

更年期障害における治療と仕事の両立を啓発するための研究

研究分担者 立石 清一郎 産業医科大学 産業生態科学研究所 教授

研究分担者 藤野 善久 産業医科大学 産業生態科学研究所 教授

研究協力者 大河原 眞 産業医科大学 産業生態科学研究所 講師

（研究要旨）

本研究は、更年期がもたらす心身の変調と就労への影響に着目し、特に治療と仕事の両立支援を目的とした啓発資材の作成と情報提供を行ったものである。更年期は、女性では閉経を挟んだ前後10年、男性では加齢に伴うホルモン低下を背景に、多様な身体的・精神的症状が生じるライフステージである。とりわけ就労世代にとって、更年期症状は業務パフォーマンスや人間関係に大きな影響を及ぼす可能性があるにもかかわらず、社会的理解や職場での対応は未だ不十分である。

本研究では、正確な情報発信を目的に「働く世代のための更年期サイト」を開設し、更年期の基礎知識、症状の特徴、セルフケア、医療的対応、職場での支援方法について、男女別・年代別に網羅的なコンテンツを提供した。特に「治療と仕事の両立支援」に関しては、厚生労働省のガイドラインを参考に、個人・職場・医療機関の連携による支援体制の構築とその具体的なステップを提示した。

また、産業医や保健スタッフが果たす役割にも着目し、更年期を「疾患」ではなく「ライフステージ」として捉え直し、対話と合理的配慮に基づく就労支援の在り方を示唆した。これらの情報は、当事者の理解を深めるだけでなく、職場内の啓発研修や企業の制度設計にも資するものである。

本資材の活用により、更年期に対する偏見や誤解が軽減され、症状を抱えながらも就労を継続できる環境の整備が進むことが期待される。更年期を「キャリアの中断」ではなく「働き方を見直す転機」として前向きに捉える文化の醸成が、今後の課題であり、必要不可欠な視点である。

A. 研究目的

更年期は、主に中高年期において性ホルモンの変動により引き起こされる心身の多様な不調であり、女性に限らず男性にも影響を及ぼすライフステージの一過程である。とりわけ女性においては、閉経を中心としたエストロゲン低下に伴い、ほてり、発汗、抑うつ、不安感、集中力低下といった身体的・精神的症状が顕著に現れることが多い。加えて、働く世代においては、家庭責任や職務上の負荷が重なる時期であるため、更年期症状が就労継続や職場生活に深刻な影響を与えることが少なくない。

しかしながら、日本国内においては、更年期に対する社会的理解が十分に進んでおらず、就労との両立を図るための制度的・実践的支援体制は未だ整備途上である。特に、産業医や保健師、主治医、上司等の関係者が連携し、当事者が治療と就労を両立できる支援環境の構築は喫緊の課題である。

本研究は、更年期に関する一般情報と治療

と仕事の両立支援の啓発資材を作成することである。

B. 研究方法

更年期に関する正しい知識とセルフケアのポイント、職場における合理的配慮の在り方、産業保健職が果たすべき役割等について、研究班メンバーの監修のもと一般向けウェブコンテンツを作成した。特設サイト「働く世代のための更年期サイト (https://www.ryoritsu.dohcuoeh.com/menopause_yasui_group/)」を構築し、視覚的にも理解しやすい構成とした。内容については厚生労働省健康課女性室と調整の上作成を行った。

（倫理的配慮）当該研究は人を対象としておらず倫理的配慮を要する内容がない。

C. 研究結果

研究班のホームページとしてふさわしい内容となるよう、エビデンスベースで作成

することを基本とした。生活習慣の改善による更年期障害の改善に関するエビデンスはまちまちであることから、過大に取り上げることなく過度な期待を持たないようにすることとし、医療受診を基本としつつ、必要に応じて、主治医から就業上の意見をもらうという流れでホームページを構築した。ホームページの校正は以下の様に構築した。

トップページ

- +そもそも更年期とは
- +更年期の基礎知識（女性編）
- +更年期の基礎知識（男性編）
- +更年期と仕事
- +更年期の対策・治療法
- +治療と仕事の両立支援
- +男女別・年代別更年期対策
- +ペイシェントジャーニー（工事中）
- +研究班成果（工事中）

それぞれのコンテンツに記載した内容について記述する

【トップページ】

更年期は誰にでも訪れるライフステージの一つですが、その症状や影響の感じ方は人それぞれです。特に、仕事や家庭の責任が重なる就労世代にとって、更年期症状が日常生活や仕事に及ぼす影響は決して小さくありません。しかし、正しい知識を持ち、適切な対策を講じることで、より快適にこの時期を乗り越えることが可能です。

本サイトでは、更年期に関する医学的な情報だけでなく、職場や家庭での対応方法、セルフケアのポイント、治療選択肢などをわかりやすくお伝えします。皆さまが健康で充実した生活を送るための一助となれば幸いです。本サイトの情報が、更年期を前向きに捉え、自分らしく働き続けるための一助となることを願っております。

