



今回は2024年3月に行った女性社員対象の健康アンケートで「理解したい」「周りに理解してもらいたい」と多数の意見があった「更年期障害」について深掘りしていきます。更年期の不調で悩んでいる本人だけでなく、周囲の理解や関わり方を知ることも必要です。

本コラムでは、過去に[更年期障害の概要や治療・セルフケア対策](#)を配信していますので併せてご覧ください。

そもそも女性ホルモンって？

エストロゲンとプロゲステロンの2種類の女性ホルモンがあります

女性ホルモンにはエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類があり、異なった働きをしています(下図)。両ホルモンを比較すると、エストロゲンの方がポジティブな役割を担っているように見えますが、エストロゲンが多くなりすぎると子宮内膜症や乳がん、子宮体がんなどの病気を発症するリスクが上昇してしまうため、両ホルモンのバランスが重要です。

そして、更年期には卵巣の機能が低下し、エストロゲンの分泌が急激に減少することでホルモンバランスが崩れ、心身のさまざまな不調が起こります。

エストロゲン (卵胞ホルモン)	プロゲステロン (黄体ホルモン)
女性の美や健康をつくるホルモン	妊娠に関わるホルモン
- 子宮内膜を厚くする - 丸みのあるカラダをつくる - 肌のハリ・髪ツヤをつくる - 骨量を保持する - コレステロール値などを整えて動脈硬化を予防する - 脳の血流を増やし、活性化する	- 妊娠に備え子宮内膜を整える - 乳腺を発育させる - 体温を上昇させる - 水分や栄養を体に貯め込む - 眠気がおこりやすい - 食欲が増す - イライラする、憂うつな気分になる

更年期障害になりやすい人は？

最大の原因は**卵巣機能の低下**ですが、その他の要因で症状が重くなることも

性格

- ✓ 真面目
- ✓ 神経質
- ✓ 完璧主義 etc

環境の変化

- ✓ 仕事で責任の重い立場になる
- ✓ 子育て、子供の巣立ち
- ✓ 介護 etc

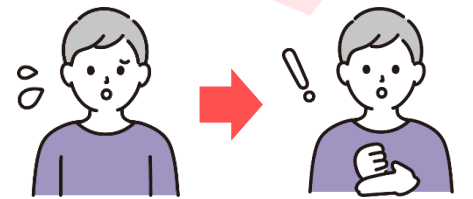
どこまで症状が出たら受診すべき？

更年期指数(SMIスコア)でチェック ▶▶ 合計51点以上なら婦人科へ相談を

症状	強	中	弱	無
① 顔がほてる	10	6	3	0
② 汗をかきやすい	10	6	3	0
③ 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④ 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤ 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
⑥ 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
⑦ くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
	合計			点

強:毎日のように出現
中:毎週みられる
弱:症状としては強くないがある

SMIスコアで更年期症状を点数化でき、その合計点で取るべき行動が分かります！



更年期指数の自己採点の評価法(合計点)

- 0-25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26-50点 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51-65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。
- 66-80点 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- 81-100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要でしょう。

更年期障害を理解する、理解されるためには？

▶ 更年期障害と気づけば積極的な治療や相談を ▶ 周囲は正しい知識や配慮を

更年期世代は仕事に家事、育児、介護・・・とやらなければいけないことが多く、更年期障害でキャリアを諦める人がいるほどの深刻な女性の健康課題でもあります。つらい時は我慢しすぎたり1人でなんとかしようとししないでください。正しい知識を持って日々のセルフケアで症状を緩和しながら、専門家のサポートやお薬でコントロールしたり、周りに頼ったり、必要な配慮を申し出ましょう。周囲の理解や協力を得るには伝えることが大切です。

上司や周囲は更年期世代の女性に仕事のパフォーマンス低下や体調不良が見られたら声をかけ、必要な配慮について話し合しましょう。本人は更年期障害だと気づいていない場合もあり、センシティブなことです。周囲から「更年期障害」を口にするのはNGです。つらさへの理解を示し、相談しやすい環境作りや働き方の見直し、受診などで休むことへの配慮や理解が求められます。

女性だけでなく、男性にも更年期障害(LOH症候群)があります

女性特有と思われがちな更年期の症状は男性にもあり、男性ホルモンの低下が原因とされています。男性ホルモンであるテストステロンの分泌は20～30代でピークを迎え、加齢とともに緩やかに減り、男性更年期障害は一般的に40代から徐々に増えてくると言われていますが、個人差は非常に大きく、高齢になってもほとんど下がらない男性もいます。また、女性ホルモンのように一定の年齢になると急減することもあります。このため、症状があらわれない人や気づきにくい人もいます。病気ではないのに、「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」「性欲の減退」などが続けば、男性更年期のトラブルかもしれません。また、テストステロンの減少は、生活習慣病やがん、心血管疾患、認知症などのリスクを上げる可能性も指摘されています。

男性の更年期障害の診療は、主に「泌尿器科」で行われています。

更年期の症状でお困りの場合や原因がはっきりしない場合は一度受診してみましょう。



男性用

セルフチェックシート「AMSスコア」

	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
① 総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
② 関節や筋肉の痛みがある	1	2	3	4	5
③ ひどい発汗がある	1	2	3	4	5
④ 睡眠の悩みがある	1	2	3	4	5
⑤ よく眠くなる	1	2	3	4	5
⑥ いらいらする	1	2	3	4	5
⑦ 神経質になった	1	2	3	4	5
⑧ 不安感がある	1	2	3	4	5
⑨ 体の疲労や行動力の減退がある	1	2	3	4	5
⑩ 筋力の低下がある	1	2	3	4	5
⑪ 憂うつな気分だ	1	2	3	4	5
⑫ 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5
⑬ 力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
⑭ ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
⑮ 性的能力の低下がある	1	2	3	4	5
⑯ 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少	1	2	3	4	5
⑰ 性欲の低下がある	1	2	3	4	5
	合計			点	

▶ **評価法** 0-26点:正常 27-36点:軽度 37-49点:中等度 50-85点:重度