

# CREO

2022  
7  
JUL



ホンキの人も、つかれた人も、いろんな人のいい居場所

## 特集 知っておきたい更年期の健康と働き方



写真：クレオ大阪中央クラフト調理室を利用「さくら日本語教室」の皆さん

### クレオ大阪中央

大阪市立男女共同参画センター中央館

女性総合相談センター/研究室  
チャレンジカフェ/女性チャレンジ応援拠点

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25  
TEL06-6770-7200 FAX06-6770-7705

大阪メトロ谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅  
1・2号出口徒歩約3分

### クレオ大阪子育て館

大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

子育て相談 / 男性相談

〒530-0041 大阪市北区天神橋 6-4-20 (7階)  
TEL06-6354-0106 FAX06-6354-0277

大阪メトロ谷町線・堺筋線「天神橋筋六丁目」駅  
3号出口直結/JR大阪環状線「天満」駅徒歩約10分

### クレオ大阪西

大阪市立男女共同参画センター西部館

ライフプラン相談 / こども文化センター  
大阪市しごと情報ひろばクレオ大阪西・マザーズ

〒554-0012 大阪市此花区西九条 6-1-20  
TEL06-6460-7800 FAX06-6460-9630

JR 大阪環状線・阪神なんば線「西九条」駅  
徒歩約5分

### クレオ大阪南

大阪市立男女共同参画センター南部館

ライフプラン相談

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33  
TEL06-6705-1100 FAX06-6705-1140

大阪メトロ谷町線「喜連瓜破」駅 1号出口  
徒歩約5分

### クレオ大阪東

大阪市立男女共同参画センター東部館

ライフプラン相談 / チャレンジスタジオ

〒536-0014 大阪市城東区嶋野西 2-1-21  
TEL06-6965-1200 FAX06-6965-1500

JR 大阪環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅  
南口徒歩約7分 / 大阪メトロ長堀鶴見緑地線  
「大阪ビジネスパーク」駅4号出口徒歩約9分 /  
京阪本線「京橋」駅中央口徒歩約11分

### 開館時間・休館日

**クレオ大阪中央・南・東**  
開館時間：9：30～21：30  
休館日：月曜日(その日が祝休日の場合開館)  
祝休日の翌日(日曜日又は休日の場合開館)  
年末年始(12/29～1/3)

**クレオ大阪西**  
開館時間：9：00～21：30  
休館日：月曜日(その日が祝休日の場合翌日)  
年末年始(12/29～1/3)

**クレオ大阪子育て館**  
開館時間：平日 10：00～21：00  
土・日・祝日 10：00～17：00  
休館日：年末年始(12/29～1/3)

クレオ大阪 YouTube チャンネル

ジャンプちゃん

情報誌クレオ  
バックナンバーはこちら  
<https://danjo.osaka.jp/wp>

### 女性の悩み相談

電話相談 **06-6770-7700**  
面接相談予約 **06-6770-7730**  
火～土10:00～20:30 日・祝10:00～16:00

※メールによる相談も行っています

### 男性の悩み相談

電話相談 **06-6354-1055**  
毎週(金)19:00～21:00 毎月第3(日)11:00～17:00  
面接相談予約 **06-6770-7723**  
火～土10:00～20:30 日・祝10:00～16:00

### 子育て相談

電話相談 **06-6354-4152**  
面接相談予約  
平日10:00～21:00 土・日・祝10:00～17:00

※メールによる相談も行っています

### DV相談 (ドメスティック・バイオレンス)

大阪市配偶者暴力相談支援センター

電話相談 **06-4305-0100**  
平日9:30～17:00

※メールによる相談も行っています

**データで読む男女共同参画**  
更年期でも働き続けられる職場環境をつくるには

**私たち、クレオ大阪を活用しています! vol.2**  
クレオ大阪中央・西・南・東 ホール・貸室  
Real Voice 貸室を活用する2組にインタビュー

**はじめてのSDGs**  
女性が主体的に避妊できる環境を整えることの意味

**女性のためのライフプラン相談**  
専門家がわかりやすくアドバイス

**無料セミナー情報 (8月～10月)**

頑張り屋の女性ほど要注意？

# 知っておきたい 更年期の 健康と働き方

40、50代の女性に訪れる心身の不調。仕事への自信を失ったり、職場での理解が得られなかったり、悩みを抱えている方が増えています。令和3年度にNHKや労働政策研究・研修機構などが行った調査では、過去3年間に、更年期の体調不良が原因で離職した女性は46万人と推計されています。更年期障害について正しく知り、周囲で支え合うことが欠かせません。更年期の専門治療に携わる産婦人科医・甲村弘子さんと一緒に考えてみましょう。