本サイトにおける最重要ポイント

更年期症状は、年齢とともに女性ホルモン（エストロゲン）や男性ホルモン（テストステロン）が低下することによって生じるものであることを踏まえ作成しています。したがって、症状が出る原因は個人の怠慢が問題ではなく、(相対的な) 欠乏状態が発生していることが原因であると研究班では考えています。欠乏状態を緩和するために、セルフケアや心理療法などが効果があることもあるが個人差が大きく改善しないこともあること、改善が見られない場合しっかりと治療を受けて改善を目指すことが重要であること、当事者のみならず社会を構成する全員が知ることが重要です。

【そもそも更年期とは】

更年期は誰にでも訪れるライフステージ
更年期とは、年齢とともに性ホルモンの分泌が変化し、心身にさまざまな影響が現れる時期のことです。

これは すべての人に訪れる、人生の自然なライフステージ であり、特別な病気ではありません。

女性は閉経を挟んだ 40 代後半～50 代半ばにかけて、エストロゲン（女性ホルモン）が急激に減少することが主な要因です。男性は 40 代以降から徐々にテストステロン（男性ホルモン）が低下し、心身の不調を感じる場合があります。ただし、その影響の程度は人それぞれで、ほとんど自覚しない人もいれば、日常生活や仕事に支障をきたすほど強く影響を受ける人もいます。

※※更年期による症状（更年期症状）の最重要ポイント！

⇒ 女性／男性ホルモンの低下が作り出す症状であることを理解する！

更年期はだれしも経験しうる症状であることを社会全体が知る必要がある

更年期用語

本サイトでは以下のように用語の使い分けをしています。

(1) 女性更年期の場合

更年期：閉経をはさんだ前後 10 年間（日本では平均 45～55 歳）という時期的概念
更年期症状：更年期にみられるさまざまな自覚症状（例：ほてり、発汗、不眠、イライラなど）

更年期障害：更年期症状のうち、日常生活に支障を来すレベルの病的状態

(2) 男性更年期の場合

男性の場合、閉経がないのでこの概念が少しあいまいになっています。男性更年期という用語は簡易的に用いられるものです。医学的には加齢男性性腺機能低下症候群（Late Onset Hypogonadism; LOH 症候群）というのが正式名称になりますが、本サイトでは男性更年期という用語で説明をしています。

なぜ更年期が起こるのか？

(1) ホルモンの変化がもたらす影響
更年期症状・障害の主な原因は、加齢によるホルモンバランスの変化です。

女性の場合、卵巣の機能が低下し、エストロゲンが急激に減少することで、自律神経の乱れや骨密度の低下などが起こります。男性の場合、テストステロンがゆるやかに減少し、筋力や気力の低下、ストレスへの耐性低下などが見られます。このホルモンの変化により、身体的・精神的なさまざまな症状が現れるのです。

更年期に起こる主な症状（男女共通）
更年期の症状には個人差がありますが、誰にでも起こりうる変化として以下のようなものがあります。

(1) 身体的な症状

ほてり（ホットフラッシュ）、のぼせ、発汗
動悸や息切れ、血圧の変動
倦怠感・疲れやすさ（休んでも回復しにくい）
筋力・関節の違和感（肩こり、腰痛、膝の痛み）
睡眠障害（寝つきが悪い、途中で目が覚める）

(2) 精神的な症状

イライラしやすい、怒りっぽい
不安感、気分の落ち込み（うつ症状）
集中力・記憶力の低下（仕事の効率が落ちる）
やる気が出ない、無気力感

(3) 生活や仕事への影響（更年期障害）

仕事のパフォーマンス低下（ミスが増える、作業効率の低下）
人間関係のストレス（家族・職場での対人関係の悪化）
疲れが抜けず、活動量が減少
これらの変化は一時的なものですが、長期間続くこともあり、適切な対処が重要です。

更年期は「対策できる」ライフイベント
更年期の影響は、事前に知り、適切な対策をとることで軽減できます。
なお、更年期による症状は女性／男性ホルモンの減少が主たる原因です。
女性・男性ホルモンの評価の難しいところは絶対値がないところで人によって違いがあります。
生活習慣やストレス管理をすることで改善する人もいれば改善しない人もいます。
したがって、症状が強い場合には医療機関を受診して専門家の診断を受けることが必要です。
主治医と相談しながら治療を受けることが必要です。

(1) 生活習慣の改善

更年期症状・障害にとって特異的な生活習

慣の改善はあまりありません。
健康的な生活をするにより症状が改善する場合もあります。

適度な運動（ウォーキングなど）

バランスの良い食事

良質な睡眠を確保する（寝室環境の整備、就寝前のリラックス）

(2) ストレス管理

自分に合ったリラックス法を取り入れる（趣味、散歩）

必要なら専門家（医師、カウンセラー、産業医）に相談

(3) 医療的な対応

ホルモン補充療法（HRT）（女性）やテストステロン補充療法（男性）

漢方薬等の活用

まとめ：「更年期は誰にでも訪れる。でも対策すれば乗り越えられる」

更年期は特別な人だけが経験するものではなく、すべての人に訪れる自然な変化です。しかし、影響の程度は個人差が大きく、日常生活や仕事に支障が出る場合もあります。事前に正しい知識を持ち、適切なセルフケアや医療のサポートを受けることで、より快適に過ごすことが可能です。

