

【第39回保健師コラム】～男性にも知ってほしい、誰もが迎える更年期～

みなさま、こんにちは。健保保健師の肥後です。

今回のテーマは、「女性なら誰もが迎える更年期」です。

現在ヤマトグループで働いている女性は、更年期の年齢層（45～55歳頃）の方が最も多いです。そのため、役職社員のみならず、同僚である一般職の男性社員にも知っていただきたい内容です。最近では男性にも更年期の不調があり、治療の対象となるケースも出てきました。こちらは誰もが迎えるわけではなく、強いストレスで性ホルモンが減少することで生じます。何となく不調が続いている、特に抑うつ状態が続いている場合は男性更年期の可能性もあります。一人で抱え込まずに泌尿器科を受診することをオススメします。

■女性の更年期とは

卵巣が女性ホルモンの分泌を終えることを閉経と言いますが、その閉経の前後約5年間の**期間**を指します。前の約5年間では女性ホルモンの分泌が不安定になることに、後の約5年間では分泌がなくなることに伴い不調を感じるようになり、様々な**更年期症状を引き起こします**。この症状には個人差が大きく、**日常生活に支障をきたすようになると更年期障害**と診断されることがあります。

■更年期症状は誰もが経験する？

更年期は女性ホルモン分泌の変化に伴い**これまでとは違う心身の“揺らぎ”**が引き起こされる時期です。様々な調査がありますが、ヤマトグループの女性社員アンケートでは、**6割の方が不調を感じている**と回答。症状は、不正出血、のぼせ（ホットフラッシュ）、冷え、睡眠障害、イライラ、尿漏れなど多岐に渡ります。感じ方には個人差があり、ライフイベントや日常のストレスが重なることで増悪することが分かっています。

冒頭でご説明した更年期障害ともなると、仕事にもかなりの影響を及ぼすと考えられます。この年代は役職やリーダー的存在となっている方も多いです。心理的負荷から、仕事を辞めるほど追い詰められてしまう方も少なくないことが分かってきました。

過去にとあるテレビ番組の特集でこんな例が取り上げられました。

不正出血に悩んでいたAさん。営業先で長時間の打ち合わせがあり、トイレに立てずにいると、服を汚してしまう事態に。椅子にも血液が付着してしまいましたが、幸いパイプ椅子だったためにさっとウェットティッシュで拭いて済み、持っていた資料でお尻を隠し退出した、という例。

このエピソードを紹介した特集は、大変な反響を呼んだそうです。

他にも、ホットフラッシュや、一つ一つの症状は小さいけれど積み重なることで気分が落ち込み抑うつ状態になるなどの声を聞きます。睡眠が浅くなりやすいため、余計にメンタルは落ち込みやすくなります。

■どのように対処したらよい？

まずは、生活習慣を見直すことをオススメします。

偏った食習慣のある方は出来るだけ栄養バランスの整った食事を3食摂り、糖分や塩分、脂肪分の多い食事は控えましょう。女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンが多く含まれる豆腐や納豆などの大豆製品は、日常的に摂ると良いです。

しっかりと眠ることも重要です。何かと忙しい更年期世代の女性たち。その中でも、7時間は眠る日を週に2〜3日設定するだけでもだいぶ不調が解消します。日曜日と水曜日は何よりも睡眠を優先する、など決めてしまうとリズムがつきやすいです。入浴習慣がない方には、全身温まる入浴はオススメです。副交感神経が働くことで、睡眠障害の改善にもつながりますよ。

運動を日常的にしていない方には、ぜひとり入れてほしいです。そもそも日本人の死亡リスク第3位に入る運動不足。事務職に就いている女性は長時間の”座りっぱなし”による健康リスクが懸念されます。30分に一度は立ち上がって少し歩く、コピーを取っている間や通勤電車内でつま先立ちを行ってみる、などできることから行ってみてください。ウォーキングは幸せホルモンであるセロトニンを分泌するため、メンタルが落ち込みがちな方には特にオススメです。外出するのに良い気候になってきました。ぜひ10分でも多く歩いてみてください。早歩きも効果的です。

★MY HEALTH WEB内(MY HEALTH CLUBメニュー)の動画をご活用ください★

「40代からのストレッチ&筋トレ」「ヨガ」など、実は運動系のコンテンツが充実しています！

ぜひスマートフォンにアプリをインストールし、リラックスタイムに観ながら行ってみてください。

アクセス方法：クロネコマイページ>マイデータ>健保メニュー>MY HEALTH WEB

生活習慣改善を試みても変化がない、あるいは既にとても悩まされているという方には、婦人科受診を検討いただきたいです。婦人科、と聞くとなんとなく抵抗感をもつ方もいらっしゃるかもしれません。最近では「女性外来」など名前を親しみやすいものに変えるクリニックも出てきました。

女性特有の症状には複数の漢方が効くことも分かっています。ぜひお気軽に受診し相談してみてください。

家族や友人には話しづらいものです。一人で抱え込まず、かかりつけ医を持つことをオススメします。

受診するほどなのか、あるいは何科を受診するか迷ったら、健康保険組合の保健師までぜひご相談ください。

■生活習慣病にご注意を

最後に、女性ホルモン減少に伴いご注意いただきたいのが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病です。実は血管の弾力を保つ、脂質をため込まないようにするなど、体を守ってくれていた女性ホルモン。分泌が減ると、その分健康リスクが上がってしまうのです。特に脂濃い物や甘い物が大好きで日常的に食べているという方は、更年期に入ったらメリハリを意識することが将来の健康につながります。

ありがとう女性ホルモン。更年期以降は、もっともっと自分を大事に、ケアしていきましょう！

2年に一回の乳がん検診もお忘れなく。健保では1万円まで補助を行っています。

詳しくはHPへ：https://www.ytckempo.or.jp/member/health/cancer_screening04.html

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。