

# 女性の健康、特に更年期障害について

大須賀 究  
東京大学 名誉教授

 帝京大学臨床研究センター 教授  
帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授  
帝京大学医学部女性次世代医学講座 特任教授

この発表に利益相反はありません。

# 美しい女性の一生

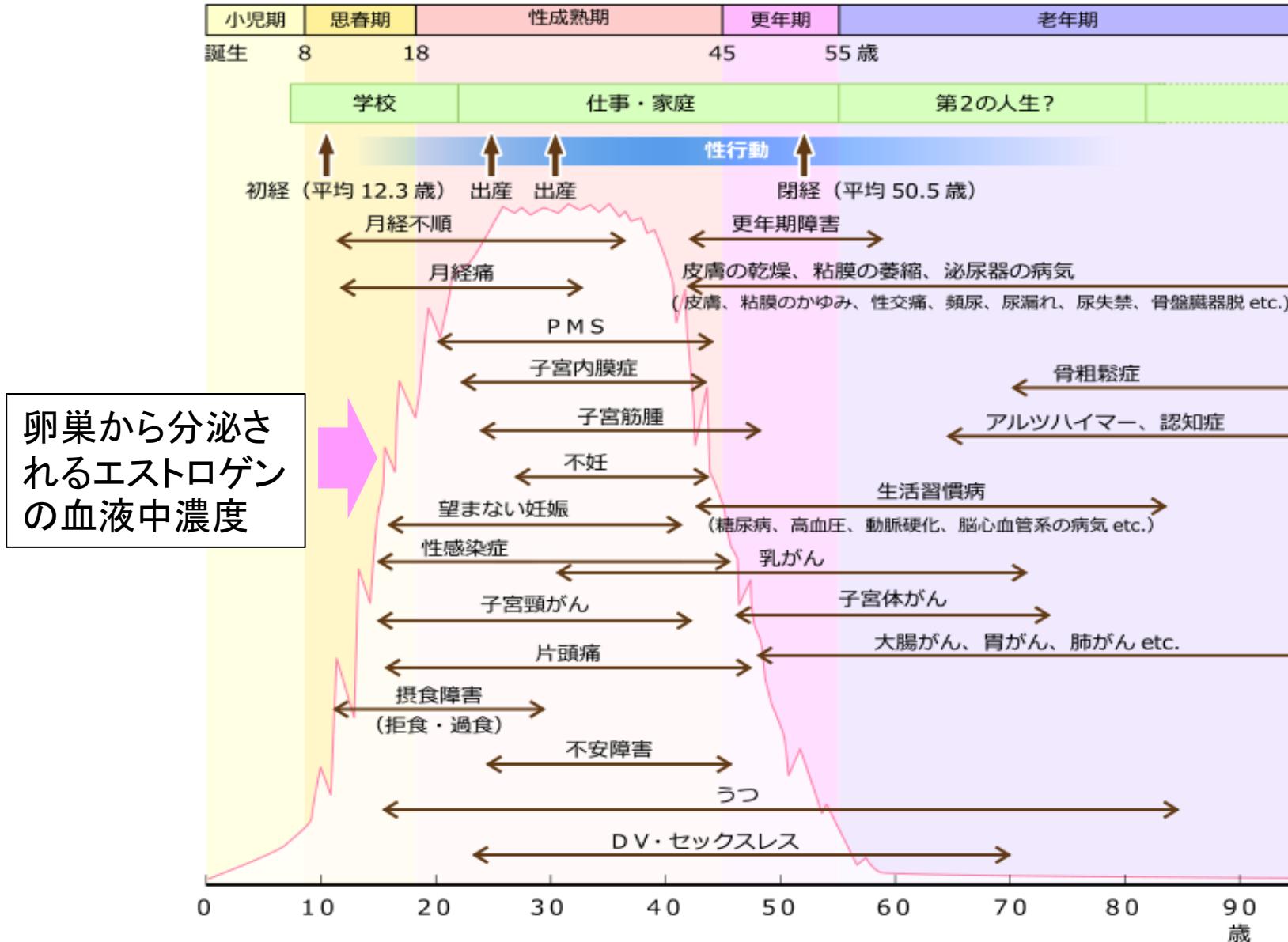


初経

閉経(平均約50歳)