このサイトでは、更年期の乗り越え方や職場での対応、最新の治療法について詳しく紹介していきます。

更年期は「終わり」ではなく、「新たなステージ」です。

自分の心と体を大切にしながら、この時期を健康に乗り越えていきましょう。

【更年期の基礎知識（女性編）】

1. 女性の更年期とは？

更年期とは、閉経を挟んだ前後 10 年程度の期間に、女性ホルモン（エストロゲン）が減少し、心身にさまざまな変化が生じる時期のことを指します。

日本人女性の平均閉経年齢は約 50 歳とされており、一般的に 45～55 歳頃が更年期にあたります。

この時期に、ホルモンバランスの乱れによる身体的・精神的な不調が現れることがあります。

ただし、症状の強さには個人差があり、軽い人もいれば、日常生活に支障をきたすほどの影響を受ける人もいます。

💡 「更年期はすべての女性に訪れるが、症状の出方や強さは人それぞれ」ということがポイントです。

2. なぜ更年期が起こるのか？

(1) ホルモンの変化とその影響

更年期の主な原因は、卵巣機能の低下に伴

うエストロゲン（女性ホルモン）の減少です。

◆ エストロゲンの役割

エストロゲンは、以下のようなさまざまな機能を持つ重要なホルモンです。

生理周期の調整

自律神経の安定（体温調節、血圧調整、精神の安定など）

血管や骨の健康維持（動脈硬化予防、骨密度の維持）

肌や髪の毛のツヤの維持

更年期になると、卵巣の機能が衰え、エストロゲンが急激に減少します。すると、これまでエストロゲンが担っていた自律神経の調整や血管・骨の健康維持がうまくいかなくなり、さまざまな症状が現れます。

更年期症状・障害の診断はエストロゲンの量のみでなくその症状や障害の程度を総合的に判断することになります。したがって自己判断をすることなく、医師に診断を受けることが必要です。

3. 更年期の主な症状

更年期に現れる症状は、身体的・精神的なものがあり、多くの女性が複数の症状を同時に経験します。

(1) 身体的な症状

ほてり（ホットフラッシュ）・のぼせ・発汗（急に暑くなったり、大量に汗をかく）

動悸・息切れ（突然心臓がドキドキする、息苦しさを感ずる）

めまい・ふらつき（立ちくらみ、平衡感覚の乱れ）

疲れやすさ・倦怠感（休んでも疲れが取れない）

頭痛・肩こり・腰痛（筋肉や関節のこわばり）

手足の冷え（血行が悪くなる）

膀胱炎・尿もれ・頻尿（膀胱の機能低下）

(2) 精神的な症状

イライラしやすい・怒りっぽい

気分の落ち込み・抑うつ（突然悲しくなる、やる気が出ない）

不安感（将来への不安、漠然とした焦燥感）

集中力・記憶力の低下（仕事や家事でミスが増える）

不眠（寝つきが悪い、途中で目が覚める）

(3) 更年期症状が強い場合（更年期障害）

日常生活に支障が出るほど更年期症状が重い場合、「更年期障害」と診断されることがあります。

これは、ホルモンの変化に加えて、ストレスや体質などが影響していると考えられています。

※セルフケアによる改善には限界があります。医学的エビデンスも必ずしも一定しておらず効果が薄い人も多く存在します。改善が見られない場合には医療機関の受診を目指すことが基本になります。

4. 更年期に起こる長期的な健康リスク

エストロゲンの減少により、更年期以降の女性はいくつかの健康リスクが高まることが知られています。

● 骨粗しょう症

エストロゲンは骨の健康を保つ働きがあり、閉経後に急激に骨密度が低下し、骨折リスクが高まる。

● 動脈硬化・心血管疾患

エストロゲンは血管を健康に保つ役割があるため、閉経後に動脈硬化が進行しやすくなる。

心筋梗塞や脳卒中のリスクが上昇するため、生活習慣の見直しが重要。

● 認知機能の低下

エストロゲンは脳の神経細胞の働きを助けるため、閉経後に認知機能の低下が進む可能性がある。

5. 更年期を快適に過ごすための対策

💡 更年期の症状を和らげるには、「生活習慣の見直し」と「適切な医療サポート」が重要です。

(1) 生活習慣の改善

✓ 適度な運動（ウォーキングなど）

✓ バランスの良い食事

✓ 良質な睡眠を確保する（寝室環境の整備、カフェインを控える）。

(2) ストレス管理

✓ 深呼吸を取り入れる。

✓ 趣味やリラックスできる時間を大切に

(3) 医療的な対応

✓ ホルモン補充療法（HRT）：エストロゲン補充により症状を緩和する。

✓ 漢方薬や非ホルモン治療：体質に合った治療法を選択。

✓ 産婦人科・女性外来で相談し、適切な治療を受ける。

6. まとめ

更年期はすべての女性に訪れるライフステージであり、病気ではない。

しかし、ホルモンの変化によってさまざま

な症状や健康リスクが生じる。
生活習慣の改善で改善する人もいるが改善しない人もいることに注意が必要。
適切な医療サポートで、より快適に過ごすことが可能。
このサイトでは、更年期の具体的な対策や治療法についてさらに詳しく解説していきます。
「更年期を知り、前向きに対策する」ことが大切です！

