

KAO

2024. KAOヘルスケアレポート

NO.

75

HEALTH CARE
REPORT

花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

更年期を上手に
乗り切るコツ

近年、女性の活躍推進が重要視されるなかで、更年期症状をはじめとする不調に積極的な対策をとることが求められています。今回の特集では、女性特有の健康課題に本人や周囲がどう向き合うべきか、女性の更年期症状への具体的な対応の方法を考察するとともに、まだ認知度が低い男性の更年期の実態についても紹介します。

CONTENTS

- 02 巻頭インタビュー
女性の健康な人生のために
神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスインノベーション研究科 教授 吉田 穂波
- 06 研究・健康レポート1
更年期への心構えや不調への対応法
浜松町ハマサイトクリニック 医学博士 産婦人科専門医
東京女子医科大学 産婦人科学教室 非常勤講師 吉形 玲美
- 08 研究・健康レポート2
男性の更年期との向き合い方
順天堂大学 医学部附属浦安病院 泌尿器科 教授 辻村 晃
- 10 映画にみるヘルスケア「オマージュ」
「えッ、検閲カットは“女の喫煙場面”のせい!? まさか…」
——更年期の“売れない”女性映画監督、子宮筋腫を病む先輩達へのリスペクトで新たな一歩へ!
映画・健康エッセイスト 小守 ケイ
監修：公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター 所長 宮崎 滋
- 11 インフォメーション
2024年度 第22回花王健康科学研究会研究助成 助成者10名が決定

女性の健康な人生のために

これまで、月経困難症や更年期症状といった女性の身体の不調については、「触れにくい話題」というイメージがありました。しかし近年は、女性が生き生きと活躍し続ける社会を実現するため、積極的に女性特有の健康課題に取り組もうという気運が高まっています。産婦人科医として女性を支え続け、働く女性の健康実態を調査・分析する吉田穂波氏に、女性特有の健康課題に向き合うための助言をいただきました。



神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスインノベーション研究科 教授

吉田 穂波

女性のライフステージにともなう健康課題

成人女性の多くは、月経困難症^{*1}やPMS（月経前症候群）^{*2}を抱えながら学生生活や社会人生活を送り、閉経前後になると更年期症状に向き合います。さらに、仕事を続けながらの妊娠・出産・育児の難しさに直面し、悩む例も少なくありません。女性の一生は、さまざまな健康課題と向き合い続けるものだといえるでしょう。

現代の女性がつらい症状に悩む背景には、ライフスタイルの変化があります。昔の女性は初産の年齢が若く、5人、6人と産むこともめずらしくありませんでした。今の女性は初産の平均年齢が30歳を超え、出産回数も少なくなっています。つまり、生涯の月経回数が大幅に増え、月経にまつわるトラブルが身近になっているのです。

また、女性特有の健康トラブルに大きな影響を及ぼしているのがストレスです。女性ホルモンは卵巣から分泌されますが、その指令を出しているのは脳の視床下部です。ストレスがあると脳がコントロールしている女性ホルモンの分泌システムが乱れ、PMSや月経不順、更年期症状がひどくなることもあります。ストレスが多い現代社会では、女性特有の心身の不調が起こりやすくなっているのです。

不調を抱えながら働く女性への処方箋

女性特有の健康課題といえばこれまでは、「女性が我慢して乗りきるもの」というイメージが浸透しており、積極的な治療をすることや男性が話題にすることをタブー視する風潮がありました。しかし近年は、女

性の活躍が重視され、女性が不調を抱えて能力を発揮できないことは社会にとって大きな損失だという認識が広がりました。そして、女性特有の健康課題に社会全体で取り組むことがますます必要とされています。

私が所属する神奈川県立保健福祉大学では、三菱地所株式会社、株式会社ファムメディコと連携し、働く女性の健康課題を見える化して解決策を共創するプロジェクトを展開してきました。その一環として、東京都心部に勤務する女性を対象に調査を行い、「働く女性 健康スコア」として発表しました^{*3}。分析結果からは、女性が健康上の悩みを抱えながら仕事をしている実態が見えてきます。

図1は、月経困難症、PMS、更年期症状について、症状があるか、知識があるか、対処できているかをたずねた結果です。8割以上の女性が自身の不調を自覚しているにも関わらず、適切な対処ができていないことがわかります。図2は、女性特有の症状が仕事に影響を及ぼしているかをたずねた結果で、女性全体の88%が「仕事に影響がある」と答えています。多くの女性が無理をして働く中で、仕事のパフォーマンスが低下しているのです。

私が産婦人科医として診療を続ける中で、「自分が頑張らなければ」「つらいけれど休めない」などと無理を重ねて、疲れやストレスを溜めている女性がとても多いと実感しています。上記の「働く女性 健康スコア」でも、「休暇制度があっても休みにくい」という声が寄せられています。とても残念に思うのは、症状が顕著になってから受診して、婦人科系の病気が見つかったり、妊娠を希望する段階となって初めて不妊症が判明したりする場合です。無理をしていないかな、と自分の我慢に気づくこと、気になる症状があれば婦人

*1 月経直前から月経時に起こる身体のトラブルのこと。主な症状は、腹痛、頭痛、腰痛、食欲不振、下痢など。

*2 月経の約1～2週間前から起こる心と身体のトラブル。主な症状は、腹痛、頭痛、腰痛、めまい、睡眠障害、疲れやすい、イライラしやすいなど。

*3 2022年度は14社・3,425名、2023年度は20社・3,907名が参加。
プロジェクト詳細：<https://shokumaru.jp/wcm/project/score/>