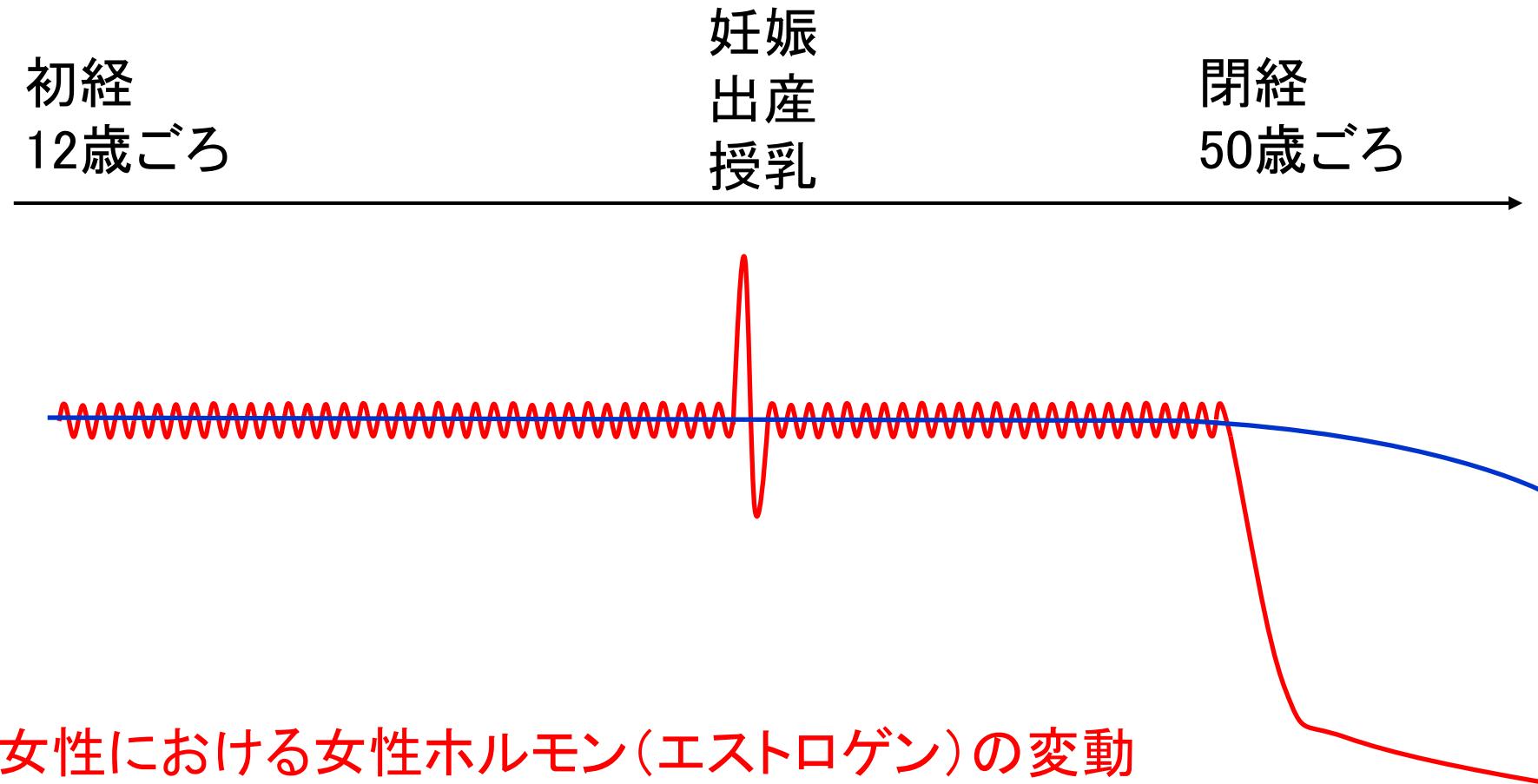
# 現代女性の健康問題





女性の一生は波乗りの連續

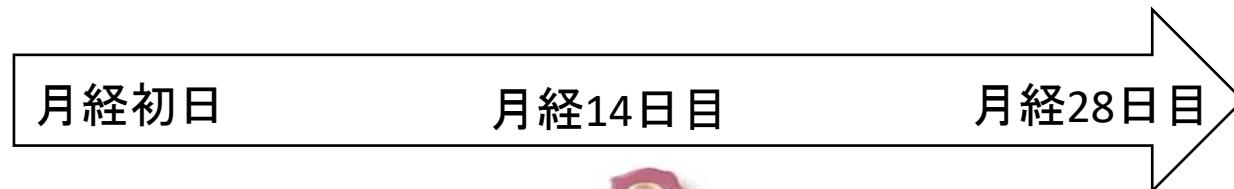
# 女性は常にホルモン変動の波にさらされている (模式図)



男性における男性ホルモン(テストステロン)の変動

# 女性は周期的に日々体調が変化します

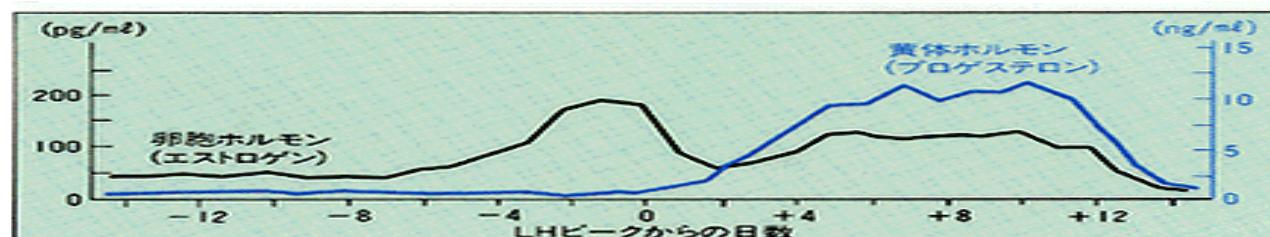
(月経が28日周期の場合)



