

# カナリヤ通信



## 第16号

「カナリヤ通信」では、さまざまな考え方をもちた女性が、社会の中で遅く、それについて女性らしく声を出して、人生を楽しみながら働く姿を表現していきます。

## ～働き方について考え、気づく～

更年期障害

今回は3月8日付です。テーマは「新入社員を迎える」を予定しています。

### 女性の健康にとって 女性ホルモンは重要な要素

読者から1通のメールが届きました。その内容は「更年期障害の症状が重く、ホットフラッシュに襲われ仕事もままならない」という切実な訴えでした。40歳代から50歳代は、積み上げたキャリアを發揮する重要な時期で

あるにもかかわらず、症状の出現によって思いどおりに仕事ができないといったストレスを抱える女性がいま。今後、女性の就業人口が増加する中、更年期障害の実態と症状、対策について考えてみました。

#### ■更年期障害とは

女性は、40歳くらいから生理周期が不順になって閉経\*へと向かいます。閉経が1年間なければ閉経かもしれないと思ってしまう。日本人の閉経年齢は平均50・6歳、女性ホルモンが徐々に減少する40歳代から、ほてりや動悸などの自律神経失調症、いろいろな不安感といった精神神経症状など「更年期障害」が出てきます。

#### ■閉経後の変化

閉経すると女性ホルモンがなくなるため、高脂血症や高血圧などが出現しやすくなります。泌尿器・生殖器の萎縮が起り、外陰部のかゆみや性交障害、尿失禁などの症状が出ます。さらに、心血管系障害や脳血管障害(脳出血など)、骨粗鬆(じょう)症などを引き起こすこともありますので注意が必要です。また、体型も変化していきます。

#### ■病気が隠れている場合も

更年期障害による症状かと思っても、実は病気だったという場合もあります。生理が1年間なかったにもかかわらず、突然出血したので病院に行ったら、子宮体癌(がん)や子宮頸(けい)癌(がん)だったというケースもあります。

また、動悸の原因が心臓病、ほてりが甲状腺機能亢進症と診断されるケースもあります。生理が1年間なかったのに発見するためにも、40歳を過ぎて閉経が3か月来なかったら産婦人科を受診してください。また、女性医学学会のサイトで更年期障害を専門に診察する病院・医師を紹介しています。専門医なので、的確な診断と治療方針を立てることができるとともに、症状に応じた科を紹介してくれますので、適切な治療の近道になると思います。