【更年期の基礎知識（男性編）】

1. 男性の更年期とは？
男性の更年期（加齢男性性腺機能低下症候群：LOH 症候群）とは、加齢に伴う男性ホルモン（テストステロン）の低下により、身体的・精神的な不調が現れる時期のことを指します。

40代以降、特に50代～60代以降、テストステロンの減少が顕著になります。

女性の更年期とは異なり、ホルモンの変化は緩やかに進行するため、症状が徐々に現れることが特徴です。

テストステロンの減少は個人差が大きく、ストレスや生活習慣の影響も受けるため、全ての男性に同じ症状が出るわけではありません。

男性更年期の診断はテストステロンの値のみではなく、その症状や生活や仕事の障害の程度などを含めて総合的に診断されます。したがって医師の診断を受けることが大変重要になります。特にセルフケアにて改善が乏しい場合には、自己判断をすることなく確実な医師の診断を受けることが重要です。

2. なぜ男性の更年期が起こるのか？

(1) テストステロンの役割とその低下
テストステロン（男性ホルモン）は、男性の身体機能や精神状態を維持する重要なホルモンです。

◆ テストステロンの主な役割

筋力・骨密度の維持
集中力・判断力の向上
性欲・精力の維持
気分の安定・ストレス耐性の向上
加齢とともにテストステロンの分泌が低下すると、体力や気力の減退、ストレスへの耐性低下、集中力の低下などの症状が現れます。

(2) ストレスと生活習慣が影響を与える
テストステロンの低下は、仕事や家庭の

ストレス、不規則な生活、運動不足などによって加速することが分かっています。

特に過労、睡眠不足、過度な飲酒、喫煙、肥満などは、テストステロンの減少を早める要因となります。

そのため、男性の更年期は単なる加齢の問題ではなく、生活習慣の影響を強く受けるのが特徴です。

3. 男性更年期の主な症状

男性の更年期症状は、身体的なもの、精神的なもの、性機能に関わるものに分けられます。

(1) 身体的な症状

疲れやすい・倦怠感（十分に休んでも疲れが取れない）

筋力低下（体がだるく、運動するのが億劫になる）

関節や筋肉の痛み（特に腰痛や肩こり）

ほてり・多汗・動悸（急に暑くなったり、汗をかきやすくなる）

睡眠障害（寝つきが悪い、途中で目が覚める、眠りが浅い）

(2) 精神的な症状

イライラしやすい・怒りっぽい

気分の落ち込み・抑うつ感（以前よりも気分が晴れない）

不安感・焦燥感（漠然とした不安を感じる）

集中力・記憶力の低下（仕事のミスが増える、判断力が鈍る）

(3) 性機能の変化

性欲の低下（以前ほど興味がなくなる）

勃起不全（ED）（満足のいく勃起が得られない）

精力・活力の減退（全体的なやる気や活力がなくなる）

これらの症状が複数重なると、仕事や家庭生活に大きな影響を与えることがあります。

4. 男性更年期に関連する健康リスク

テストステロンが低下すると、以下のような健康リスクが高まります。

● メタボリックシンドローム・肥満

テストステロンの減少は、筋肉量の減少と脂肪の増加を引き起こし、内臓脂肪が蓄積しやすくなる。

● 動脈硬化・心血管疾患

テストステロンには血管を保護する働きがあり、減少すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まる。

● 骨粗しょう症

男性も更年期以降に骨密度が低下し、骨折しやすくなるため注意が必要。「要確認」

● 認知機能の低下

テストステロンは脳の機能にも影響を与えるため、記憶力や判断力の低下が起こる可能性がある。

5. 男性更年期を乗り越えるための対策

(1) 生活習慣の改善

- ✓ 適度な運動（筋トレ、ウォーキング、有酸素運動）でテストステロンを維持する。
- ✓ バランスの良い食事
- ✓ 良質な睡眠を確保する（夜更かしを避け、睡眠の質を高める）。

(2) ストレス管理

- ✓ リラックスできる趣味や時間を持つ。
- ✓ 必要に応じてカウンセリングや心理療法を受ける。

(3) 医療的な対応

上記のような生活習慣の改善やストレス管理で改善しないケースも多くみられます。そのような場合にはできるだけ早めに医師の診断・治療を受けることで改善がみられます。

- ✓ テストステロン補充療法（TRT）：医師の指導のもと、ホルモン補充を行う。
- ✓ 漢方薬や抗不安薬の活用：症状に合わせた治療法を選択。
- ✓ 専門外来等で相談し、適切な治療を受ける。

6. まとめ

男性の更年期はすべての男性に訪れるが、個人差が大きい。テストステロンの低下によって、身体的・精神的な不調、性機能の変化が現れる。生活習慣の改善で改善が見られない場合、適切な医療受診で症状を軽減し、快適に過ごすことが可能。更年期は「終わり」ではなく、新たなライフステージへの移行期です。自分の変化に気づき、前向きに対策をとりながら、健康的に乗り越えましょう！