毎周期、卵が育ち排卵する



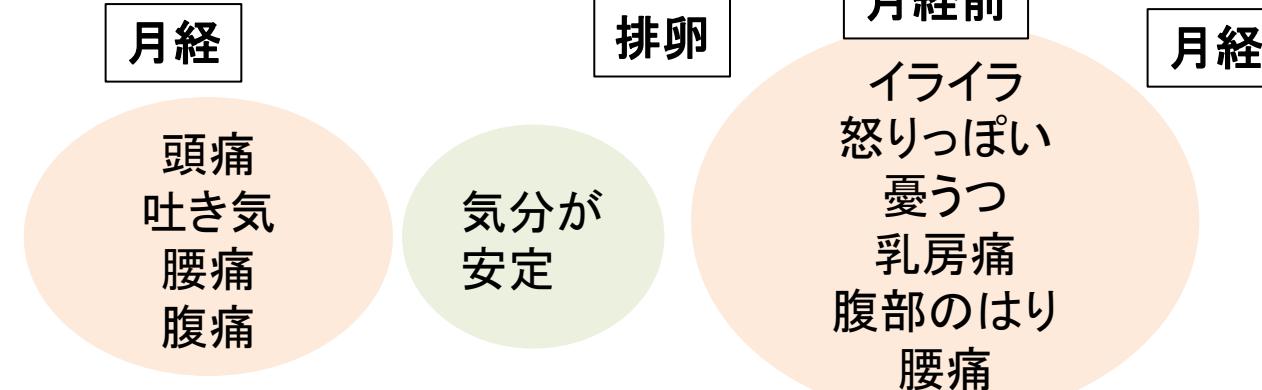
卵巣ホルモンの変化



子宮内膜の変化



体調の変化



# 女性は周期的に日々体調が変化します

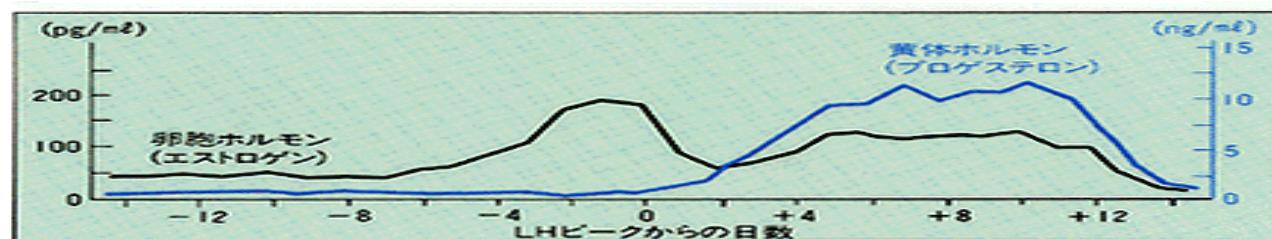
(月経が28日周期の場合)