産婦人科医  
甲村 弘子さん

こうむら女性クリニック（大阪市中央区）院長。日本産婦人科学会認定専門医。生理痛や不妊症、避妊、更年期や老年期ケアなど、一生を通じた「女性の健康の担い手」として多くの患者に寄り添う。

## 基礎編

### そもそも更年期障害ってなに？

閉経の前後10年間くらいの間を更年期といいます。早い人では42歳から、終わりは58歳ごろまで。平均寿命が延びていることから、閉経の平均年齢は徐々に上昇し、今は52歳ごろです。

この時期、女性ホルモンである「エストロゲン」の分泌量が急激に減っていき、自律神経が乱れてしまいます。こうした心身への不調の表れを「更年期障害」といいます。

更年期障害は、エストロゲンの減少という身体的な要因だけでなく、性格やストレスなどの心理的な要因、職場や家庭での人間関係などの社会的要因の3つが複雑に絡み合っただけでなく、個人差が大きいのはそれが理由です。長所が「几帳面で真面目」な方は要注意。「何事もきちんとなしなないと気が済まない」「不安を感じやすい」といった弱みでもあり、更年期障害になりやすくなる場合があります。

### どんな症状があるの？

「急に顔が熱くなって、大量に汗が出てきて…」。「仕事や家事が憂うつで手につかない」。これらは、更年期障害の代表的な症例です。

身体の不調が多い方も、精神的な症状が重い方も人それぞれ。300以上の症状があり、型にはめて捉えることはできません。

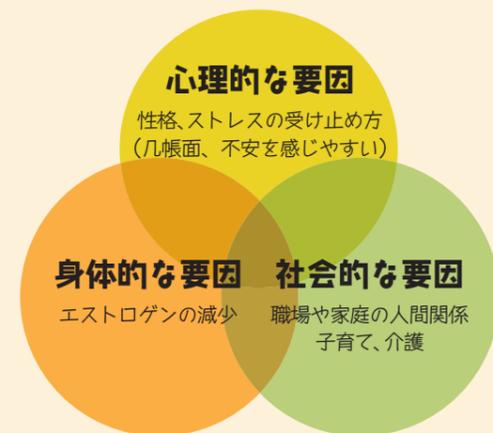
#### 症状も程度も人それぞれ

##### ココロ

- ✔ イライラする
- ✔ 憂うつな気分になる
- ✔ 意欲が低下する
- ✔ 疲れやすくなる

##### カラダ

- ✔ 顔や身体がのぼせたりほてったりする
- ✔ 汗をかきやすくなる
- ✔ 動悸や息切れ
- ✔ 頭痛やめまい
- ✔ 腰痛や関節痛
- ✔ 皮膚や膣の乾燥



### 治療方法は？

1. 女性ホルモン補充治療（飲み薬や塗り薬など）
2. 漢方薬
3. 精神・神経症状を和らげる薬

3つの治療薬を併用することもあれば、1つだけの場合も。産婦人科を受診すれば、その人に合った治療を案内できます。

生活習慣も見直してみましょう。まずは、バランスのよい食事。大豆イソフラボンには植物性のエストロゲンが入っているので、豆腐や納豆などもおすすめです。ウォーキングなど適度な運動も取り入れましょう。イライラやモヤモヤを溜め込まないよう、人に話を聞いてもらうことも大切です。

更年期障害の治療は、1、2年では終わりません。症状に波があり、数年間治療は必要になりますが、多くは改善します。安心してください。

## 働き方編

### 忙しい現代の女性。ストレスが更年期障害を悪化させる？自分らしく働くには？

令和元年度の45歳～54歳の女性の就業率は約8割（令和2年度厚生労働白書）。部下をマネジメントしたり、責任ある業務を任せられたりする方もいるでしょう。更年期のつらい症状に苦しみながらも「頑張らなければ」と抱え込んでいませんか？

女性を取り巻く社会背景に注目してみましょう。数十年前まで更年期障害に大きく影響を与えていたのは、夫の存在。経済的に自立できない家事専業の女性に対し、「妻は夫に仕えるべき」と抑圧し続ける…。定年退職を迎え、一緒に過ごす時間が増える中で、そのようなストレスが続くと限界です。家庭内別居や熟年離婚もストレスの要因のひとつでした。

現在もそういったケースはありますが、

どちらかという「忙しさ」が影響しているようです。職場での長時間労働やハラスメントに、私生活では親の介護で多忙な日々。さらに、子どもの進学や就職、巣立ちなど、孤独や喪失感を抱えるという場合もあり、ライフイベントが重なる時期です。

「関節痛でパソコンがうまく打てない」「接客中、お客さんの前で具合が悪くなった」「1時間おきに汗が出て、夜も眠れない」。家庭や子育てとの両立もなんとか乗り越えて、働き続けてきた方でも「なんとかならない」。ショックを受ける患者さんもありました。

