

私更年期かしら？
最近身体が特に
だるい気がするの



私もこの前かかりつけの
婦人科で相談してきたの。
気持ちも楽になったわよ！

男性と女性の更年期症状の違い

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
時期	特に決まっていない (40才代以降いつでも)	閉経の前後5年 (50才前後)
期間	終わりが無い	閉経後5年ほどで落ち着く



ホルモン低下の時期は
そもそも体力的にも下降
する時期ではありませんね

40代50代は家庭や仕事で
役割が変わったり、変化の
多い時期でもあるよね



階段なんて
若い頃は平気だったのに
運動不足かな



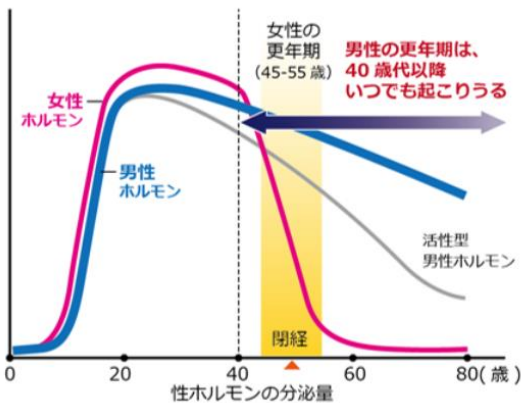
昇進したが
激務…すぎる



家事も仕事も
介護問題もあったわ…



加齢と性ホルモン分泌の変化



男性ホルモンは徐々に減少するが、実際に体内で活躍する活性型男性ホルモンは急に下がっていく

更年期症状とは？



女性更年期障害とは



更年期っていつ来るの？

閉経前5年間と、閉経後5年間を併せた10年間を「更年期」と呼びます。

日本人の平均閉経年齢は50才ですが、個人差が大きく早い人では40代前半、遅い人では50代後半に閉経を迎えます。

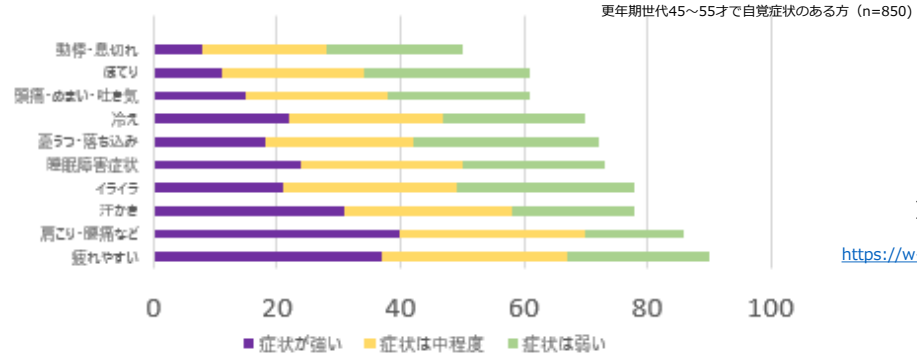
閉経は月経が来ない状態が12カ月以上続いた場合に1年前を振り返って閉経とします。

どんな症状が多いの？

- ①血管拡張と放熱に関係する症状 (のぼせ・ほてり・ホットフラッシュ・発汗)
- ②その他の身体情報 (めまい・動悸・胸の締め付け感・頭痛・腰痛・背中、関節、背中の痛み・冷え・しびれ・疲れ)
- ③精神症状 (気分の落ち込み・意欲低下・イライラ・情緒不安定・不眠)

公益財団法人 日本産科婦人科学会HPより

自覚のある更年期症状の内訳



更年期のチェックが
できるよ



更年期チェックはこちらから

https://w-health.jp/self_check/self_check_02/

更年期症状は誰にでも出現しますか？

更年期症状は身体的因子・心理的因子・社会的因子が複雑に関与して発症します。

身体的因子

女性ホルモンの減少やゆらぎ

心理的因子

個人の性格
真面目で頑張り屋、完璧主義など

社会的因子

仕事や個人を取り巻く環境
家庭問題など

男性更年期障害とは



最近よく聞くけど
明確な定義はまだ
ないんだね！

男性更年期は女性更年期に比べ「閉経」の様なサインが無いので見逃されがちです。

概ね40才以降に男性ホルモン(テストステロン)の減少によって、女性更年期障害と類似した病状が出ますが、病態が複雑でこれについてはまだ十分に説明はされていないようです。

男性の場合は、男性ホルモンの低下による症状を加齢性腺機能低下症、またはLOH症候群と呼びます。

更年期障害と決めつけるのは危険？

日本内分泌学会HPより

橋本病 この病気は30代～40代の女性に多く、更年期症状や自律神経失調症の症状によく似ています。男女比は1：20～30と言われます。

バセドウ病 人口1000人あたり0.2～3.2人と報告されており、男女比は1：3～5くらいと言われます。この病気は20代～30代の女性に多く、更年期症状によく似ています。

