更年期障害についての社内調査資料

更年期障害とは

更年期障害とは、女性が閉経前後 5 年間（合計 10 年間）の更年期において、ホルモンバランスの乱れにより、日常生活に支障をきたす身体的・精神的症状が現れる状態を指します。

主な症状

更年期に見られる症状には個人差が大きく、ほとんど症状が出ない方もいれば、日常生活に支障をきたすほど重い症状が出る方もいらっしゃいます。

・身体的症状

ホットフラッシュ（顔のほてり・発汗）
動悸・息切れ
頭痛・めまい
肩こり・関節痛・筋肉痛
月経異常・不正出血
睡眠障害

・精神的症状

不安・イライラ
気分の落ち込み・うつ状態
集中力の低下
意欲の低下

原因

主な原因は、卵巣機能の低下によるエストロゲン（女性ホルモン）分泌の減少です。
また、生活環境の変化や性格的要素（真面目・完璧主義・神経質など）も影響するとされています。

40 代後半〜50 代にかけては、以下のような心理的・社会的な負担も重なることが多く、症状が悪化しやすくなります。

・子どもの独立
・親の介護
・仕事上の責任の増加

近年増加傾向のプレ更年期とは

プレ更年期とは、閉経の数年前（40 代前半〜半ば）から始まる、更年期の準備期間です。
この時期には卵巣機能の低下により、エストロゲンやプロゲステロンの分泌が不安定になり、以下のような変化がみられます。

・月経周期の乱れ
・自律神経の不調
・イライラ・不安感
・肌や体型の変化

※なお、月経はまだあるため、妊娠の可能性は残されています。

早期からセルフケアを行うことで、更年期本番での症状を軽減できる可能性があるほか、自身の体の変化に気づきやすくなり、健康寿命の延伸にもつながります。

治療方法

症状が強い場合やつらいと感じる場合は、婦人科や更年期外来の受診を検討しましょう。

・主な治療法
ホルモン補充療法（HRT）…減少したエストロゲンを補い、症状の軽減を図ります。
漢方療法…HRT が使えない場合や、体質に合わせた治療として。
（例：当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸など）
生活習慣の改善…食事・運動・休養の見直しを行います。

更年期のセルフケア

1. 生活習慣の見直し

・就寝前のスマートフォン・カフェインの使用を控える
・リラックスタイム（読書・音楽・アロマ等）を取り入れる
・規則正しい睡眠習慣（決まった時間に起床・就寝）

2. 適度な運動

ウォーキング、ヨガ、ストレッチ、スイミングなど
血行促進、自律神経の安定、ストレス緩和に効果的
※週 3〜5 回、1 回 30 分を目安に

3. ストレスケア

・深呼吸、瞑想、マインドフルネスの習慣化
・趣味の時間を確保
・「無理をしない」「疲れたら休む」という意識も重要

4. 食生活の工夫

栄養素	主な効果	食材例
大豆イソフラボン	エストロゲン作用、ほてり・めまいの緩和	納豆、豆腐、豆乳
ビタミン E	ホルモンバランス調整、冷え改善	ナッツ類、アボカド、かぼちゃ
カルシウム・ビタミン D	骨粗しょう症予防	牛乳、小魚、キノコ、日光浴
ビタミン B 群	自律神経の安定	豚肉、玄米、卵、海苔
鉄分・マグネシウム	疲労回復、神経の安定	ほうれん草、レバー、ナッツ類

また、大豆イソフラボンに似た働きをするエストロゲン作用のあるレッドクローバーもあります。

大豆イソフラボンを摂る際は、より体に吸収されやすいアグリコン型の大豆イソフラボンを選ぶようにしましょう。日常的に大豆食品をとっている方が、大豆イソフラボンをサプリメントで追加する場合には、臨床試験の結果から 1 日 30mg（アグリコン換算※）が上限です。1 日 30mg までであれば、日常の食生活にサプリメントで上乗せしても、安全に摂取できる目安量の上限の 1 日 75mg を超えないと考えられています。よって大豆イソフラボンアグリコン型を 30mg 摂るのがおすすめです。

※カフェイン・アルコールの過剰摂取、糖質の取り過ぎ、無理なダイエットは避けましょう。

5. 漢方・サプリメント活用（医師相談を前提）

症状	推奨されるもの
のぼせ・ほてり	加味逍遙散
イライラ・不安	抑肝散、GABA、L- テアニン
不眠	酸棗仁湯、メラトニン
骨の健康維持	カルシウム＋ビタミン D・K、マグネシウム

心のセルフケア

・自分の心身の変化を否定せず、受け入れることが大切です。
・パートナー・家族・職場の理解と協力を得ましょう。
・必要に応じて、カウンセリングやメンタルクリニックの活用も検討を。
・症状の記録をつけ、体調の傾向を把握するのも有効です。
・冷え対策や体温調整しやすい服装（重ね着など）も心がけましょう。

食品に配合できる医薬品成分の発見

・ガンマオリザノールとは

米ぬかや米胚芽に含まれる、フェルラ酸とステロールが結合したエステル類の総称で、植物ステロールの一種です。植物ステロールの一種であり、様々な生理作用を持つことが知られています。

・ガンマオリザノールを主成分とするハイゼット錠

総計 315 例について実施された多施設二重盲検比較試験を含む臨床試験の結果、自律神経を整える作用により更年期障害の諸症状を 68.6%（83 ／ 121 例）改善したとされている。

ソース : 月経困難症と更年期障害婦人に対するγ-Oryzanol(Hi-Z) の治験成績

まとめ

更年期障害は誰もが経験する可能性のある「体と心の変化」です。
早めのセルフケアと医療的なサポートが、つらい症状を防ぐカギです。
自分を後回しにせず、「変化の時期」を前向きに捉える意識も重要です。

職場でできる配慮として更年期に対する正しい理解を促進し、
周囲のサポート体制を強化と体調不良を「甘え」や「怠け」と誤解せず、
柔軟な対応ができる環境づくりが大切です。