【更年期と仕事】

1. 更年期は働く世代の課題

更年期は、仕事や家庭で重要な役割を担う40代～50代の働く世代に訪れます。

女性は45～55歳頃、男性は40代ころから、ホルモンの変化により心身の不調が現れます。

仕事の責任が増える時期と重なるため、仕事のパフォーマンス低下や人間関係のストレスが大きな問題となることがあります。しかし、多くの人が「自分だけの問題」「年齢のせいだから仕方がない」と考え、無理を

しがちです。

💡 更年期は誰にでも訪れるもの。正しい知識と対策を持つことで、仕事を続けながら乗り越えることができます。

2. 更年期が仕事に与える影響

更年期の症状が仕事のパフォーマンスや職場環境に影響を与えることが知られています。

(1) 仕事のパフォーマンス低下

集中力や記憶力の低下 → 仕事のミスが増える、業務処理に時間がかかる
判断力の低下 → 迅速な意思決定が難しくなる

疲れやすさ・倦怠感 → 体力が持たず、長時間の業務が負担になる

睡眠障害による影響 → 睡眠不足が続き、日中の眠気や頭の回転の低下を引き起こす

(2) 人間関係・職場環境のストレス

イライラしやすくなる → 部下や同僚への態度が厳しくなることがある
気分の浮き沈みが激しくなる → 職場でのコミュニケーションが難しくなる
対人関係のストレス → 些細なことで落ち込みやすくなり、周囲との距離が生まれる

(3) キャリアや働き方への影響

更年期症状が原因で仕事を辞める人もいる
研究班の調査によると「体調が優れず退職を考えたことがある」という声があった → リンク

昇進や責任ある仕事を避ける傾向

3. 職場でできる更年期対策

更年期の影響を軽減し、無理なく働き続けるための対策を考えましょう。自分でできる工夫と職場に求める配慮

(1) 自分でできる職場での工夫

- ✓ 体調に合わせて仕事のペースを調整する

重要な業務は体調が良い時間帯に行う（朝の方が集中できる人が多い）

可能なら時差出勤や在宅勤務を活用する

- ✓ 休憩をこまめにとる

ほてりや動悸が気になる場合、深呼吸や短時間のストレッチでリフレッシュ

目の疲れや集中力低下には、5分程度の軽い休憩を挟む

- ✓ 水分補給と食事管理を意識する

カフェインやアルコールの摂りすぎを避け、バランスの良い食事を心がける

- ✓ 確実な受診を継続する

症状が改善しない場合の医療機関の受診は

優先順位の高い内容です
主治医と相談しながら自身の体調にあった適切な治療を継続しましょう
治療による症状のコントロールは就業継続に役立ちます

治療の自己中断は避けましょう。

✔️ 周囲に相談できる環境を作る

無理に症状を隠さず、信頼できる同僚や上司に相談する

産業医や人事部に相談し、業務調整を依頼する

(2) 企業・職場でできる対応のヒント

まずは、企業側も更年期を正しく理解することが必要です。

更年期の症状は人それぞれで、セルフケアや医療機関の受診をしても症状のコントロールができない人もいます。

そのことを踏まえ、職場環境の整備を進められることを実践しましょう。

以下はそのヒントです。

◆ 確実な受診ができる環境整備をする
仕事が忙しすぎると受診が滞りがちになる方もいます。

◆ フレックスタイム・在宅勤務の活用
体調に合わせて勤務時間を柔軟に調整できるようにする

◆ 職場の温度調整
ほてりや発汗がある人のために、デスク周りの温度調整を可能にする（小型ファンの設置、温度調整可能な空調など）

◆ 更年期に関する社内研修の実施
更年期を正しく理解することで、同僚や上司の理解が深まり、サポートしやすくなる

◆ 社内の産業保健リソースおよびEAP（従業員支援プログラム）の活用
産業保健スタッフ（産業医・保健師・看護師など）や社内外カウンセラーと連携し、メンタルケアを提供

