受診してほしい。

②周囲も更年期を理解する

とくに男性の場合は、部下の女性が心身に不調があるように思えるときは、当事者に直接声かけをするのはおすすめしない。当事者がハラスメントと受け取ると、パワハラ・セクハラとみなされるからである。

それよりも、当事者とコミュニケーションがとれている同性の女性に「〇〇さん体調が悪そうに見えるから、声をかけてみてくれる？」と伝える。これがベストな声かけだと思う。「体調が悪そうに見える」というのは魔法の言葉で、生理やPMSなどでつらそうにしているときなどにも使える

③社会、企業が仕組み化してサポートする

「生理休暇」を「ウェルネス休暇」としてはどうだろうか。そうすればPMSや更年期、男性も含めた不妊治療・不妊検査、コロナに感染したときなどにもあてはまる。女性が元気に働くには、女性自身が更年期に前向きに取り組む、周囲が更年期を理解する、そして私たち社会が皆で成熟していくことが大事であることをお伝えしたい。



骨盤底筋が弱る原因

- ・妊娠出産によるダメージ
- ・エストロゲンの低下
= 加齢による筋量減少
- ・社会的因子
= 衣類・生活環境の変化

出典：高尾先生ご講演資料より