女性ホルモンとワーク・ライフ・バランス

年代別の変化を知って自分らしく生きよう！

日本女性の平均寿命は86・61歳で世界一。平均寿命が延びるにつれて、生活スタイル、起りうる女性特有の疾患もホルモンの働きが変化してきました。女性特有の疾患にはホルモンと密接に関わっているといいます。健康長寿を目指して、女性ホルモンとワーク・ライフ・バランスについて、じっくり考えてみませんか？

年代別★ライフステージと健康

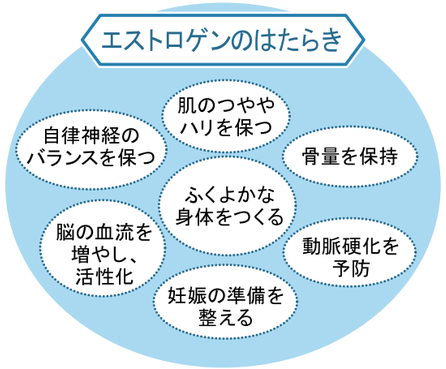
参考：女性の健康と働き方マニュアル
ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア
編著：ＮＰＯ法人女性の健康とメノポーズ協会

女性ホルモンとは

女性の健康は、おもに卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という2種類の女性ホルモンの影響を大きく受けています。

特にエストロゲンは『女性を創るホルモン』といわれ、女性の全身に大きく作用しています。不規則な生活やストレスなどによってホルモンのバランスが崩れると、月経不順や無月経、不妊などさまざまなトラブルのきっかけになります。

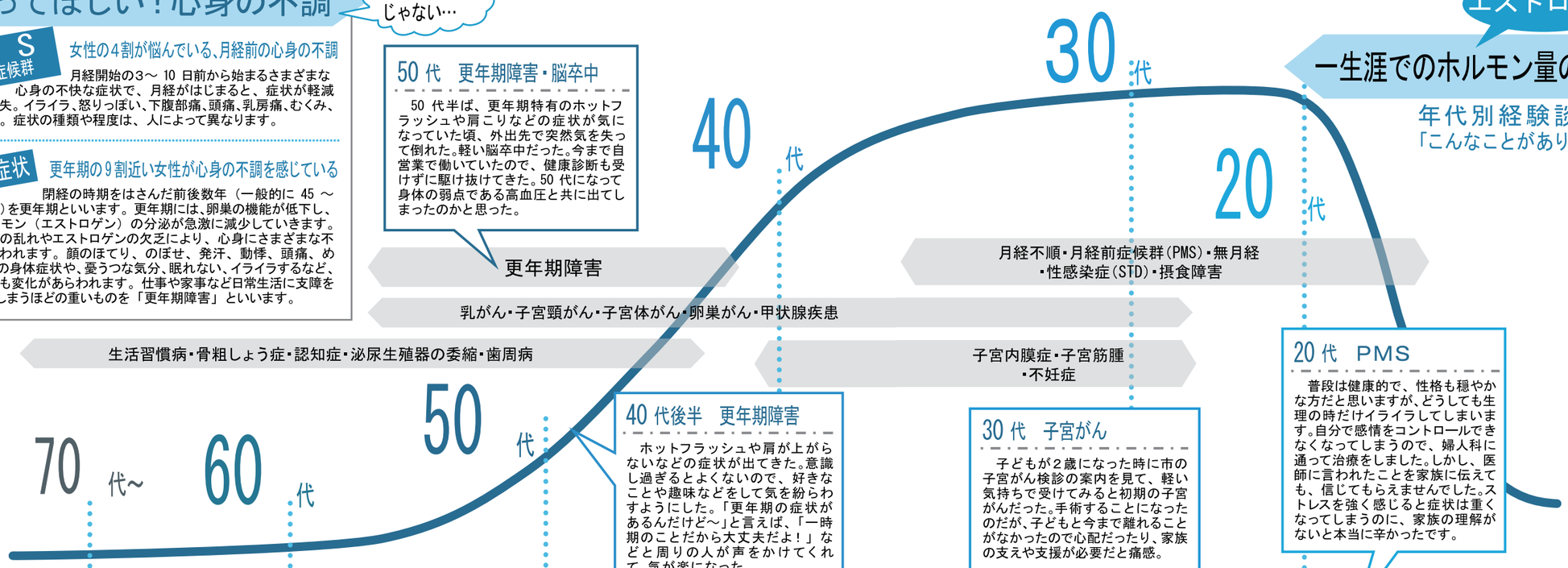
また、更年期に起こりやすい心身の不調も、ホルモンバランスの崩れが大きな要因となります。女性は、それぞれのライフステージに応じてホルモンの影響を受け、カラダとココロに大きな変化が起こります。そのため、気をつけたいトラブルや病気も年齢によって異なります。



一生涯でのホルモン量の変化

エストロゲン

年代別経験談
「こんなことがありました」



20代　PMS

普段は健康的で、性格も穏やかな方だと思いますが、どうしても生理の時だけイライラしてしまいます。自分で感情をコントロールできなくなってしまうので、婦人科に通って治療をしました。しかし、医師に言われたことを家族に伝えても、信じてもらえませんでした。ストレスを強く感じると症状は重くなってしまうのに、家族の理解がないと本当に辛かったです。