4. 更年期とキャリアの両立

更年期は、キャリアの終わりではなく、新しい働き方を見つけるチャンスでもあります。

✔️ 仕事以外の時間を充実させる

趣味やリラックスできる時間を作ることで、仕事のストレスを減らす

✔️ セルフケアや治療による体調改善が乏しい場合には治療と仕事の両立支援の申出を行う

まず実践するのは自分で体調のコントロールをするためにセルフケアと医療機関受診になります

自分ひとりでコントロールすることが容易でない場合は職場に治療と仕事の両立支援の申出をします

✔️ 必要なら転職や部署異動の申出も視野に入れる

体調に合った働き方ができる環境を選ぶのも一つの選択肢。人事制度などで部署移動の申出ができる企業などでは自分の体に合った仕事を選択するのもあります。

✔️ 無理をしないキャリアプランを考える

「今の働き方を少し変えたら楽になるかもしれない」と視点を変えてみる

昇進や責任ある仕事を諦めるのではなく、自分のペースでできる形を模索する

5. まとめ

更年期は、仕事や家庭で責任が増す時期と重なり、多くの人が影響を受ける

仕事のパフォーマンス低下や人間関係のストレスが生じやすいが、適切な対策で乗り越えられる

職場でのセルフケアと、企業のサポートが受けられるよう両立支援の申出をすることがカギ

更年期を機に「働き方を見直すチャンス」と考え、無理せずキャリアを続ける工夫を
更年期は、正しく対策すれば乗り越えられます。

「自分に合った働き方を見つけることが、更年期をうまく乗り切るポイント」です！

【更年期の対策・治療法】

1. 更年期は「対策できるライフイベント」
更年期は、すべての人に訪れるライフステージですが、その影響の強さや感じ方には個人差があります。

「加齢だから仕方ない」と放置せず、適切な対策をとることで症状を軽減できる

生活習慣の改善、ストレス管理、医療的アプローチを組み合わせることで、快適に過ごせる

更年期は「終わり」ではなく、新たなライフステージへの適応期間と考えることが大切

💡 「自分に合った対策を見つけること」が、更年期を快適に過ごすポイントです。

2. ライフスタイル改善による対策

生活習慣を見直すことで、ホルモンバランスを整え、更年期の症状を軽減することができます。

しかし、医学的エビデンスについては必ずしも一定していないことから生活習慣の改

善のみで改善しないこともあることを理解し、改善しない場合は躊躇せず医師の診断・治療を受けるようにしましょう。

(1) 適度な運動を取り入れる

- ✓ 有酸素運動（ウォーキングなど）
- ✓ 筋力トレーニング（スクワット・軽いダンベル運動）

運動は、血流を改善し、ホルモンバランスを安定させるため、更年期の不調を和らげる効果があります。

(2) 食生活の改善

- ✓ 大豆製品（豆腐、納豆、味噌）：イソフラボンがエストロゲンの働きを補う（体質により効果の有無に差があり）

加工食品や過剰なカフェイン・アルコールを控え、栄養バランスを意識することで改善する場合があります。

(3) 良質な睡眠を確保する

- ✓ 就寝前のスマホ・パソコン使用を控える
- ✓ 寝る1時間前にお風呂に入る（ぬるめのお湯が効果的）
- ✓ 規則正しい生活リズムを心がける

睡眠不足は更年期症状を悪化させる原因となりうることを理解する。

(4) ストレスマネジメントを行う

- ✓ マインドフルネス・瞑想・深呼吸を取り入れる
- ✓ リラックスできる趣味や時間を作る（音楽・読書・ガーデニング）
- ✓ 必要ならカウンセリングを活用する（職場の産業医・専門医）

ストレスはホルモンバランスに影響を与えるため、意識的にリラックスする時間を持つことが大切です。

3. 医療による対策・治療法

生活習慣の改善だけでは症状が改善しない場合、医療的なアプローチを検討しましょう。

(1) ホルモン補充療法（HRT：Hormone Replacement Therapy）

- ✓ 女性の更年期

エストロゲンを補充し、更年期症状を緩和する治療法
ホットフラッシュ、睡眠障害、骨密度低下の改善効果が高い

ただし、乳がんや血栓症のリスクがあるとされるため、医師と相談のうえ適切な方法を選択することが重要

- ✓ 男性の更年期（テストステロン補充療法：TRT）

テストステロンを補充し、倦怠感・筋力低下・性機能の改善を促す
定期的な血液検査が必要
ホルモン補充療法は、適切に行えば高い効果が期待できるが、リスク管理が重要です。

(2) 漢方薬・サプリメントの活用

- ✓ 漢方薬（女性向け）

加味逍遥散（かみしょうようさん）：ストレスやイライラの改善

桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）：血行改善、冷え性の緩和

当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）：貧血やむくみの改善

- ✓ 漢方薬（男性向け）

八味地黄丸（はちみじおうがん）：疲労感・頻尿の改善

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぱれいとう）：精神の安定、不安感の軽減

- ✓ サプリメント

イソフラボン（女性向け）：植物性エストロゲンでホルモンバランスを補う

亜鉛・マカ（男性向け）：テストステロンの分泌をサポート

漢方やサプリメントは効果に個人差があるため、自分に合ったものを選ぶことが大切です。

自分でセルフメディケーションをしても改善しない場合には躊躇せず医療機関を受診しましょう。

(3) 精神的なケア・カウンセリング

- ✓ メンタルケアが必要な場合

抑うつが強い場合 → 抗うつ薬やカウンセリングを併用

不安感が強い場合 → 自律神経調整薬、リラクゼーション療法を活用

更年期のメンタル症状は、環境調整や心理的サポートによって改善することもあります。

改善の効果が弱いと思った時には医師の診断・治療を受けるようにしましょう。

4. まとめ：「更年期は適切な対策で乗り越えられる」

更年期の症状は、生活習慣の改善と医療の活用でコントロールできる

セルフケアとして食事・運動・ストレス管理により改善することもあり。症状が強い場合はホルモン補充療法や漢方を検討するが、症状が継続する場合には躊躇せず医療受診が必要です。

