

みんなに知ってほしい！ 男性にも知ってほしい！

女性のからだと健康 ~これって更年期？~



神戸市看護大学 准教授 井上 理絵



私 たち女性の人生には、2度の大きな波があります。

10代で直面する思春期、そして40代後半からの更年期という波。どちらも女性ホルモンが大きく関わっていることから、更年期は第2の思春期とも言えそうです。

思春期については、皆さんも学ぶ機会があったのではないのでしょうか。例えば小学校の頃に受けた月経教育。女子だけが別の部屋に呼ばれ、これから私たちの体に起こる変化やその対処方法について聞きました。女子は初潮（月経）を迎え、毎月大人になる「準備」をしていることを知り、同時に、月経のことや関連する体調についてはタブー、という暗黙のルールで私たちは生きてきました。今でも月経についてあまり公に語る事ができないのは、このような教育が学校でも家庭でも行われていたことが背景の一つであると言えます。

さて、更年期についてはどうでしょうか。

更年期教育を皆さんは受けたことがありますか。思春期と同様に、更年期も年齢を重ねることで訪れます。しかし、私たちはこの時期をどのように過ごすべきなのか、また、毎月あった月経がどのように閉経を迎えるのか、あまりにも知らないことが多いのです。

実は医療の世界においても「1980年代以前は更年期医療について認知されていなかった」と言われています¹⁾。近年、平均寿命が延び、50歳以降の人口が増加してくることにより注目を浴びているのが更年期医療です。現在ではホルモン補充療法(HRT)や漢方薬など治療の種類があります。しかし、更年期症状の自覚があっても40%以上の女性は緩和する手段を取っていません²⁾。

この年代は、家庭では子どもの進学、親の介護、また職場では管理職を任される年齢でもあるため自分の体調よりも家族や会社を優先してしまうのですね。「更年期は誰もが経験するもの」と我慢し、やり過ごそうと思っている人も多いのです。

そのような中、更年期離職による年間の労働生産性損失は約4,200億円という試算結果が発表されました³⁾。女性が社会に与える影響は思ったよりも大きくなっています。



令和4年の平均寿命は、男性81.05年

女性87.09年と発表されました。

更年期を迎える50歳頃から考えると、まだ30年は人生を謳歌できます。そのためには、更年期の今、自分の体を振り返り、健康を管理することが重要となります。女性が健康でないと家族や社会が元気になりません。人生の波を2つ越え、これからも充実して過ごすため、まずは自分の体を知ることから始めてみませんか。

- 1) 日本産婦人科医学会第75回記者懇談会資料
- 2) 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年
- 3) 日本女子大学 周燕飛教授による推計2022年

開催しました！

男女共同参画基礎講座 R5.11.26 「みんなに知ってほしい 女性のからだと健康」 ~これって更年期~



参加された皆さんの感想を紹介します

- ☆「更年期」は「幸年期」にすごく安心しました。
- ☆ポジティブにとらえられるよう、これからを楽しみにしていきたいと感じました。
- ☆娘たちやたくさんの若い方にも聞いてもらいたいと思いました。