毎周期、卵が育ち排卵する



卵巣ホルモンの変化



子宮内膜の変化



体調の変化

月経

頭痛  
吐き気  
腰痛  
腹痛

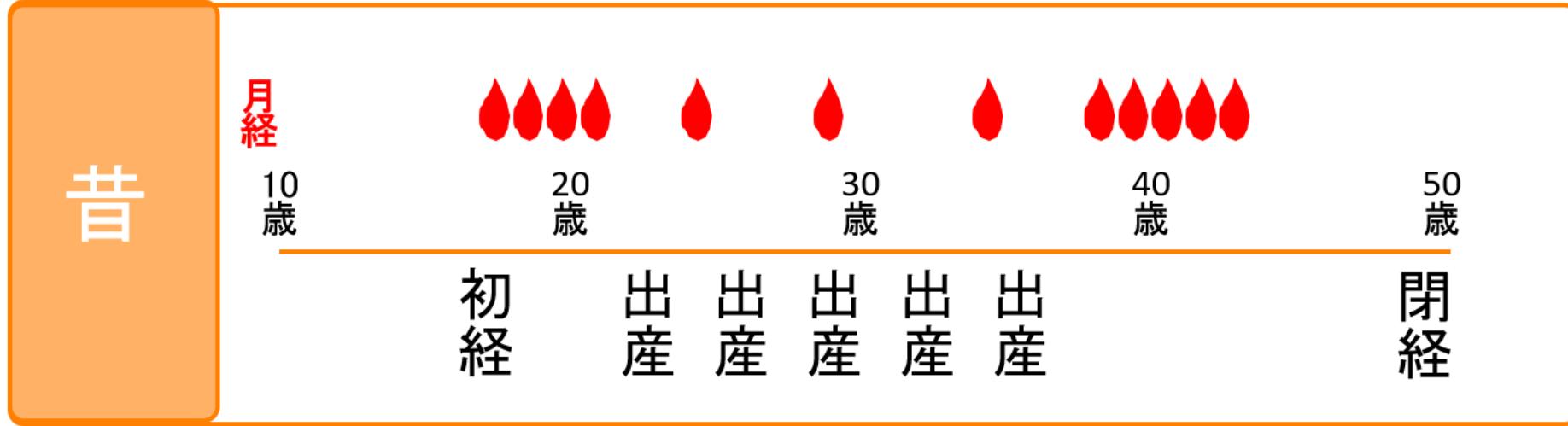
排卵

気分が  
安定

月経前

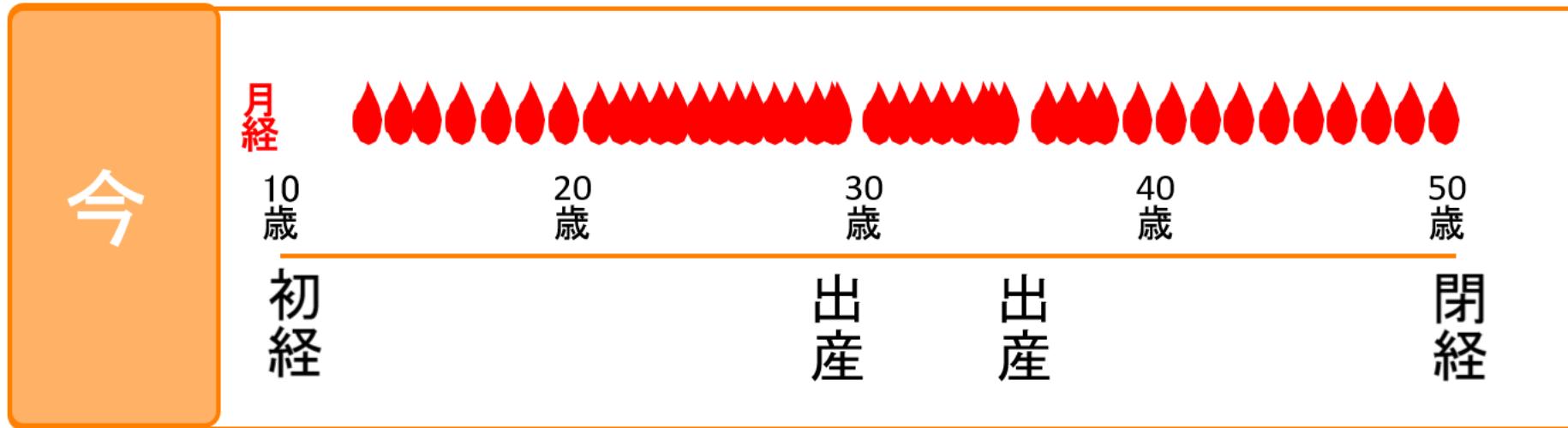
イライラ  
怒りっぽい  
憂うつ  
乳房痛  
腹部のはり  
腰痛

# 生涯月経回数 昔と今



妊娠中、授乳中は月経周期は止まる！

# 生涯月経回数 昔と今

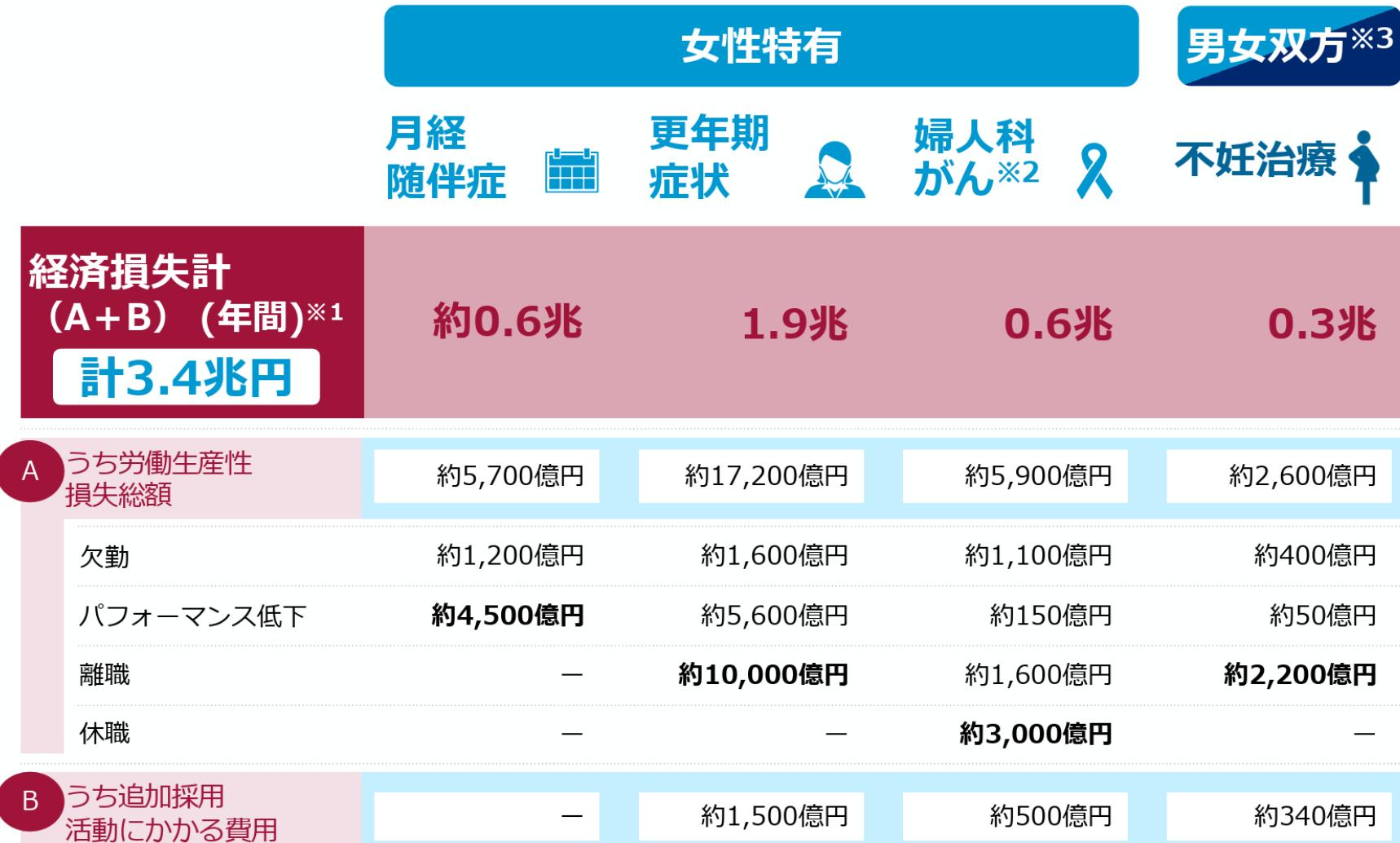


月経の回数 昔の10倍以上！

月経関連の障害は現代病！！

# 女性特有の健康課題による社会全体の経済損失

社会全体で年間約3.4兆円と推計



女性特有の健康課題によって勤務先で  
困った経験をした女性の割合