個人差があるため、自分に合った対策を見つけることが重要

💡 更年期は「我慢するもの」ではなく、「正しく対応すれば快適に過ごせる時期」です！

このサイトでは、更年期を乗り越えるための最新情報や治療法を随時紹介していきます。無理をせず、自分に合った方法で快適な生活を送りましょう。

【更年期障害の治療と仕事の両立支援】

1. 「治療と仕事の両立支援」の必要性
更年期障害の症状が強くと、仕事のパフォーマンスが低下し、場合によっては退職を考える人もいます。

働き盛りの40～50代に更年期症状が現れ、職場での生産性や人間関係に影響を与えることがある。

個人の努力だけでは対処が難しく、職場の支援が必要な場合がある。

「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」を参考に、更年期障害を抱える労働者が無理なく働き続けられる職場環境を整えることが求められる。

💡 「更年期障害があっても、適切な治療と職場の支援があれば仕事を続けられる！」

2. 「治療と仕事の両立支援ガイドライン」
厚生労働省の「治療と仕事の両立支援ガイドライン」では、病気を抱える労働者が治療を受けながら仕事を続けるための事業場における両立支援のための取組事項が示されている。

更年期障害も同様に、個人・職場・医療機関が連携し、両立しやすい環境を整えることが重要である。

✔️ ガイドラインの内容

対象は、雇用形態に関わらず、疾病を抱え、反復・継続した治療が必要な全ての労働者
事業場における両立支援のための取組事項（環境整備等）

事業場における両立支援の実施手順

詳細は「治療と仕事の両立支援ナビ ポータルサイト」を参照してください。

3. 更年期障害の「治療と仕事の両立」を実

現するための方策

(1) 個人（従業員）による対応
更年期の症状を抱えながら働く場合、セルフケアと職場への相談が重要となる。

✔️ 自身の体調管理を意識する

治療の継続（婦人科・泌尿器科で適切な診断・治療を受ける）

症状を悪化させない生活習慣の見直し（睡眠・食事・運動を整える）

症状の波を把握し、業務調整に役立てる（特に調子の良い時間帯を活用）

✔️ 職場での対応を考える

体調に応じて上司や産業医に相談する
症状が業務に影響を与える場合は、業務量や勤務時間の調整を検討

💡 「無理せず、自分の体調と仕事のバランスを取ることが重要！」

(2) 医療機関との連携

職場と医療機関が連携し、治療と仕事の両立をサポートする体制を整えることも重要。

✔️ 主治医の役割

職場での負担軽減についてアドバイス（どのような業務調整が適切か）

症状が強い場合は、医療機関から会社への「両立支援の意見書」の提供

定期的な受診で、更年期症状のコントロールを目指す

✔️ 従業員が医療機関を利用しやすくする工夫

通院時間の確保（フレックスタイム・時短勤務）

会社の健康保険を活用し、治療費負担を軽減

💡 「職場と医療機関が連携し、従業員の状態に応じた対応をとることが理想！」

(3) 職場・企業による支援

職場が更年期障害に理解を示し、働きやすい環境を整えることが、従業員の生産性維持と企業の発展につながる。

主治医の意見書を労働者が持参した場合には以下の支援策を参考に配慮について検討する。

✔️ 職場の支援策（具体例）

フレックスタイム制・在宅勤務の導入（体調に応じた勤務が可能）

短時間勤務や休憩時間の柔軟な調整（集中できる時間帯に業務を行える）

温度調整のしやすい職場環境づくり（冷房や扇風機の活用）

通院しやすい勤務制度の整備（半日休暇・時間単位の休暇制度）

その他配慮の例（クリックにてリンク）

✔ 社内の理解を深める

管理職向けの研修実施（更年期障害に関する正しい知識を提供）

職場での「更年期に関する相談窓口」の設置（人事部・産業医との連携）

メンタルヘルス支援の充実（カウンセリングサービスの活用）

💡 「職場が理解し、柔軟な働き方を提供することで、従業員はより安心して仕事を続けられる！」

4. 具体的な両立支援のステップ

📄 実際に更年期障害を抱える従業員が両立支援を受ける流れ

✔ ① 症状を自覚し、医療機関を受診（婦人科・泌尿器科・産業医に相談）し配慮に関する意見をもらう

✔ ② 労働者は、企業に支援を申し出る

✔ ③ 企業は、主治医や産業医の意見を踏まえ、就業上の措置等を検討（企業の両立支援制度を活用・勤務形態の調整等）

✔ ④ 企業は、適宜労働者に状況を確認し、必要に応じて措置等を見直す

5. まとめ：「無理せず、支援を活用して更年期を乗り越える」

更年期障害は、適切な治療と職場のサポートがあれば、仕事を続けることができる。個人・職場・医療機関が連携し、柔軟な働き方を実現することが重要。

「治療と仕事の両立支援ガイドライン」を活用し、更年期でも安心して働ける環境を整える。

💡 更年期は「仕事を諦める時期」ではなく、「ライフステージの変化に合わせて新しい働き方を見つける時期」！

【男女別・年代別の更年期対策】

1. 女性の更年期対策

(1) 40代：更年期の準備期（プレ更年期）

40代は、更年期に向けた体の変化が始まる時期です。

✔ 対策ポイント

規則正しい生活リズムを意識する（睡眠時間を確保する）