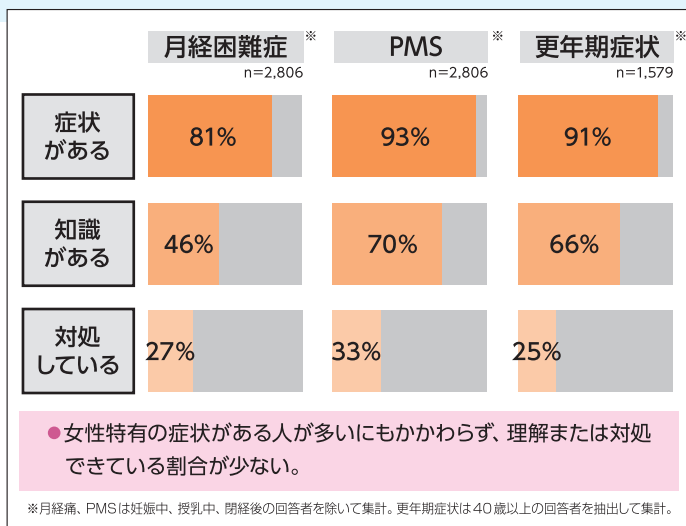


図1 女性特有の健康課題／各種症状・リテラシー

出典：「働く女性 健康スコアトライアル版 2023実施レポート」
Copyright 三菱地所・ファムメディコ・神奈川県立保健福祉大学 All Rights Reserved.
<https://shokumaru.jp/wcm/report2023/>

科に早めに相談することが女性を守る鍵となります。ストレスと女性特有の症状には深い関連がありますので、不調に気が付いた時は自分の身体をいたわり、頑張りをねぎらう、自分を癒す時間を取るなど、心のケアも忘れないようにしてください。

「社会的処方」がつらさを和らげる

この「働く女性 健康スコア」では、「男性社員は女性特有の症状に理解がある」「上司・同僚は頼りになる」「職場の雰囲気は友好的」といった勤務環境要因があることで、月経困難症、PMS、更年期症状が緩和するという注目すべき分析結果が出ました。人と人のつながりが健康を守る「社会的処方」という考え方がありますが、それを裏付ける結果となりました。なお、男性社員へのアンケートでは、約9割が「女性の健康課題について声をかけることに抵抗がある」と回答する一方、9割以上が「勤務先も女性の健康課題に何らかの対処をすべき」と答えていました。つまり、男性側も女性の不調を気にかけて、具体的にどうしたらよいのかわからないのが実状だといえます。組織として、男性女性相互の理解を深め、体調が悪い時に声を上げやすく、助け合いやすい仕組みをつくる必要性があらためて浮き彫りになりました。

図3は、今回の調査結果を踏まえ、個人と企業が取り組むべき内容をまとめた図です。これらのポイントを企業と個人がそれぞれ実践することが、女性の健康やパフォーマンス改善につながり、誰もが働きやすい社会づくりへと発展していくのです。参加企業の

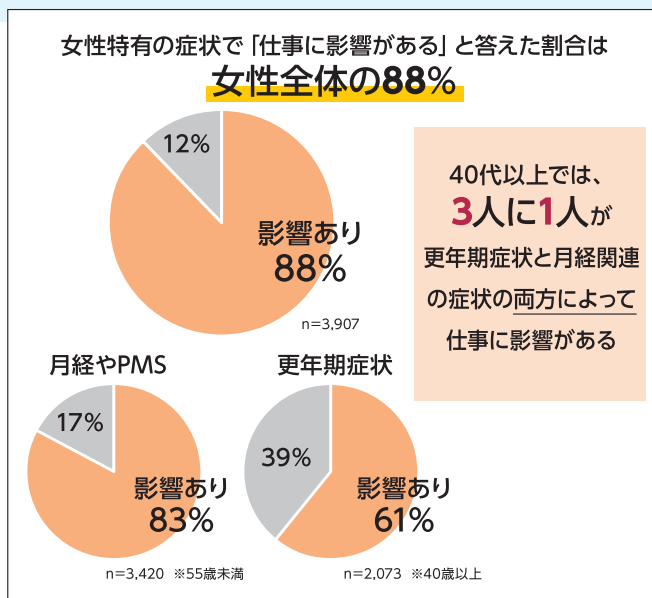


図2 女性特有の症状と仕事への影響

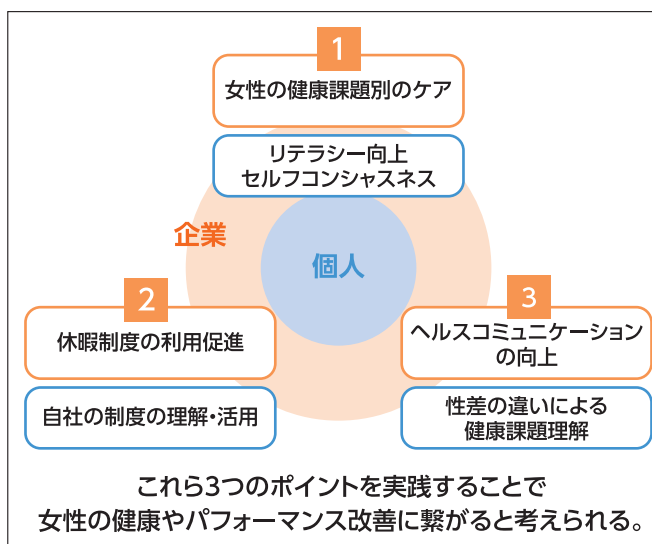


図3 個人と企業のアクションポイント

図2・3の出典：「働く女性 健康スコア 2024」
Copyright 三菱地所・ファムメディコ・神奈川県立保健福祉大学 All Rights Reserved.
<https://shokumaru.jp/wcm/report2024/>

中には、福利厚生サービスに経膈超音波検査^{*4}を追加したり、不妊治療やPMS治療の費用補助を導入したりと、女性の健康のネクストアクションに踏み切るところが出てきました。また、PMS、妊活、更年期症状などのテーマに関する啓発動画を作成し、社員が知識を深められるようにしたケースもあります。男性管理職からは「小学校や中学校で性教育の授業を受けて以降、女性の身体についてあらためて学ぶ機会がなく、結婚したり娘が産まれたりして初めて女性の大変さを知った」という声も聞かれますので、大人になってから女性の健康課題について学ぶ機会をつくる必要がありますし、私自身も引き続き、働く現場での健康情報発信と啓発活動に尽力したいと思います。