51.5%

# 労働安全衛生法に基づく一般健康診断の検査項目等に関する検討会 中間とりまとめ

その場合、次のような質問を設けることが考えられる。

質問：女性特有の健康課題（月経困難症、月経前症候群、更年期障害など）で職場において困っていることがありますか。

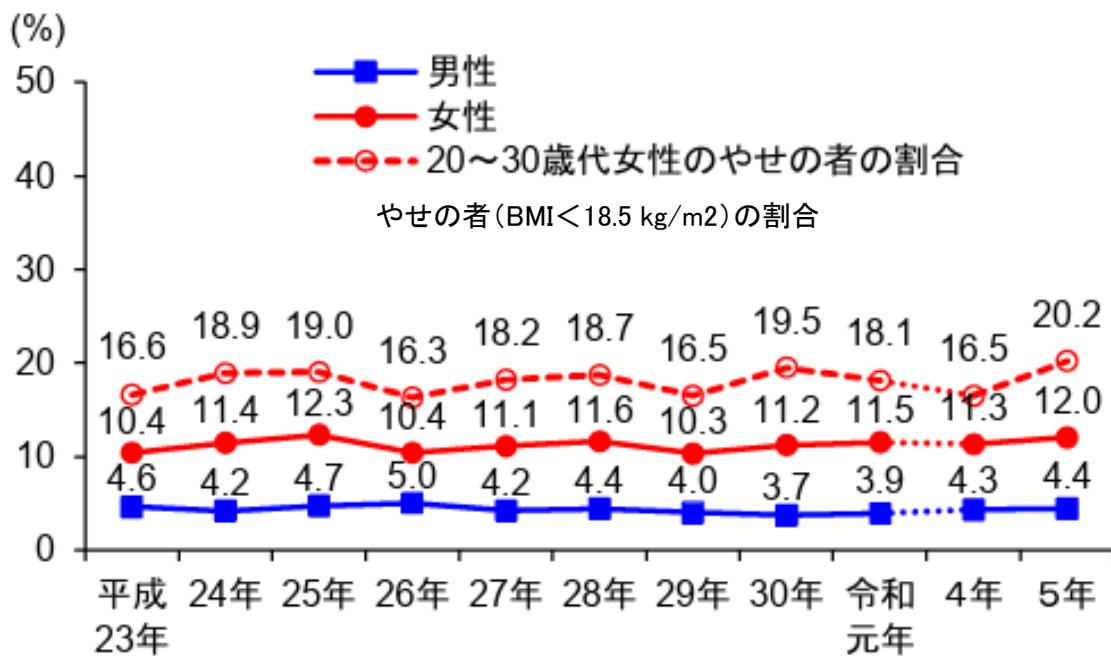
- ① はい、② いいえ

# 次世代への影響

# (例) やせの問題

- ・ 不妊症になりやすい
- ・ 児への影響がでやすい

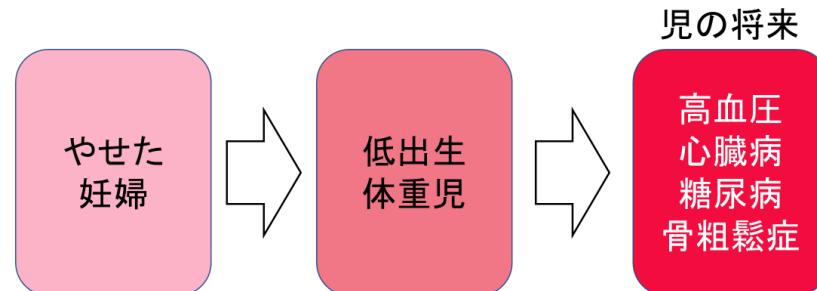
若い女性にやせが多い



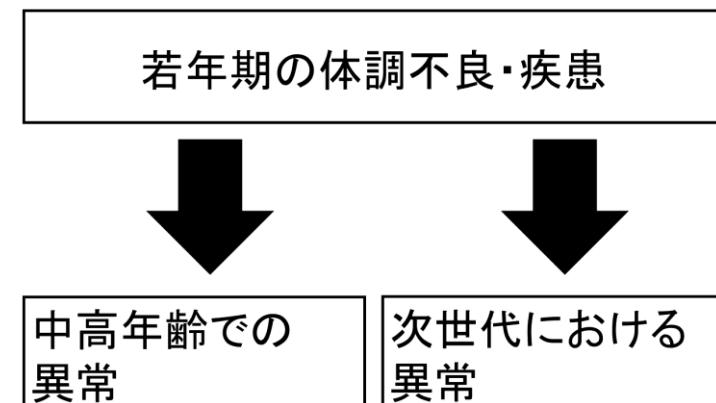
令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果(厚生労働省)

成人病胎児期発症起源 DOHaD  
(Developmental Origins of Health and Disease)

将来の健康や特定の病気へのかかりやすさは、胎児期や生後早期の環境の影響を強く受けて決定される。



プレコンセプションケアは世代を超えて重要



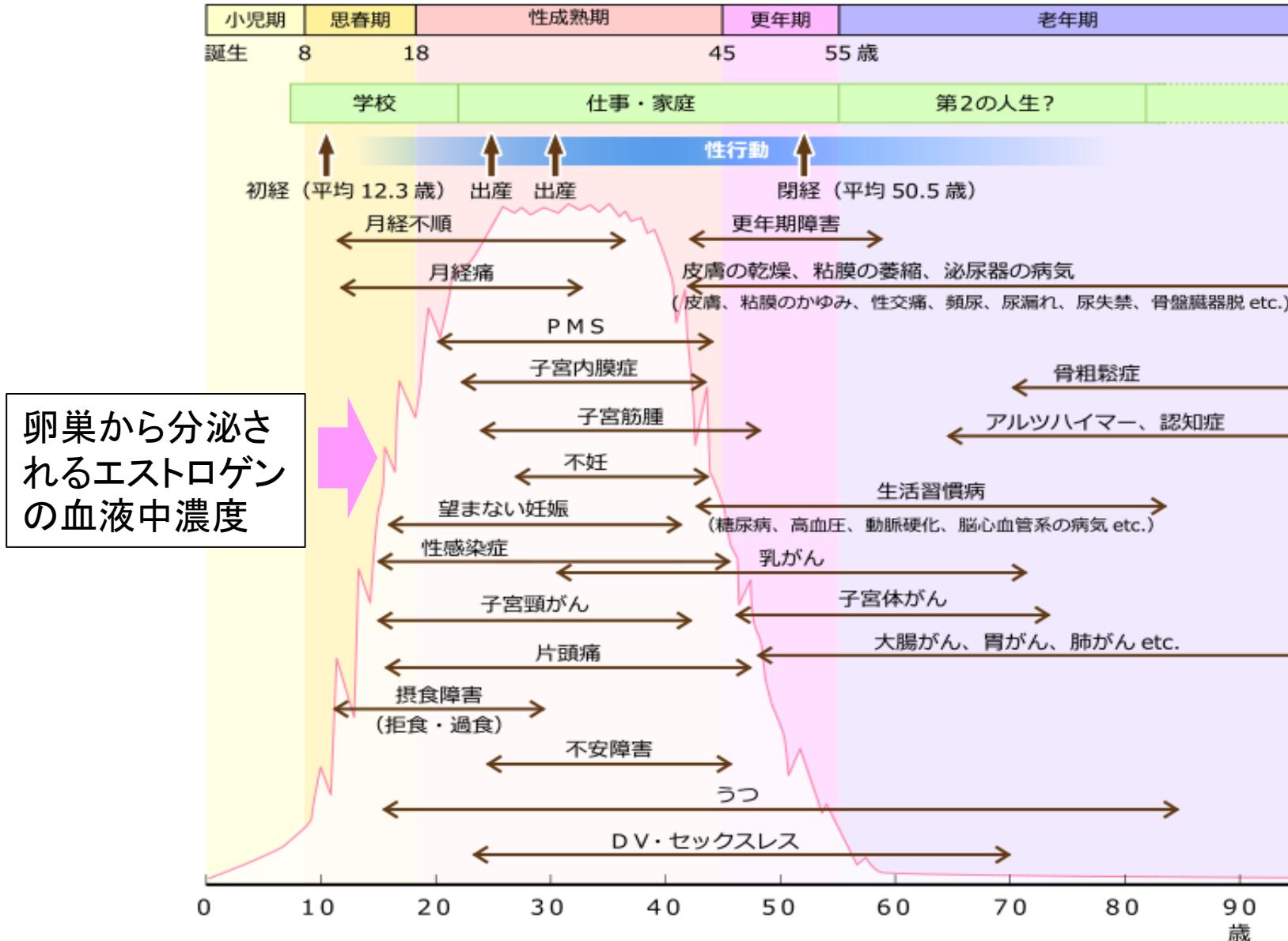
# プレコンセプションケアについて

「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念とされている<sup>1)</sup>。

- ・ 妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康の観点で、若いうちから正しい知識を持つことは重要。
- ・ 国において、令和6年11月にプレコンセプションケアに関する検討会が立ち上げられ、令和7年5月に「プレコンセプションケア推進5か年計画」が策定された。
- ・ 女性の健康支援を推進するにあたり、プレコンセプションケアに関する取組との連携が重要である。