ストレス管理を強化（仕事や家庭の負担を減らす工夫）

適度な運動を習慣化（ウォーキングなどを取り入れる）

💡 「今の生活習慣が50代の更年期症状に影響する！」と考え、早めの準備を。

(2) 50代：本格的な更年期対策

50代は、閉経を迎え、ホルモンバランスが大きく変化する時期です。

✔ 対策ポイント

ホットフラッシュや動悸が辛い場合は、医療的アプローチを検討（ホルモン補充療法・漢方薬）

睡眠障害がある場合は、生活習慣の改善とリラックス法を取り入れる（夜の入浴・カフェインを控える）

更年期障害が強い場合は、婦人科医等で相談し適切な治療を受ける

💡 「更年期は自然な変化。無理せず、医療の力も活用しながら快適に過ごす！」

(3) 60代以降：更年期後の健康管理

60代になると、更年期症状は落ち着いてくるものの、ホルモンの減少による長期的な健康リスク（骨粗しょう症・心血管疾患）が高まるため注意が必要です。

✔ 対策ポイント

骨折予防のために、筋トレやウォーキングを続ける

動脈硬化予防のため、バランスの取れた食事を意識する（減塩・良質な脂質を摂取）

定期的な健康診断で、血圧・コレステロール・血糖値などをチェック

💡 「更年期が終わったら安心、ではなく、健康管理を続けることが大切！」

2. 男性の更年期対策

(1) 40代：テストステロン低下を予防する

40代は、徐々に男性ホルモン（テストステロン）が低下し始める時期です。

✔ 対策ポイント

ストレスを溜め込まない（仕事の負担を調整し、リフレッシュの時間を確保）

規則正しい睡眠をとる（睡眠不足はテストステロンを低下させる）

筋力トレーニングを習慣化する（スクワットや軽い筋トレが効果的）

適度な飲酒と禁煙を心がける（テストステロンを減少させる要因を減らす）

💡 「40代のうちに運動習慣をつけることで、50代の更年期症状を予防できる！」

(2) 50代：男性更年期の本格的な対策

50代になると、テストステロンの低下が進

み、疲労感・集中力低下・気分の落ち込みが目立つようになることがあります。

✔ 対策ポイント

気力や集中力の低下を感じたら、泌尿器科でホルモン値をチェック
テストステロン補充療法（TRT）を検討する（医師と相談）

筋力維持のため、週2～3回の筋トレを続ける

亜鉛・マグネシウムを多く含む食事を意識する（ナッツ・赤身の肉・魚介類）

💡 「気力や集中力が落ちるのは年齢のせいだけではない。ホルモンバランスを意識した対策を！」

(3) 60代以降：健康寿命を意識した生活へ60代になると、テストステロンの減少が進み、筋力低下や認知機能の低下が進む可能性があります。

✔ 対策ポイント

ウォーキングや趣味活動を続け、心身の活力を維持

認知症予防のために、社会とのつながりを持つ（ボランティア・サークル活動など）
健康診断を受け、生活習慣病を予防する

💡 「体を動かし、人と関わることが、男性更年期の影響を軽減する鍵！」

3. まとめ：更年期は年代に合わせた対策で乗り越えられる！

40代は「準備期」。生活習慣を整え、更年期をスムーズに迎えるための土台を作る。

50代は「本格的な対策期」。医療も活用しながら、無理なく快適に過ごす方法を探る。

60代以降は「健康管理期」。更年期後の健康維持を意識し、長期的な対策を続ける。

💡 更年期は「避けられないもの」ではなく、「適切な対策をすれば乗り越えられるもの」。

自分の体と向き合い、できることから実践していきましょう！

【ペイシェントジャーニー】

論文投稿中のため未整理

【研究班研究成果】

論文投稿中のものもあり未整理、後日追加予定。

D. 考察

本研究を通じ、更年期と就労支援の交点に

おける複雑な課題について啓発資料の作成を行った。第一に、当事者が自らの症状を正確に認識し、医療・職場の支援にアクセスするためには、疾患モデルだけではなく「ライフステージとしての更年期」という認識の転換が必要である。

第二に、企業が両立支援を制度化するには、業務遂行能力と合理的配慮のバランスを保ちつつ、就業上の制限や希望の可視化を通じた対話促進の仕組みが求められる。英国で導入が進む「更年期に関する職場方針」や「柔軟な勤務制度」等は、我が国における制度設計の参考となる。

第三に、産業医・保健スタッフの果たす役割は極めて重要である。更年期は一過性であることが多く、適切な支援により就労継続が可能であることを、労使双方に啓発していく必要がある。また、産業医が更年期に関する専門性を有する必要があり、学会等による教育プログラムの整備も望まれる。

E. 結論

更年期障害に関連する治療と仕事の両立支援に関連する資料作成を行った。資料の活用により、更年期に対する当事者及び職場の誤解が払しょくされ、一時的な更年期障害のライフステージを乗り越え就業継続ができる社会となることを望む

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表等

なし

（発表誌名巻号・頁・発行年等も記入）

G. 知的財産権の出願・登録状況

（予定を含む）

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし