

更年期

閉経の平均年齢（50.5歳）を挟んだ前後10年間を更年期と呼ぶ。女性ホルモンは40代半ばに入ったころから急激に低下が始まり、この突然の変化に体がついていけない。身体的、精神的に様々な症状が表れるのが更年期障害。

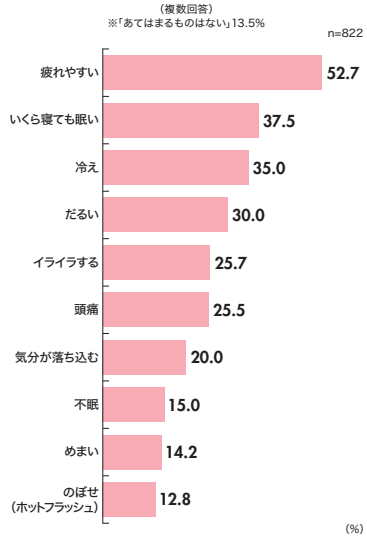
女性ホルモンの低下はすべての女性に起こるが、全員に更年期障害が起きるわけではない。ストレスや性格が強く影響し、あまり症状を感じない場合もあれば、日常生活に支障が出るほどひどい場合もあるなど、症状の出方は人によって千差万別。

男性にも更年期はあり、女性ほど急激にはないが、男性ホルモンが減少していくことで、抑うつ、疲労感、睡眠障害、発汗、関節痛などさまざまな身体的、精神的症状が表れる。男性更年期障害はうつ病で治療されていたりなど、気づかれにくいことが多い。疑われる場合は、泌尿器科やメンズヘルスクリニックへ。

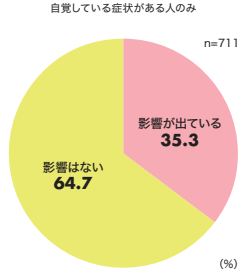
回答者の働き方DATA

働き方 フルタイム勤務44.3%、パート・アルバイト勤務55.7%
職種 事務系51.5%、販売・サービス系20.8%、専門・技術系17.6%、営業系2.1%、その他8.0%
勤務先の規模（従業員数） 300人以下63.2%、301人～1000人14.5%、1001人以上22.2%

グラフ1：現在、自覚している症状、上位10項目



グラフ3：仕事のパフォーマンスに影響が出ていると思うか？



更年期障害の出方は、千差万別 本人も周りも知識が必要

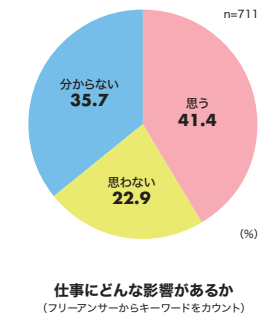
40代～50代の女性822人への調査では、8割以上が更年期に起こりやすい身体的、精神的症状を自覚しているが（グラフ1）、それが、**プレ更年期・更年期のせいだ**と思っている人は41.4%。「分からない」という人も35.7%おり（グラフ2）、原因がよく分からないまま過ごしている様子。

何らかの症状がある人を対象に、仕事への影響を聞いた。仕事に影響があると感じている人は35.3%で（グラフ3）、その時のパフォーマンスに点数をつけると、平均57.7点と健康時の半分程度（グラフ4）と自己評価は低い。仕事に影響が出ていることについては、「思い通りに仕事ができないので悔しい」が56.6%と半数を超えている（グラフ5）。影響の内容は「集中力の低下」「効率が悪い」が多く、それに伴って以前よりも「ミスが多くなった」という声が見られる。

20代・30代の女性に比べて再就職組が多いこの世代、働き方はパート・アルバイト、職種は販売・サービスが多いこともあり、「調子が悪くても休暇や、ちょっとした休憩ですら取りにくい」といった声も散見される。また、「職場内で自分の状況を誰にも話したことはない」は36.3%（グラフ7）。同年代の女性以外には、話せないのが実状だ。

グラフ2：自覚している症状は
プレ更年期・更年期のせいだと思うか？

自覚している症状がある人のみ

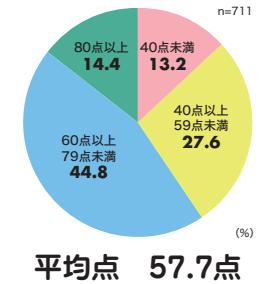


集中できない、気が散る	62
効率が悪い	40
ミスが多くなる	19
やる気が出ない、落ち込む	15
イライラする	14
眠気、ボーっとする	13
ホットフラッシュで恥ずかしい	12

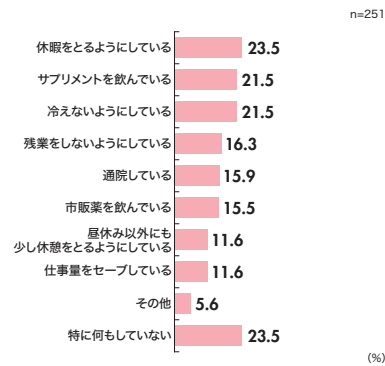
- ・どんなに寝ても眠くて、仕事中に眠くなってしまふ。仕事をしていてもなかなか集中できなかったり、ぼんやりしてしまう(47歳/建設/事務)
- ・常にハンカチが手放せない。朝礼中など『きちんと立てなくて』だらけているように見られる(49歳/流通・小売り/事務)
- ・些細なことでイライラすることがある。同僚にキツイことを言ったりしてしまう(45歳/医療・福祉/専門・技術系)
- ・集中力が途切れてパソコン入力の手が落ちたり、入力ミスが起こりがち(46歳/情報・通信/事務)
- ・理由もなく気分が落ち込み積極的になれないので、営業の活動量が減るしネガティブになりやすい(44歳/金融/営業)

グラフ4：健康時を100点とすると、症状があるときの
仕事のパフォーマンスは几点？

仕事のパフォーマンスに影響が出ていると思う人のみ



グラフ6：仕事をする上で行っている、症状への対策(複数回答)



仕事中、癒やされて気分転換！ 職場で愛用しているリラクゼーショングッズ



だいぶ厚みがあるので腰に当てられず、いつも抱っこして仕事をしています。お昼休みなど、枕にするだけでも気持ち良くなり重宝しています(46歳)



シトラスの香りのハンドモイスターミストと、肌がキレイに見えるハンドクリーム。手を洗った後にミストのいい香りで癒されながらクリームでマッサージをする、眠気が覚めるし気持ちいい(46歳)



座り仕事なので、座り心地が大切です。骨盤をキュッと締めつけて、癒されます。腰痛にも優しく、疲れ知らずです(49歳)



ハーブ配合のマッサージジェル。首や肩に直接塗って軽くマッサージするようにしています。スーっとして気持ちいいです(42歳)



指にはめて、手や肩、首のツボを押します。有名なツボ合谷、手のひらや指の先、足三里など押しやすく、指だけで押すよりも指の疲れが軽減されます(48歳)



ゆずの香りに癒されています。さっぱりとした使い心地でパソコンで脂使している手にちょうどいい感じ(43歳)