*4 膈内に超音波を発する機械（プローブ）を挿入し、子宮や卵巣の状態を観察する方法。内診だけではわからない小さな異常も確認することができる。

女性自身のヘルスリテラシーを高めるために

女性の健康を守る土台となるのは、女性自身のヘルスリテラシーです。しかし実際は、妊娠や避妊の仕組み、女性ホルモンのメカニズムなどを学び理解する機会がなく、予防できることを予防していなかったり、その結果、つらい症状に悩んだりする例が多くあります。私は、産婦人科医として、公衆衛生にたずさわる者として、女性の身体に関する知識をわかりやすく伝える方法を研究し、情報発信に努めることをライフワークにしています。

若い頃にヨーロッパやアメリカに暮らし学んだとき、私が海外の女性から感銘を受けたのは、主体的に自分の人生をコントロールする姿勢でした。例えばドイツでは、妊娠を望まない期間は低容量ピルを服用して体調を整えながら勉学や仕事に励み、妊娠を希望する時期になったら服用をやめるといったバースコントロールが浸透していました。アメリカでは、医療費が非常に高額なこともあり、普段からしっかり健康管理をし、自分でライフステージごとのケアを決めるといった考え方の女性がたくさんいて、刺激を受けました。性と生殖に関わる全てにおいて、自分の身体のこととは自分で決めて自分らしく生きる意識や権利のことを「リプロダクティブ・ヘルス&ライツ」といいますが、日本でもこうした主体性が尊重され、自分らしい生き方を選ぶ女性が増えることを期待しています。

更年期症状は、自身と周囲がしっかりケアする

更年期は、思春期や老年期と同じく、誰にでも訪れる人生の一つのステージです。更年期には女性ホルモンが急激に減少しますので、多くの人が不調を感じます。ところが、更年期を迎えるのは40代～50代で、責任のある仕事を任されたり、子育てや親の介護が忙しい時期に重なったりしますので、つらくても周囲に頼りづらく、多くの人が我慢して無理を重ねてしまいます。また、それまで

自分の頑張りで仕事や子育てを乗り切り、人に弱みを見せたことがない女性ほど、更年期になって心身ともに弱くなった自分を受け入れられず、戸惑う傾向があります。

更年期は女性の身体が大きく変わる時期であり、誰にとっても初めての経験です。嫌だと感じたり、不安定になったり、落ち込んだりするのは当たり前のこと。自分のつらい症状に気付くことが第一歩です。これまで経験したことのない症状があれば無理をせず、婦人科を受診して相談するようにしてください。

更年期に、特に心がけていただきたいのは「セルフ・コンパッション」を実践することです。「セルフ・コンパッション」とは、つらくて弱っているありのままの自分を認め、自分を思いやりしっかりケアするという考え方。自分がどんなことで癒されるのか、リラックスできるのかを考え、心身が楽になるアクションを起こすようにするとよいでしょう。

また、前述のように周囲のサポートがあることで更年期症状は緩和されます。図4は、「働く女性 健康スコア」において更年期女性を対象に調査を行った結果ですが、上司からのサポートや男性社員からの理解があることで、「息切れ・動悸」「イライラする」「くよくよする」「疲れやすい」といった症状が軽減されることが示されています。また、男性からの理解があると、ワ

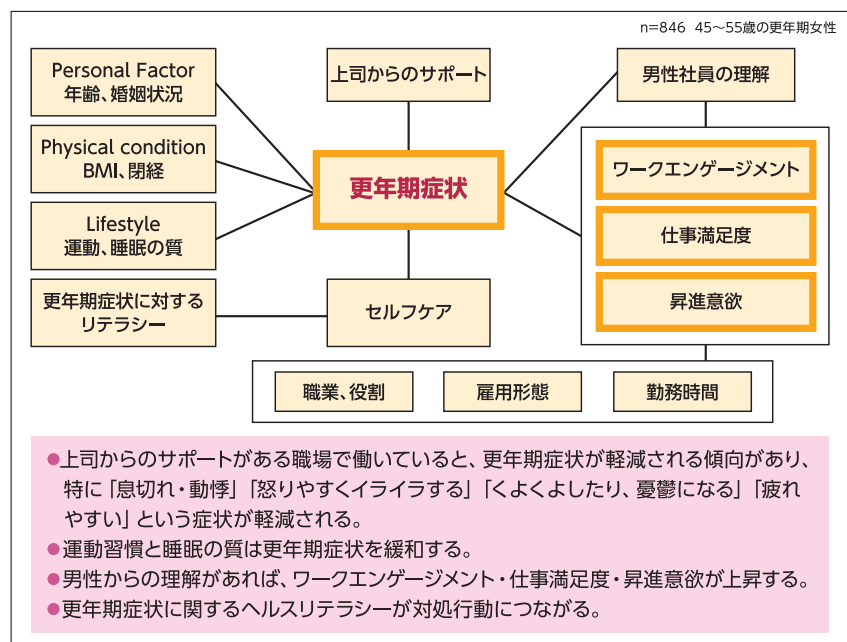


図4 更年期症状と各項目の関連性

出典：「働く女性 健康スコアトライアル版 2023実施レポート」
Copyright 三菱地所・ファムメディコ・神奈川県立保健福祉大学 All Rights Reserved.
<https://shokumaru.jp/wcm/report2023/>

ークエンゲージメント、仕事満足度、昇進意欲が上昇し、前向きな気持ちが更年期症状を緩和するという好循環が生まれます。ご家族や友人、職場の方は、「年だから」と年齢のせいにして茶化したりせず、つらい時期だということを理解して、優しく寄りそってあげるとよいと思います。「以前と比べて元気がない」「コミュニケーションの頻度が減った」「疎遠になった」などと感じたら、周囲から積極的に話しかけて孤立させないように心がけてください。周囲の思いやりには、更年期のつらい症状を和らげる力があるのです。