男性の多い職場では、まだ理解が進んでいないでしょう。職場で更年期障害だとわざわざ言う必要はないですが、具

合が悪い時には「つらい」「しんどい」と自分から伝えられるように心がけてください。治療で休職するなど、診断書が必要な場合、更年期障害だと言いたくないという方も時々います。そんなときも、医師に相談してみてください。

更年期障害が原因で、離職や転職をせざるを得ない「更年期離職」を経験した人は、男性よりも女性のほうが多いという現状があります。皆が皆、ずっと仕事を全うしなければならないとは思いませんが、本人が納得できる進路を選ぶのが大切です。更年期はこれまでの人生を振り返る時期。老年期に向けて、体力の低下や変化を受け入れていく準備期間でもあります。決して自分を責めず、周囲に頼りながら乗り越えていきましょう。

### 女性を取り巻く社会背景

#### これまで

夫が定年退職…  
在宅によるストレス  
家父長制による抑圧  
熟年離婚  
家庭内別居

#### 現在

昇進や転職  
長時間労働  
職場のハラスメント  
親の介護  
子どもの親離れ



### 更年期離職を防ぐためにできることは？

#### 職場の同僚・上司の方へ

##### 無理をせず、休める職場づくりを

更年期障害は誰でも起こりうる病気。仕事中に突然症状が出てしまい、本人も戸惑っているかもしれません。「大したことない」と決めつけず、仕方のないことだとわかかってほしいです。ピンとこないという上司や同僚の方も相手を思いやる気持ちを持つことはできるはずですよ。

結婚や出産を経た後も、長く勤める女性が増えていきます。元気に働き続けてもらうためにも、治療が最優先。本人が不調を感じたら、遠慮せずに休みを取り、業務を分担できるよう職場環境を整えましょう。

#### 家族の方へ

##### 病気について情報共有し、協力し合おう

仕事にはなんとか行けても、家に帰ってくるとぐったりして何もできない…。のぼせやほてりだけならまだしも、精神的にしんどくなっている姿を見ると、家族は心配になりますよね。パートナーに理解があると治療をスムーズに進められます。患者さんには、「病院で更年期障害という病気だと言われたよ」と家族にしっかり伝えるように勧めています。症状が改善するまでの間、家族全員の協力が欠かせません。



## 更年期障害について正しい知識を持ち 互いの健康を尊重しましょう

### よくある誤解、教えてください！

Q

#### 子宮を摘出したら 更年期障害にならない？

子宮筋腫の手術などで子宮を摘出した場合でも、卵巣から女性ホルモンが出ているので、心身の不調などの更年期障害は起こりえます。生理がなくなると、閉経のタイミングがわからなくなりますが、病院で調べることができます。

Q

#### 男性にも更年期障害がある？

40代以降、男性ホルモンが緩やかに減り、心身の不調など更年期障害が起こる場合があります。男性は弱音を吐くのが苦手という人が多いです。我慢せず、男性更年期治療を掲げる内科や、ホルモン治療に取り組む泌尿器科に相談しましょう。

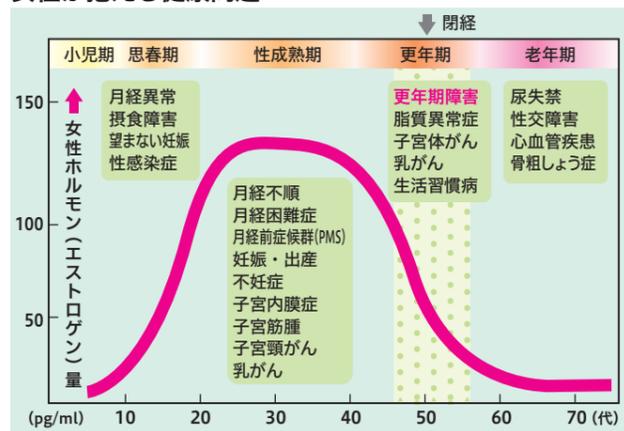
### これから更年期を迎える方へ

仕事や子育てに全力投球。自分のことはつい後回しになってはいませんか？一旦立ち止まって、心身の不調や変化がないか振り返ってみましょう。

更年期障害に限らず、女性にとって大きな健康問題に直面する時期でもあります。女性ホルモンが減ると、自覚症状がないままに「骨粗しょう症」や「脂質異常症」のリスクが高まっています。「子宮体がん」や「乳がん」の検診も忘れないでください。

まだ20、30代の方にとっては、更年期を想像することは現実的ではないかもしれませんね。今からできることとして、日頃から何でも相談できる「パートナー医」を見つけておきましょう。最近、産婦人科にも女性医師が増えています。普段から心身の変化や困りごとなどを書き留めておくと、よりよい治療につながりますよ。

#### 女性が抱える健康問題



### 調べよう

#### 大阪市 女性のチャレンジ応援サイト

からだやこころの気になることを相談したり、診察を受けたりできる機関を紹介しています。女性医師による女性専門外来（更年期障害等）のある病院の情報も掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



### 相談しよう

#### クレオ大阪 女性の悩み相談

心身のストレスを溜め込むと、更年期障害を引き起こしたり、より症状を悪化させたりしてしまうかもしれません。クレオ大阪では、女性の専門相談員があなたのお話を伺います。匿名OKですのでご安心ください。キャリアとの両立や、健康のお悩みに関する専門相談のご紹介もできます。

ストレスを抱え込まないために、  
相談してください。

相談先は、裏表紙に記しています。



## データで読む 男女共同参画

## 更年期でも働き続けられる 職場環境をつくるには



特集で取り上げた「更年期」について、データから解説していきます。

### 更年期症状は男性も経験

少子化で若い世代の働き手の減少が進んでいます。その一方、高齢社会化で働き手の平均年齢は上昇しています。女性活躍の推進としても、中高年世代の女性への働き手としての期待は高まるばかりです。いわゆる更年期世代も社会を担う主要な働き手となっています。それにともない、更年期症状と雇用の状況との相関が注目されるようになりました。

40代以上の働く男女を対象とした調査では、50代前半の女性の約半数が更年期症状を経験しています。同時に、男性も50代では約1割の人が経験しています（図表1）。男女を問わず心身の不具合は生活に影響します。実際に更年期症状と「仕事との両立」を負担に思う人が3割を超え、男女共通した状況を示す調査結果が出ています（図表2）。一方、家事・育児・介護との両立に関して、女性は男性の2倍の割合の人が負担に感じています。

そして女性の3割、男性の4割弱は治療費をかけず放置放任して様子を見る

ようです。しかし、なかには高額の治療費をかけるケースもあります。実は、高額の治療費用(20万円以上)がかかった割合は、男性は女性より高いのです。

### 離職や収入減をまねく

更年期症状は働き方にも影響を及ぼします。労働時間や業務内容への負担感のために、更年期症状を現在経験中の女性は非正社員であれば離職する傾向にあります。一方、男性の場合、症状を経験しているのは管理職が多いようです。そのため症状が重い男性は降格や昇進辞退を選択します。

非正社員の場合は、更年期症状が出ていた時期には男女ともに労働時間減や収入の減少が目立ちます。症状が重ければ治療に時間や費用を割くことも避けられなくなり、金銭的な負担となるのです。

### 更年期に対する理解と支援

過重な仕事負担が更年期症状を促進している傾向もうかがえます。更年期症

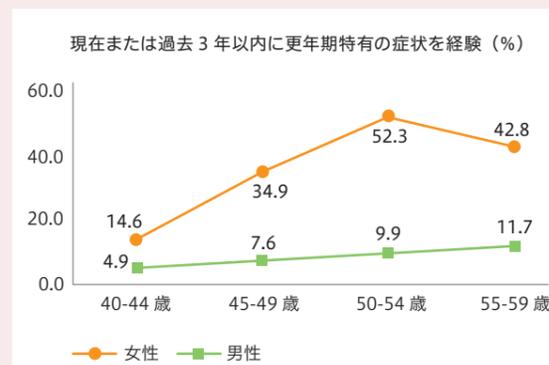
状を理由とする働き方の調整が許されにくい職場環境が影響しているようです。それを裏付けるように、更年期症状についての職場研修がいま働き盛りの世代から求められています。男女ともに、職場の支援として「症状や対処法について理解できる研修」、国の支援として「更年期症状で休んだ時の収入保障」を希望しています。さらに「休暇を使いやすい職場環境」はもちろん「治療に当たった経済的支援」が必要な時期にきているといえるでしょう。

進行する高齢社会化のなかで、働き手の中核となる世代である40代から50代にとって、更年期症状は直面する確率がきわめて高い課題です。働き手の減少のなかで、この世代には責任とともに過重な負担もかかりがちです。そのため、更年期に対する社会的理解の普及と職場環境整備の推進はすぐに取り組むべき課題になっています。

クレオ大阪中央研究室長 服部 良子  
(専門分野：社会政策、ワーク・ライフ・バランス問題)



図表1 更年期症状の経験率



出典：NHK「更年期と仕事に関する調査 2021」をもとに作成

図表2 更年期症状によって負担に思っているもの

	女性 (n=4296)	男性 (n=1038)
身体的な不調	63.4	60.2
精神的な落ちこみや不調	52.0	50.5
仕事との両立	33.8	38.2
金銭的な負担	26.4	32.9
家事・育児・介護との両立	22.5	12.5
更年期症状の治療や服薬	17.7	17.6

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査 2021」をもとに作成