30代　子宮がん

子どもが２歳になった時に市の子宮がん検診の案内を見て、軽い気持ちで受けてみると初期の子宮がんだった。手術することになったのだが、子どもと今まで離れることがなかったので心配だったり、家族の支えや支援が必要だと痛感。

40代後半　更年期障害

ホットフラッシュや肩が上がらないなどの症状が出てきた。意識し過ぎるとよくないので、好きなことや趣味などをして気を紛らわすようにした。「更年期の症状があるんだけど～」と言えば、「一時期のことだから大丈夫だよ！」などと周りの人が声をかけてくれて、気が楽になった。

50代　更年期障害・脳卒中

50 代半ば、更年期特有のホットフラッシュや肩こりなどの症状が気になっていた頃、外出先で突然気を失って倒れた。軽い脳卒中だった。今まで自営業で働いていたので、健康診断も受けずに駆け抜けてきた。50 代になって身体の弱点である高血圧と共に出てしまったのかと思った。

▼20代

生涯にわたる健康の基礎をつくる時期。カルシウムなど、ミネラルバランスに気を付けた食事を摂ることは、将来の骨量維持に繋がります。

エストロゲン分泌がピークを迎え、体力・気力ともに充実している時期です。

▼30代

仕事、結婚、妊娠、出産…ライフスタイルの多様化が一気に進む時期。

ホルモン分泌は安定していますが、忙しさや人間関係のストレスなどでホルモンバランスが崩れてしまうことがあります。

仕事、家事、育児、すべてをこなそうと頑張りすぎると、心身の不調を招きます。ストレスを溜めすぎないように気を付けてください。

▼40代

仕事も家庭も、公私ともに忙しく、あせりが出やすい時期。

卵巣機能が低下し、エストロゲンが減少し始めるなど、ホルモンバランスに変化があらわれ始めます。

月経不順になったり、のぼせ、ほてり、イライラ感、うつ気分など、心身の変化を感じる人も出てきます。

▼50代

ライフワークを見つける人、親の介護が始まるなど、人生の折り返しの時期。

卵巣機能の低下により、更年期の症状が起きやすくなってきます。

閉経を迎えると、エストロゲンの分泌はほとんどなくなり、これによって、コレステロール値の上昇や骨量の減少など、身体の内側は大きく変化していきます。

更年期の症状を感じたら、悩んだり我慢せずに、婦人科に相談しましょう。

▼60代

これまでの知識や経験を活かしながら、前向きに進んでいくための準備の時期。

閉経後、エストロゲンに守られていた骨や血管、肌、粘膜などに変化があらわれやすくなります。

食事、運動、睡眠などに気を付け、骨粗しょう症や生活習慣病を予防しましょう。

▼70代以降

人生１００年時代を健康に歩んでいくための、再調整の時期。できる範囲で仕事を続ける人や孫の育児、地域の活動など活発な人もいるでしょう。

骨折が原因の寝たきりや認知症の発症など注意が必要です。

経験と知恵と人との絆で、自分らしい「これから」を楽しむために、おしゃれも忘れずに前向きに生きる姿勢が大切です。

知ってほしい！心身の不調

怠けているワケじゃない…

ＰＭＳ 月経前症候群　女性の４割が悩んでいる、月経前の心身の不調

月経開始の３～ 10 日前から始まるさまざまな心身の不快な症状で、月経がはじまると、症状が軽減または消失。イライラ、怒りっぽい、下腹部痛、頭痛、乳房痛、むくみ、眠気など。症状の種類や程度は、人によって異なります。

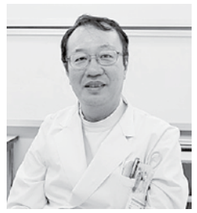
更年期症状　更年期の９割近い女性が心身の不調を感じている

閉経の時期をはさんだ前後数年（一般的に 45 ～ 55歳ごろ）を更年期といいます。更年期には、卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少していきます。月経周期の乱れやエストロゲンの欠乏により、心身にさまざまな不調があらわれます。顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、めまいなどの身体症状や、憂うつな気分、眠れない、イライラするなど、精神面にも変化があらわれます。仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

Report

女性の健康とワーク・ライフ・バランスについて、専門家に伺いました。

あおもり協立病院　副院長
産婦人科医
平岡　友良　先生



Q　女性ホルモンの変化にどう付き合っていくといいですか？

A　不調の時は無理せず休むことが大切です。女性ホルモンのバランスは生理周期でも変化するし、年代別にも大きく変化をします。不調が気になる時は、産婦人科を受診することをお勧めします。ピルをはじめとしたホルモン剤を使用して不調を緩和することも可能です。

Q　日常生活で気をつけることは？

A　「冷え」には気をつけてください。また生理前の症状を把握し、正常時と比較して日常生活に支障があるようでしたら、治療や必要な対応を専門医に相談してください。

Q　更年期に不調に陥らないために若いうちから気をつけることは？

A　ストレスを発散する場所をつくることです。運動・食事に気をつけることも大切ですが、精神的な不安を和らげることが重要です。ＳＮＳではなく、本音でコミュニケーションをとれる関係づくりを心がけましょう。若いうちから本音を話せるコミュニティづくりをすること。そして、仕事でも家庭でも、どこかで自分なりの生きがいや居場所を見つけられれば、更年期の症状も和らぐでしょう。夢中になるものがあることが大切です。

（鈴木麻理奈・三ケ田理恵）