「受援力」を育み、誰もが生きやすい社会をつくる

日々の仕事や育児に追われ、疲れやストレスを感じている女性にお伝えしたいのは、「受援力」の大切さです。「受援力」とは、人を信頼し、尊敬し、頼って助けを受け止める力のこと。私自身、一人で完璧にできたことなど一つもなく、たくさんの素晴らしい方々に助けていただきながら、仕事や留学、6人の子育てを乗り越えてきたと感じています。日本人は大人になると、「人に迷惑をかけてはいけない」「人に頼るのは弱い人間だ」などと思い込みがちですが、実は大人になるほど複雑で一人では対処できない課題に立ち向かう必要がありますので、人に頼ることは不可欠です。頼ることで多くのことを成し遂げ社会に還元できますし、頼られる側も相手に喜んでもらえると嬉しくなり、自己肯定感が高まります。図5は私が制作した『受援力ノススメ』のリーフレットで、無料でダウンロードできますので、ぜひご一読ください。「行動力がある」「集中力がある」などと同様に、「受援力がある」というのが一般的なほめ言葉になって、人と人が頼りやすい世の中になることを願っています。

加えて、私が長年特に力を注いでいるのが災害時の母子支援です。2011年の東日本大震災の時、産婦人科医として避難所支援に赴いた私は、乳幼児を育てるお母さんや妊婦さんが、周りに迷惑をかけまいと肩身の狭い思いをしたり、つらい状況を我慢したりしている姿を目の当たりにしました。また、震災当日に被災3県（宮城県、岩手県、福島県）で70名の乳児が



図5 『受援力ノススメ』

※ウェブサイト「Gift for」(<https://giftfor.life>)、吉田穂波氏ホームページ(<https://honami-yoshida.jimdofree.com/>リーフレット)などからダウンロード可能。



図6 『あかちゃんとママを守る防災ノート』

※ウェブサイト「Gift for」(<https://giftfor.life>)、内閣府の防災情報のウェブサイト(https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)、全国約40自治体のホームページなどからダウンロード可能。

亡くなるという痛ましい事態が起きていました。産婦人科医として、平時だけではなく、非常時もお母さんや赤ちゃんを支えなければと痛感して以来、災害時に母子を守るための調査研究を続けています。その一環として、被災した妊婦さんやお母さんの声を聞き取り、災害時に必要な備えや行動などをまとめたのが、図6の『あかちゃんとママを守る防災ノート』です。書き込み式で、防災を自分ごと化して考えられるような工夫を施していますので、妊産婦の方、乳幼児のいるご家庭の方にぜひ活用していただきたいと思います*5。

医療、介護、子育てなど、人生の根幹を支える専門職の方は、人々の心身の健康づくりを支える大切な仕事をされていて、誰もが生きやすい社会をつくるために欠かせない存在です。女性も男性も、そしてどの年代の人も、自分を大切にしながらお互いの気づきや工夫を持ち寄って助け合える世の中になるよう、ヘルスリテラシーを高め、予防できる健康トラブルは予防しながら、周囲とつながり合い、受援力を発揮して過ごしていきたいものです。

吉田 穂波 Yoshida Honami

神奈川県立保健福祉大学大学院 ヘルスイノベーション研究科 教授
産婦人科医、医学博士、公衆衛生学修士。1998年三重大学医学部卒業、2004年名古屋大学大学院にて博士号取得。大学院修了後、ドイツとイギリスにおいて、産婦人科および総合診療の分野で臨床研修を行う。2008年ハーバード公衆衛生大学院に留学し公衆衛生修士号を取得後、同大学院リサーチ・フェローとなり、少子化研究に従事。2012年国立保健医療科学院生涯健康研究部主任研究官、2017年神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課技幹、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部准教授等を経て2019年より現職。母子保健を中心とした統計疫学研究、政策研究、災害時の妊産婦・乳幼児救護システムづくりなどにたずさわる。4女2男の母。

*5 吉田穂波氏がプロジェクト代表を務めるウェブサイト「Gift for」(<https://giftfor.life>)では、『受援力ノススメ』『あかちゃんとママを守る防災ノート』ほか、災害時に母子を守るためのツール(パンフレット等)を無料でダウンロードできる。

更年期への心構えや不調への対応法

女性の多くが感じるといわれる更年期の不調。更年期をラクに乗り切るためには、どのように向き合い、対応すれば良いのでしょうか。

更年期症状の原因や現れるタイミング、さらにライフステージに合わせた更年期との向き合い方について、更年期症状で悩む患者を20年以上にわたって診療し続けている吉形玲美氏に伺いました。



浜松町ハマサイトクリニック 医学博士 産婦人科専門医
東京女子医科大学 産婦人科学教室 非常勤講師

吉形 玲美

更年期の症状とその原因、時期

女性の「更年期」とは、閉経の前後約10年間を指します。日本人の平均閉経年齢が50歳くらいのため、一般的には45歳から55歳くらいまでを更年期といいます。閉経が近づくと卵巣の機能が低下し、卵巣から分泌される女性ホルモン・エストロゲンの分泌量が乱高下するようになります(図1)。エストロゲンの乱高下が始まると、脳(視床下部)からの指令により卵巣刺激ホルモンが大量に分泌される過程で自律神経のバランスが崩れ、さまざまな不調に見舞われます。そうした不調全般を更年期症状といい、日常生活に支障をきたして治療を要する状態を更年期障害といいます。

更年期の症状には、ほてりや発汗、動悸、めまい、関節痛などの体の不調と、イライラや憂うつ、不安、神経質になるなどの心の不調、さらに疲れやすさや不眠など体と心の両方が合わさった不調があります(図2)。不調の程度は個人差があり、エストロゲン分泌量の増減の程度や期間、体質、気質、環境などによって変わってきます。また家庭や仕事などでストレスを感じると不調が悪化することもあります。

さらに症状が表れる時期にも個人差があり、閉経の準備が始まる時期(一般的には40代後半)から症状が出る方もいれば、閉経後に症状が出る方もいます。症状が治まる時期については、卵巣刺激ホルモンが高い状態に体が慣れてくると治まるのが一般的ですが、症状が出て1、2年で治まる方もいれば、5年以上かかる方もいます。

