

女性の

更年期について

福祉保健センターからの
情報提供です

現在、更年期で休暇取得できる制度がないため、働く女性が更年期症状に悩まされ、退職を考えるほど、重い症状に悩まされるケースもあります。

働く女性 40 代以上 7 割が更年期障害の症状 2 割が有給休暇で対応！

働く女性の「生理痛」や「更年期障害」に関する労働団体の調査で、40 代以上の 7 割余りが更年期障害と思われる症状を感じ、2 割近くが有給休暇を取って対応したことが分かりました。

●労働団体の「連合東京」は、女性が働き続けられる環境を整えようと、ことし 3 月から 4 月に生理痛や更年期障害に関するアンケート調査を行い、働く女性 1319 人から回答を得ました。その結果、生理痛が「ある・あった」という回答は 90%で、
症状が重いときの対処法としては

- ▽「通院・薬の服薬」が 62%と最も多く
- ▽「有給休暇」が 14%だった一方で
- ▽「生理休暇」は半分以下の 6%にとどまりました。



●40 代以上の 713 人に、更年期障害と思われる症状があるか聞いたところ「疲れやすい」とか「肩凝り・頭痛」、それに「イライラする」などの何らかの症状を答えた人は 74%で、
対処法としては

- ▽「通院・薬の服用」は 39%
- ▽「有給休暇」が 17%と続きました。



連合東京では「生理休暇は男性上司などに知られたくない思いから取りにくいという声があり、更年期障害には専用の休暇もなく我慢しながら働く人や仕事を辞める人もいると聞く。更年期障害でも休みやすい制度の議論が必要だ」と話していました。

～(令和 4 年 6 月 28 日.NHKnews より抜粋)～

困った時の相談窓口

相談窓口	相談内容	相談機関・電話番号	対応時間
こころの健康相談（電話） 【面談も対応可：要予約 月～金】 【対象者：戸田市民】	こころの不調や不安を抱える方、 その家族などからの相談	戸田市福祉保健センター 048-446-6453	月曜から金曜（祝日、年末年始を除く） 9:00～12:00、13:00～16:00

更年期障害の症状は多彩で重症度も異なります

日本人の閉経（1年間月経がない状態）平均年齢は、50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間を更年期（周閉経期）と呼びます。加齢とともに卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下しますが、同時に身体の機能低下と社会環境の変化も起きることが多く、身体的、精神的症状が現れるのが更年期障害です。

症状の程度には個人差がありますが、早い人は40代に入っただけで症状を自覚することもあります。エストロゲンレベルの低下はすべての女性に起こりますが、全員が深刻な更年期障害を起こすわけではありません。更年期障害を起こす背景には、心的ストレスや性格的なものが強く影響し、たいした症状を感じないまま過ぎる場合もあれば、日常生活に支障をきたすほどひどくなる場合もあります。

～ 更年期の症状 ～

- 血管運動症状
（ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど）
- 精神症状
（イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力）
- 関節などの症状
（腰痛、関節痛、肩こり）
- めまい
- 耳鳴り
- 頭痛
- 動悸
- 息切れ
- 疲労感
- 皮膚症状
（乾燥、かゆみ、湿疹など）



糖尿病（内科）、
甲状腺機能低下症（内科）、
メニエール病（耳鼻科）、
手指関連疾患（整形外科）
など、50歳近辺で頻度が多くなる疾患もありますので、これらの除外が重要です。

更年期障害を疑う場合にも、自己判断せずに医療機関に相談しましょう。大きな病気がかかっていることもあります。

イラスト：WANPUG



【参考】厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修

女性の健康推進室ヘルスケアラボ

https://w-health.jp/climacterium_trouble/work_and_home/

https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/#contents1

働く女性の健康応援サイト

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/menopause.html#content-5>

NHKnewsWEB

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20220615/k10013671901000.html>

●お問い合わせ● 戸田市福祉保健センター 健康づくり担当

TEL：048-446-6453（平日8:30～17:15）