テーマは「更年期障害」

### これが更年期障害？ いえいえ、実は病気の場合も！

- ・動悸→心臓病
- ・生理が1年ないのに突然の出血→子宮体癌、子宮頸癌
- ・ほてり・のぼせ(ホットフラッシュ)、発汗→甲状腺機能亢進症



糸賀 知子氏

越谷市立病院産婦人科・緩和ケア委員長 医師

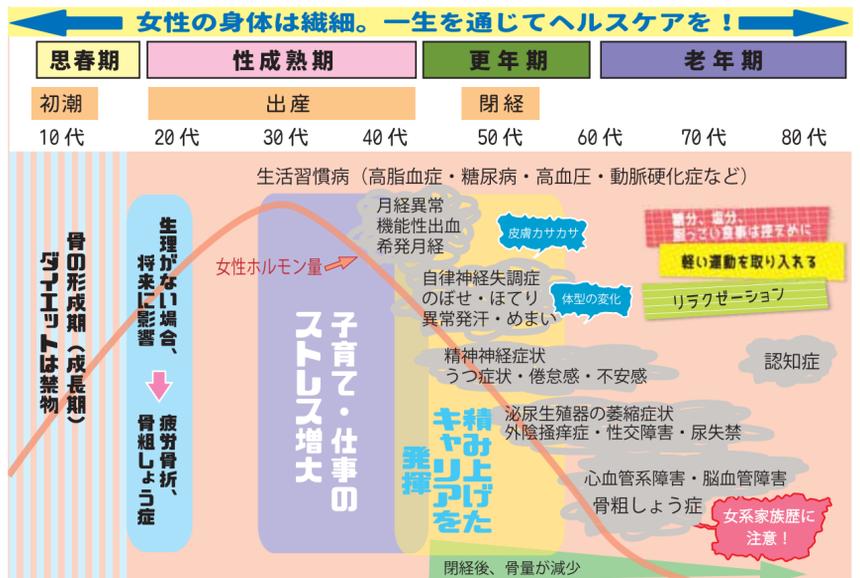
### 実は更年期障害ではなく 病気の場合も

- 更年期、閉経後の6箇条■
- ・40歳を過ぎて月経が3か月なければ病院へ
  - ・更年期障害の症状は長く10年
  - ・病気の可能性も見逃さない
  - ・定期的に骨密度の測定を。特に大腿骨近位部骨折(足の付け根の骨)の家族歴がある人は要注意！
  - ・高脂血症、高血圧などには注意！
  - ・軽い運動や気分転換を！

#### ■更年期症状が出たとき

更年期障害の症状の出方や感じ方は人それぞれなので、血液検査などで数値化できても一概に「更年期」とは診断しにくい。だからこそ、相談しながら、その人に合った治療方針を立てる必要があります。治療方法はホルモン療法や漢方などさまざまです。また、更年期の時期は女性にとって積み上げたキャリアを發揮する重要な時期です。家庭でも子どもの受験や反抗期と重なる時期でもあるので、上手に息抜きをするのも大切です。男性と一緒に仕事をしたいという気持ちでも、女性の身体は繊細なのでストレスを受けやすいということを知っておいて下さい。

#### 女性の身体の変化



監修：糸賀知子医師(越谷市立病院産婦人科・緩和ケア委員長)

#### ■女性の身体は生まれたときから考えるべき

女性の身体は女性ホルモンによって左右されています。特に、骨量は閉経後、年間3%減少します。今では平均寿命が86歳になりましたが、骨粗鬆症による大腸骨骨折によって寝たきりになるなど女性が介護を要する期間は男性に比べて長いと報告されています。そういったことを防ぐためにも、骨形成期の10歳から20歳までに形成された骨量がベースになるため、バランスの取れた食事をしっかり摂って骨を強くすることが、決して無理なダイエットはしないでください。また、40歳を過ぎたら定期的に骨密度を測定してください。骨密度が低い場合は治療が必要になります。このことは将来の骨折・寝たきりを防ぐために重要です。また、健康維持のために糖分や塩分、脂質の摂取を控え、軽い運動やリラクゼーションを取り入れることも大切です。

#### ■女性活躍の時代、職場の理解も必要

男性と女性では、身体の仕組みが違います。女性が社会で活躍するため、その違いを男性社員に知ってもらう必要があると思います。男性は一生を通じて身体面が大きく変化することはありませんが、女性は女性ホルモンが健康の重要な要素となるため生涯にわたって大きく変化します。10歳代で生理が始まり、閉経を迎えるまで閉経すると女性ホルモンがゼロになるので健康を維持するためにケアが必要です。そういった女性の身体メカニクスを男性が理解することで、仕事の効率化が進み大きな成果につながると思います。また、女性も会社側、ライバル企業と競争していく中で、女性ホルモンの働きをうまく活用することが必要です。

#### ■男性にも更年期障害はあります！

原因：男性ホルモンの低下  
症状：集中力の低下、無気力、不眠、発汗、性欲低下、イライラ、頭重など  
思い当たることがあったら男性更年期専門外来を受診

更年期障害の専門医はこちらで検索！ **日本女性医学学会** <http://www.jmwh.jp/>

### 和のエステをおうちで楽しむ

kyomiori

お肌を美しく保ちたいと願う女性は多いでしょう。ちょっとエステに行きたい!と思っても仕事や家事で忙しく、なかなか行けないという人もいます。そこで今回登場するのが、京都発の「穀物練り洗顔」。お米や小麦、とうもろこしを中心とした食物の力で、やさしくお肌の汚れを落としてくれます。界面活性剤が入っていないため、泡立たずパックとしても使える緑色の洗顔料です。京都柳小路のサロンでもエステに使われているプロ仕様のコスメがおうちで手軽に楽しめます。1パックで1、2回分、大切な日のためのお手入れにもぴったりです。価格は1個480円(税別)。舞妓や金魚など京都らしい絵が描かれた素敵なお風呂グッズは、18種類。好きな絵柄を3パック入れることができるギフトボックス(1,640円)も用意されています。

#### 穀物練り洗顔



意。ホワイトデーやいつもお世話になっているあの人にプレゼントしてみたいかですか。通信販売はホームページ(<http://shop.kyomiori.jp/shopbrand.html>)。また、ロフトや東急ハンズ、未来屋書店の一部店舗なども扱っています。問い合わせは、電話075-241-5855もしくはメール([info@kyo-miori.jp](mailto:info@kyo-miori.jp))。

■「穀物練り洗顔」ギフトボックス(3個入り)を抽選で5名にプレゼント  
住所、氏名、電話番号を明記の上、編集部へファクスかウェブから応募下さい。締め切りは2月20日(月)です。



■株式会社kyomiori  
2014年の創業以来、化粧品や洗髪・整髪用品、洗顔用品の販売および企画などを手がける。京都市にある本店のエステサロンでも使用している和のコスメは、自然と科学、古きよき伝統と革新的な技術を柔軟に取り入れ「肌に優しく、より美しく」をテーマに商品開発を行っている。美容室や美容学校の運営で培った美容技術を生かしているため機能性は確か。また、ひとひねりあるかわいらしい和風のデザインをパッケージにあしらうことで、日本らしさを添えられるコスメとして世界にも発信している。

### 辞めてみて広がる世界に得られるもの



中島加子 税理士事務所 中島 加子 税理士

昨年、思い切った10年以上勤めた会社を辞め独立をしました。責任ある立場や仕事も任せられ大変充実していましたが、独立を迷い続けて数年経過して、もう迷い続けるくらいなら独立してしまおうと決断したわけです。結果、驚きの連続が。会社の看板が外れると誰もわたしを相手にしないのではと思っていたのに、独立した後の方が多く声をかけてもらえるようになったのです。逆に会社の看板がない方が仕事を頼みやすいと。おかげで仕事の幅もぐっと広がりました。また、ありがたいことに本当にたくさんの人

■編集部放談  
A 更年期は誰もが通る道だけれど、人によって症状の出方が違うのだね。わたしの友だちでも「つらい」と言っている人が増えてきたよ。B 若いからといって、何も身体のことを考えなくていいわけではないんですね。C 子どものころの骨形成が重

要なんて、ちょっと「ドキッ」とした。A 子どものころに、しっかり食べて骨量を増やしておかないと、年をとった時、寝たきりになるかもしれないよ。B 子どもの食事管理は大事ですね。C 仕事が大変でも適度な息抜きと運動は必要だから、わた

しもいまのうちから何か始めようかな。A 更年期症状だけでなく、生活習慣病の予防にもつながるから、若い時から、習慣づけておくと思う。B 男性にも更年期障害があるみたいだから、働き方も含めて考えていかなければいけないですね。

連絡先はこちら

■お問い合わせ  
株式会社日刊建設通信新聞社 カナリヤ通信編集部  
TEL03-3259-8711 FAX03-3259-8730

■ご意見・ご感想、プレゼントの応募は  
[canaria@kensetsunews.com](http://canaria@kensetsunews.com)までお寄せください。  
「カナリヤ通信」は、日刊建設通信新聞社の登録商標です。



webで公開中