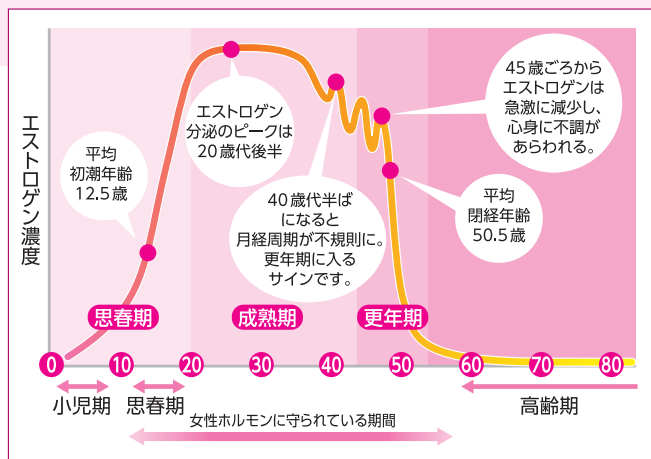
閉経マネジメントで更年期対策を

私は、更年期症状への向き合い方として「閉経マネジメント*1」を提唱しています。「閉経マネジメント」は、皆さんにわかりやすく伝えるために私がつくった言葉で、女性の体と心が大きく変化する閉経についての知識を深め、閉経に伴う心身の不調をラクにしようというものです。私が閉経マネジメントを提唱する背景には、日本人女性の平均寿命が伸びたにも関わらず、閉経年齢は50歳前後のまま変わらないことがあります。現代の女性にとっては閉経後の人生が40～50年と長くあり、この期間の健康を維持するために必要なのが閉経マネジメントなのです。マネジメントの柱は大きく2つあり、1つは更年期症状(障害)のコントロール、もう1つは女性ホルモンの減少により影響を受ける骨密度の低下を食い止めて骨粗しょう症を予防し骨折を防ぐことです。

更年期症状のコントロール方法としては、ホルモン補充療法、漢方療法やエクオール含有サプリメントの摂取などがあります。ホルモン補充療法は、減少したエストロゲンを補うことで更年期症状を改善する治療法で、薬剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。保険適用で安全性の高い治療法として確立されています。本人の希望などに合わせて薬剤を選択します。骨粗しょう症対策としては、まず骨密度検査*2を受けて現状を把握した上で、食事や運動など生活習慣の見直し・改善を行います。食事面では、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取を多品目からバランスよく食べることを意識しましょう。運動面では、ウォーキング習慣を。息がはずむスピードで一歩一歩大地を踏みしめるように歩くことが効果的です。生活習慣を

*1 『40代から始めよう! 閉経マネジメント 更年期をラクに乗り切る、体と心のコントロール術』(講談社)2022。

*2 自治体によっては定期検診を実施しているところも多い。

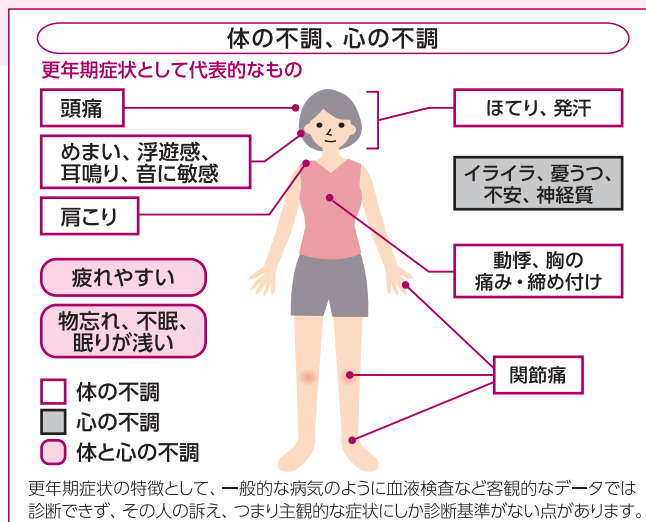


改善しても効果が出ない場合は、骨づくりを助ける薬剤で強度不足を補います。検査結果が要治療でも、定期的な通院と適切な治療によって、骨密度の増加あるいは、骨密度低下を食い止めることができます。

私は、更年期前の数年間を①プレ更年期（平均的世代：40代前半）、閉経前後5年の②更年期（平均的世代：40代後半～ 50代前半）、閉経して数年後からを③ポスト更年期（平均的世代：50代後半以降の全世代）として、ライフステージごとの取り組みをおすすめています。プレ更年期世代では、閉経年齢の目安や骨密度をチェックし、閉経に伴う心身変化に備えましょう。閉経年齢の目安を知る方法としては、血液検査によって卵巣機能を調べるホルモン検査*3のほかに、基礎体温をつけることも有効です。閉経が近づいて卵巣機能が落ちてくると、排卵後の体温の高い時期（＝高温期）が短くなったり、排卵がみられなくなるため、ある程度の予測ができるのです。更年期世代は前記のとおり、更年期症状と骨の健康対策を行うことです。そして、多くの人が更年期症状から解放されるポスト更年期世代には、骨の健康維持に加え、高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病のリスク管理へシフトします。健康診断や人間ドックを定期的に受診し、検査結果を生活習慣の見直しや内科受診有無の確認に活かしつつ、引き続き骨粗しょう症にも気をつけましょう。

ヘルスリテラシーを高めて健康に

私が20年以上にわたって更年期外来で診療をしていて変わらず感じているのが、閉経や更年期症状についての知識が乏しい方が多いこと、すなわちヘルスリテラシー向上の必要性です。この背景には閉経について学ぶ機会がないことがあると考えています。



出典：吉形玲美『40代から始めよう! 閉経マネジメント 更年期をラクに
乗り切る、体と心のコントロール術』(講談社)P.29, 2022

ヘルスリテラシーの向上により自分で正しい知識にアクセスできれば、ご自身のライフステージに合わせたセルフケアができますし、適切なタイミングで医療機関を受診することもできます。一度、専門医が書いた書籍を読んでみるのもお勧めです。

近年広がりがつつあるフェムテックの活用もヘルスリテラシー向上につながることが期待されます。自身の健康状態や症状チェックをするアプリや、オンライン診療をチェックしてみるのもよいでしょう。そして、保健師や管理栄養士といった人々の健康づくりを支える専門職の方にも、更年期症状の対策について知識を深め、この世代以降の女性の骨の健康や生活習慣病予防の指導などで力になっていただければと思います。私が副理事長を務める日本更年期と加齢のヘルスケア学会*4では、更年期に関する正確な知識の普及および医療水準の向上を目指して、研修会の開催、またメノポーズカウンセラー*5という資格制度を設けており、多くの保健師や管理栄養士の方々が受講・受験されています。今後は、こうした方々と共に、新しい更年期医療のかたちをつくっていきたいと考えています。

吉形 玲美 Yoshikata Remi
 浜松町ハマサイトクリニック 医学博士 産婦人科専門医
 東京女子医科大学 産婦人科学教室 非常勤講師

1997年東京女子医科大学医学部卒業。同大学産婦人科の臨床の現場で婦人科腫瘍手術をはじめ、産婦人科一般診療を手掛ける傍ら、女性医療・更年期医療のさまざまな臨床研究に携わる。東京女子医科大学准講師を経て2010年より同大学非常勤講師。女性予防医療を広めたいという思いから、同年6月より浜松町ハマサイトクリニックに院長として着任。現在は同院産婦人科専門医として診療のほか、多施設で予防医療研究に従事。専門分野は婦人科、女性医療（更年期医療）。2022年書籍『40代から始めよう! 閉経マネジメント 更年期をラクに乗り切る、体と心のコントロール術!』（講談社）を上梓。

*3 婦人科クリニックのほか、健康診断のオプション検査などで調べることができる。

*4 <https://www.menopause-aging.org>

*5 <https://www.menopause-aging.org/counselor/>
メノポーズ(Menopause)とは英語で「閉経」のこと。

男性の更年期との向き合い方

「更年期障害」は女性特有の症状と捉えられがちでしたが、男性も更年期にはさまざまな心身の不調が起こります。男性の更年期障害の症状や、不調が現れるタイミングや理由、セルフチェックの方法、男性の更年期に対処する方法などについて、長年にわたり研究と診療に取り組む辻村晃氏に教えていただきました。



順天堂大学 医学部附属浦安病院 泌尿器科 教授

辻村 晃

男性の更年期障害とは

男性の更年期障害については、2000年頃からマスコミで取り上げられたことなどをきっかけに、一般に知られるようになりました。それ以降、徐々に注目されるようになってきましたが、女性の更年期障害に比べると認知度が低いのが現状です。

女性の更年期障害は、女性ホルモンのエストロゲン減少が原因となります。一方、男性の更年期障害は、男性ホルモンのテストステロンの減少によって起こり、医学的には加齢男性性腺機能低下症候群(Late Onset Hypogonadism)、略してLOH症候群と呼ばれます。テストステロンは主に睾丸(精巣)から分泌され、生殖器や筋肉、肝臓、腎臓、骨、中枢などに作用します。このためテストステロンの分泌が低下すると、さまざまな症状を引き起こします。

男性の更年期症状には、精神症状と身体症状と性機能症状の三大症状があります。精神症状としては、不安やうつなど気分の落ち込みや、イライラするなど、メンタルが安定しない状態があります。また眠りが浅い、思うように眠れない、集中力がなくなるといった状態がみられることもあります。身体症状としては、疲れ、ほてりや発汗、肥満のほか、動脈硬化やメタボリック症候群のリスク上昇、骨密度の低下などがあります。性機能症状としては、ED(勃起不全・勃起障害)、性欲低下、射精障害などがあります。精神症状と身体症状については女性の更年期症状とほぼ同じですが、性機能症状は男性に特有の症状です。

また、更年期症状が現れる年齢も、女性とは異なります。女性の更年期は、一般的に閉経によりエストロゲンが急激に減る50歳前後を指します。一方男性の

場合は、テストステロンは20～30歳をピークに徐々に下がるため、女性の閉経のように一気に変化することはありません(図1)。このため、男性は30歳代や40歳代、あるいは70歳代でも更年期と思われる症状で受診される方がいて、年齢の幅が広いのが特徴です。

男性の更年期症状の原因と診断方法

テストステロンは年齢とともに低下しますが、仕事のストレスや人間関係のもつれといった心理的ダメージによっても一気に下がることが知られています。したがって、年齢に加えて社会的なストレスも、男性の更年期障害の要因になります。男性の更年期症状は幅広い年齢に現れますが、中心となるのは40歳代からで、最も多いのは50歳代です。厚生労働省が2022年に発表した「更年期症状・障害に関する意識調査^{*1}」においても、男性で更年期障害の可能性があると考えている人の割合は、50歳代が一番多いという結果が出ています。この背景には、男性の場合は50歳くらいから仕事や家庭において精神的なストレスが増えることが関係しているのでしょう。

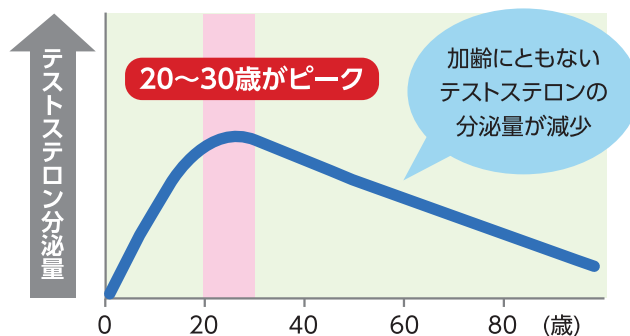


図1 加齢とテストステロンの分泌量の変化(イメージ図)

監修: 辻村晃氏

*1 <https://www.mhlw.go.jp/content/000969166.pdf>

表1 AMSスコア(男性更年期障害質問票)

症 状	なし	軽度	中等度	重度	極めて 重度
肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
関節や筋肉に痛みがある (腰痛・関節痛など)	1	2	3	4	5
発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
よく眠くなるし、 しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
神経質になった	1	2	3	4	5
不安になりやすい	1	2	3	4	5
やる気がない、無気力、 疲労感が取れない	1	2	3	4	5
筋力の低下	1	2	3	4	5
憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
燃え尽きたと感じる、 どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
性的能力の衰え	1	2	3	4	5
朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
性欲の低下	1	2	3	4	5

訴えの程度 17～26点：なし、27～36点：軽度、37～49点：中等度、50点以上：重度

出典：日本泌尿器科学会／日本Men's Health医学会「LOH症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会
「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」

出典：厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果(2022年7月26日)

男性更年期障害の診断は、血液検査でテストステロン値を測定して行います。日本泌尿器科学会と日本メンズヘルス医学会が編集した「LOH症候群 診療の手引き*2」では、治療介入を行う基準値について、血中の総テストステロン値 250 ng/dL未満、または遊離テストステロン値*3 7.5 pg/mL未満としています。ただし、テストステロンの数値が正常でも症状が強く出る方もいますし、数値が低くても問題を感じない方もいます。「LOH症候群 診療の手引き」においても、測定値に関わらず臨床症状と合わせた総合的判断の重要性が記されています。

「LOH症候群 診療の手引き」には、セルフチェック方法も掲載されています。17項目の質問に対して症状の程度によって点数をつけるもの(表1)で、私の病院を受診される患者さんにも「このセルフチェックで点数が高いから受診した」という方が多くいらっしゃいます。セルフチェックで27点以上になった場合は、医療機関への受診をおすすめします。

本人ではなく、周囲の方が症状に気づく場合もあるでしょう。職場の場合は、仕事の効率が落ちるといった状況の背景にメンタル面も含めた更年期障害が隠れている場合もありますので、周囲の方はまず産業医に相談する道を示してあげることをおすすめします。ご家族が体調やメンタルの変化に気づいた場合は、一緒に病院に行かれてはいかがでしょうか。私の病院でも、ご主人のメンタル面に変化が見られたからと、一緒に受診されるご夫婦がいらっしゃいます。

更年期症状に上手に対処するには

男性の更年期障害の治療としては、テストステロン補充療法と生活改善を並行して行います。

テストステロン補充療法には経口剤、注射、塗り薬や湿布などの皮膚吸収剤がありますが、日本で保険適用が認められているのは注射のみです。テストステロンの注射は、2～4週間に1回の頻度で定期的に病院に出向く必要があり、患者さんにとってはハードルが高い治療法です。海外では飲み薬や塗り薬など、自宅で手軽にできるテストステロン補充療法が普及しています。また日本でも女性の更年期障害に対しては、飲み薬や塗り薬などによるホルモン補充療法が保険適用になっています。こうした状況と比較する

と、日本の男性のホルモン補充療法は非常に遅れており、状況の改善が望めます。

生活改善としては、適度な運動を定期的に行うこと、十分に睡眠をとること、バランスの良い食事をとることが重要です。一時期、テストステロンを増やすアリシンを含む食べ物として玉ねぎやニラが注目されましたが、そうしたもののばかり食べ続けるのは無理ですので、バランスの良い食事を心がけていただければと思います。また興味深い研究として、応援しているスポーツチームが勝つとテストステロン値が上がる事が報告されています*4。趣味をもったり、友人と遊びに出かけたり、好きなことや関心のあることを楽しむことも、テストステロンを増やすことにつながるのです。

健康づくりに大切なのは、睡眠、運動、食事の三本柱です。保健師や栄養士といった人々の健康づくりを支える専門職の方には、人々がこの三本柱を確立することができるよう、サポートしていただければと思います。

辻村 晃 Tsujimura Akira

順天堂大学 医学部附属浦安病院 泌尿器科 教授

1988年兵庫医科大学卒業。国立病院機構大阪医療センターに勤務後、1988年から2000年にかけてニューヨーク大学に留学し細胞生物学臨床研究員を務める。2010年大阪大学医学部泌尿器科准教授などを経て、2014年に順天堂大学医学部泌尿器科先任准教授、同年12月より順天堂大学医学部附属浦安病院泌尿器科先任准教授。2017年2月より現職。専門は泌尿器がん、男性不妊症、排尿障害、腎移植、男性更年期。

*2 https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/44_loh.pdf

*3 遊離テストステロンとは、精巣で産生されるテストステロンのうち、血液中で活性を発揮するテストステロンを指す。

*4 Bernhardt PC, et al. *Physiol Behav.* 65(1), 59, 1998.

「エッ、検閲カットは“女の喫煙場面”のせい!? まさか…」

——更年期の“売れない”女性映画監督、子宮筋腫を病むも先輩達へのリスペクトで新たな一歩へ!

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「もっと面白い映画、作ってよ!」。ソウルの団地。夫や大学生の息子に“夢見る女”と言われる中年の映画監督ジワン、今作も不入りで生活費さえ夫の財布を当てにする。「次作こそ!」。模造オスカー像を手に構想を練るも、不意な発汗や動悸、不正出血による貧血に加えて些細な事も気になり、先に進まない。思わず、長年の相棒の女性プロデューサーに本音を吐く。「シナリオを書くのが心底、怖い…」。

言われたの。当時の苦労話と共に「女判事」の封切館を教えて貰い、ジワンは朽果てそうな古い映画館へ。「そんなフィルム知らないな」。映写技師は不愛想だったが、“うちの経営者は帽子屋だった”と帽子の山から1つくれた。

「悪化すれば、子宮摘出手術も」

1ヵ月後、バイトのお蔭で気分は上向くも身体が付いていかない。不正出血が続き、病院へ。「筋腫が去年より5cm肥大」。数日後、再出血すると貧血で失神、台所で倒れ、息子の手配で緊急入院、子宮摘出手術へ!

「治った? 良かったね!」。無事に退院すると、息子が映画館で貰った帽子を被って踊り出し、帽子のリボンが剥がれる。「アッ、これ、フィルムだ!」。急遽、映画館に向かったジワン、術後の痛みを堪えて映写室の帽子の山を探ると、リボンは「女判事」のフィルムだった!

「見つけました!」。急ぎオッキにフィルムを繋ぎ合わせて貰うが、全て繋いでも一部が欠落!「検閲のせいよ。当時、女性の喫煙場面はカットされたの…」。



「旧作修復バイト」で“先輩訪問”の旅へ

或る日、“韓国初の女性判事”の生涯を描く60年代の女性監督ホンの映画「女判事」の修復依頼が来る。「中盤から音が無い。音入れを!」。早速、ホンの遺児を訪ね、台本や手帳、ホンら“3女性の写真”を貰って台本に当たるが、台本にある場面が映画には無い!「フィルムを探さなきゃ…」。“写真”の裏に書かれた喫茶店を訪ねると、店主で元映画カメラマンの老人が、写真にうつる一人で当時の女性編集者オッキを紹介してくれた。

田園地方のオッキ宅。「昔は“現場に女”は縁起悪いと

■ 映画の見所 ■

「貴女は生き残ってね!」。オッキに映画作りを託されたジワン。バイトが無事終了し、届いた映画祭案内葉書には、「女判事」が開幕特別上映作品と! 名脇役イ・ジョンウン(「パラサイト 半地下の家族」の高台の富豪一家の家政婦役が有名)の初主演作&アジア太平洋映画賞最優秀演技賞受賞作。女性監督スウォンの人間賛歌で、人生に途惑うジワンが時代を超えて女性達と連帯し自分を見つめ直す物語。



「オマージュ」
価格: DVD ¥4,180 (税込)
販売元: アルバトロス
©2021 JUNE FILM All Rights Reserved.

子宮筋腫の症状は更年期以降に軽快

【監修】公益財団法人結核予防会 理事
総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

子宮筋腫は30歳以上の女性の20~30%に見られます。子宮内の発症部位により症状は異なり、子宮内腔に近い筋腫は不正出血が強く、不妊の原因にもなります。子宮内部の筋腫は腫大すると腰痛や頻尿などを生じます。急速に腫大する場合、悪性の子宮肉腫が疑われますが、全子宮筋腫の0.5%程度です。

子宮筋腫は、卵胞ホルモン依存性の為、更年期や閉経後に卵胞ホルモン分泌量が減ると縮小し、症状も軽くなります。症状が強く閉経を待てない場合は、卵胞ホルモン分泌を抑える点鼻薬や注射による偽閉経療法が行われ、妊娠を希望しない場合は子宮摘出手術も選択されます。

子宮筋腫は、肥満や高血圧があるか、卵胞ホルモンの分泌期間が長い場合に起こりやすく、近年は出産未経験や妊娠回数が少ない女性が増えた為、発症率は上昇しています。

2024年度 第22回花王健康科学研究会研究助成 助成者10名が決定

厳正な審査の結果、2024年度の研究助成は下記のとおり決定いたしました。なお、1年後に研究成果報告会の開催を予定しております。

氏名(所属)	研究テーマ名
エネルギー代謝、循環機能、運動生理、睡眠などに関する研究	
中村 竜太郎 (滋賀医科大学内科学講座 脳神経内科)	筋-ニューロン乳酸シャトル仮説の検証
中山 一大 (東京大学大学院 新領域創成科学研究科 先端生命科学専攻)	褐色脂肪ゲノムバンクを用いた生活習慣病抵抗性遺伝子の探索
小野寺 俊晴 (大阪大学大学院医学系研究科・内分泌・代謝内科学)	脂肪細胞・前駆脂肪細胞の線維化シグナルの機能解明：脂肪組織線維化メカニズムの探究と線維化定量法の開発
宮西 和也 (筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構)	ヒストンメチル化から説明する眠気の分子実体
栄養、運動、睡眠などに関する実践活動研究	
門間 陽樹 (東北大学大学院 医学系研究科)	+10分の身体活動を実現させるメッセージの探索 ～ランダム化n-of-1試験デザインを用いた個別化エビデンス創出への挑戦～
稲用 友佳 (東京科学大学大学院医歯学総合研究科 咬合機能健康科学分野)	認知機能向上を目指した舌運動トレーニングの開発 —functional MRIを用いた脳神経基盤の解明—
特定研究テーマに関する研究 1. 感染症に関する研究	
山崎 聖司 (大阪大学 高等共創研究院)	構造情報を活用した耐性菌感染症治療薬の創薬研究
嶋田 泰佑 (量子科学技術研究開発機構 量子生命科学研究所)	スーパー耐性菌感染症の予防を志向した単一細菌解析システムの創製
特定研究テーマに関する研究 2. 脳・神経機能と生活行動に関する研究	
楊 宇衡 (山口大学大学院医学系研究科 神経生理学講座)	海馬CA1シナプスにおける、ストレス記憶の記録過程解明
堀内 碧 (国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 免疫研究部)	筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群の腸内細菌叢 —免疫学的機序を介して自律神経障害を起こす腸内細菌の同定—

Kao

きれいを ところに 未来に

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、学術の振興、国民の健康増進への貢献を目的に、研究者への研究助成、KAOヘルスケアレポートによる最新の研究情報提供を行っています。

◆ホームページ&既刊のヘルスケアレポートについて

ホームページでは、研究助成やヘルスケアレポートをご覧いただけます (<https://www.kao.com/jp/healthscience/>)。勉強会などで既刊のヘルスケアレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は <https://www.kao.com/jp/nutrition/> で紹介しています。

◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりなどを、FAXまたはE-mailにてお寄せください。

KAO HEALTH CARE REPORT No.75 2024年12月25日発行

編集・発行：花王健康科学研究会 事務局(担当：水野、森、江野口)
〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 E-mail: kenkou-rd@kao.co.jp FAX: 03-5630-7260