# 更年期障害

# 現代女性の健康問題



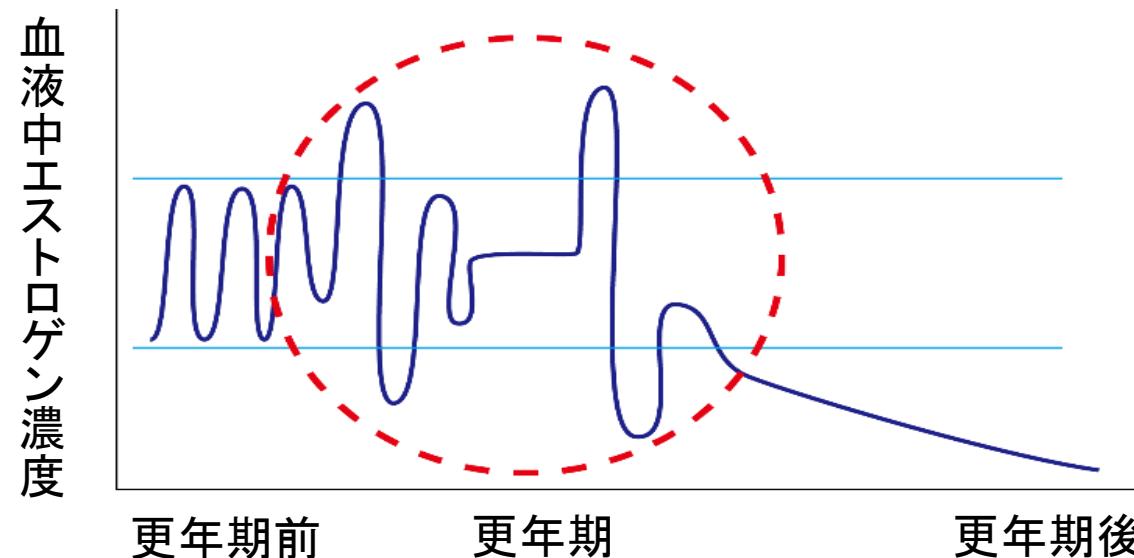
# エストロゲンは全身に作用します

- 髪の毛を豊かに保つ
- 肌のつや、しなやかさを保つ
- 血管に働き血流をよくする
- コレステロールを改善する
- 脳の働きを活発にする
- 乳腺を発達させる
- 免疫を強化する
- 骨を丈夫にする
- 子宮を発達させる



# 更年期

- ・閉経＝月経がなくなる
- ・更年期とは閉経前、閉経後の各5年間の10年間(医学的定義)
- ・エストロゲンがゆらぎながら急激に低下
- ・加齢によるからだの変化や、精神的・心理的な要因、家庭や職場などの社会的要因などが、複合的に影響して、更年期障害を発症。