ネットで何でも調べられるけど、症状から病気を決めつけないことが重要ですね！

便利な時代だけだね、人はいつも自分に都合の良い方に判断しがちだよな

自分で病気を特定して間違えていたら大変だ！自己判断せず、続く症状があるなら直ぐに受診してほしいんじやよ。



月経関連の症状や疾病

一緒に働いているからこそ、男性にも知ってほしい！

月経の異常

働く女性の心からたのび健康サイトHP「月経について」

正常な月経

月経周期	25日～38日
出血期間	3日～7日
経血量	20～140ml（個人差）

周期	月経不順	月経周期が不規則で次の月経の予測がつかない
	頻発月経	月経周期が24日以内
	稀発月経	月経周期が39日以上
出血期間	無月経	3か月以上月経のない状態
	過長月経	1回の月経が8日以上続く
	過短月経	1回の月経が2日以内で終わる
経血量	過少月経	経血の量が非常に少ない
	過多月経	経血の量が非常に多い
不正出血	月経時期以外の出血	

月経困難症

月経痛が強く（腹痛・腰痛等）が強く日常生活に支障をきたすもの。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります

月経前症候群（PMS）

月経開始3日～10日前から始まる様々な心身の不快症状ですが、月経が始まると症状が軽快、消失します。排卵後の女性ホルモンの状態に対して体が大きく反応するために起こると考えられており、症状の悪化にはストレスも影響しているようです

月経前症候群（PMS）で多い症状
情緒不安定（イライラ・抑うつ・不安）
眠気、睡眠障害、集中力低下、倦怠感、めまい
食欲不振、食欲過多、腹痛、頭痛、腰痛、のぼせ
むくみ、乳房やお腹の張り、など



月経前症候群（PMS）があっても、日常に支障がない程度の軽いものであれば心配ありませんが、日常生活に支障をきたすものであれば、婦人科を受診したり、症状を軽減できるようコントロールしていきましょう。生理休暇については会社によって規定がある場合も有りますが、医師の診断は不要です。但し有給であるか無休であるかは会社が定めています。詳細については会社にご確認ください。

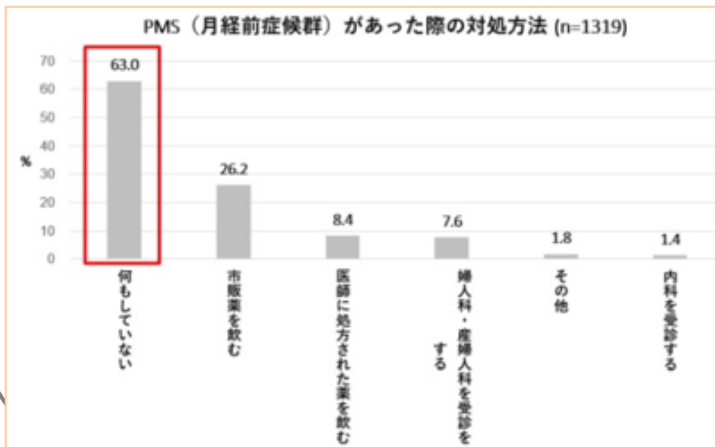
【過去もしくは現在に月経前症候群（PMS）の症状があった人に対する問い】

月経前症候群（PMS）の症状があった際の対処法について教えてください（複数回答可）

「YouTube 厚生労働省：働く女性と生理休暇に関するシンポジウム」

<https://www.youtube.com/live/KZArcvc2Jlg?si=-BV0gOC2w-jbd48i>

29:15～52:24 産婦人科医師 高尾美穂先生による講義「生理休暇を取りづらい」から一歩先へ



「働く女性の健康増進調査2018」特定非営利活動法人日本医療政策機構

「何もしていない」では周りや、特に男性からは理解を得られないのではないのでしょうか？



そうだね。男性は女性と身体が違うから痛みや辛さは分からない。理解を得るためにも、女性もきちんと対策をしていることが必要だね。



自分の身体を良く知ろう！

月経周期をきちんと把握するといつ頃からPMSが始まるか予想できるようになります。体調管理にアプリを使う方法も1つです。

毎月のことどもの。いつも痛みや辛さに耐えるのは嫌だね



Lalune <https://www.lalune.jp/>

LunaLuna https://sp.lnlj.jp/brand/services/lnln_services

ソフィガール <https://www.sofy.jp/ja/app/sofygirl.html>

その他にもたくさんアプリはあるよ！使いやすい物を探してね