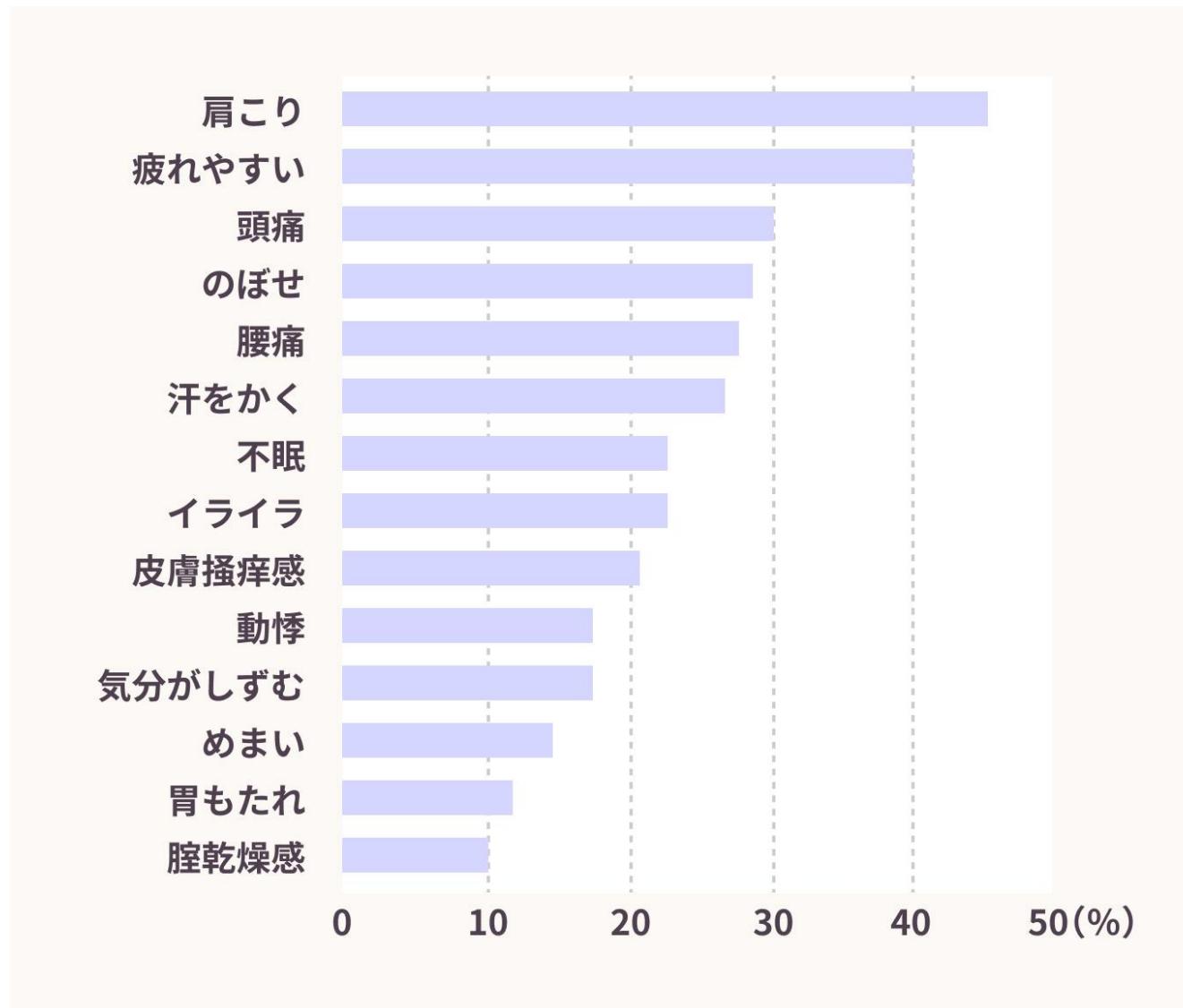


# 更年期障害(症状) 100以上ある

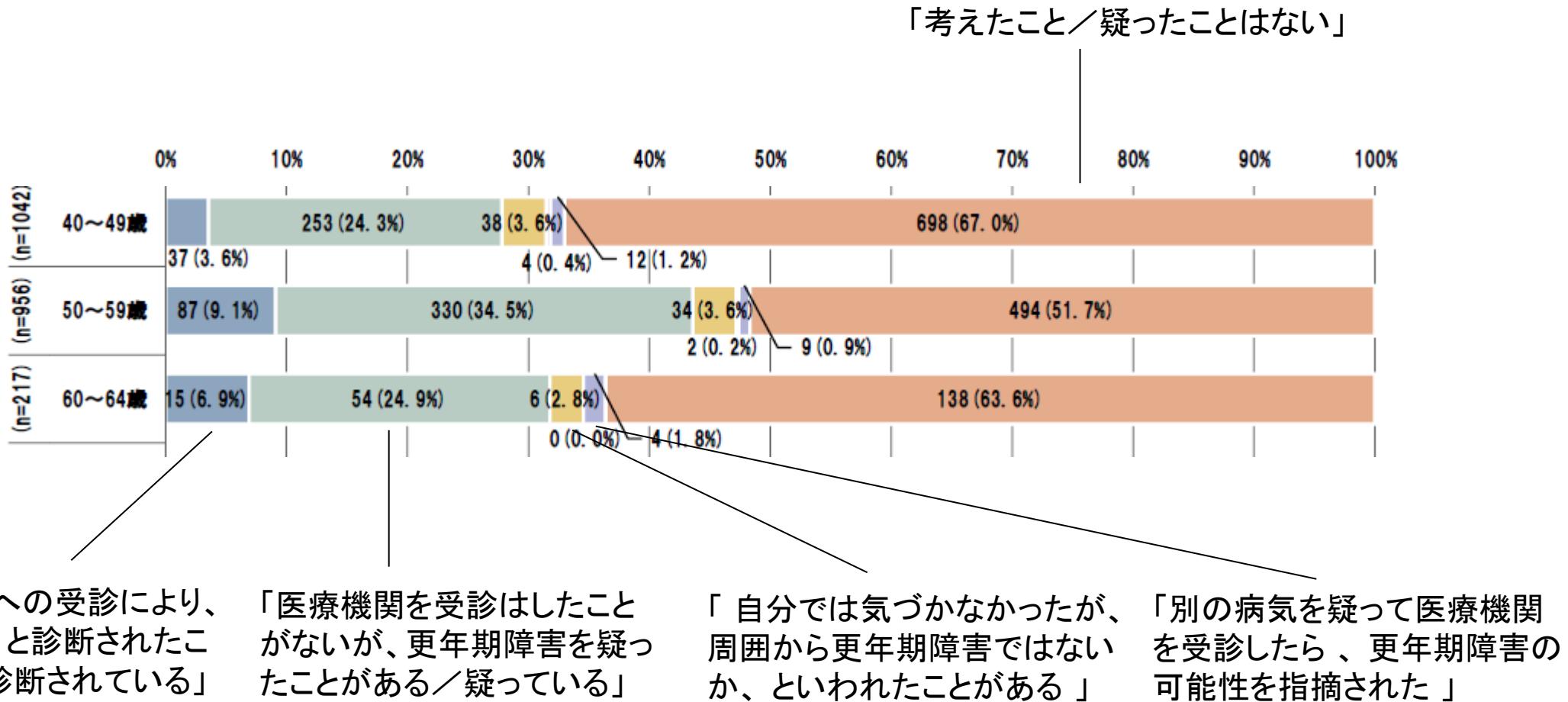
## 代表的なもの

- 頭 頭痛、頭重感、めまい、耳鳴り、不眠
- 精神神経 イライラ、不安、抑うつ、意欲の低下、物忘れ
- 血管運動神経 ホットフラッシュ、発汗、冷え
- 全身 倦怠感、易疲労感、
- 消化器 下痢、便秘、胃もたれ
- 循環器 動悸、息切れ
- 手足 しびれ、こわばり
- 皮膚 乾燥、かゆみ、むずむず感
- 泌尿生殖器 頻尿、尿漏れ、膣陰部乾燥感
- 運動器 肩こり、腰痛、関節痛

# 更年期障害(代表的症状の頻度)



# 更年期障害全体の頻度(可能性含む)



# 更年期診断の診断・治療

## 診断

問診：更年期用問診表（複数あり、ただし決定的でない）

検査：血液検査（ホルモンなど）

## 治療

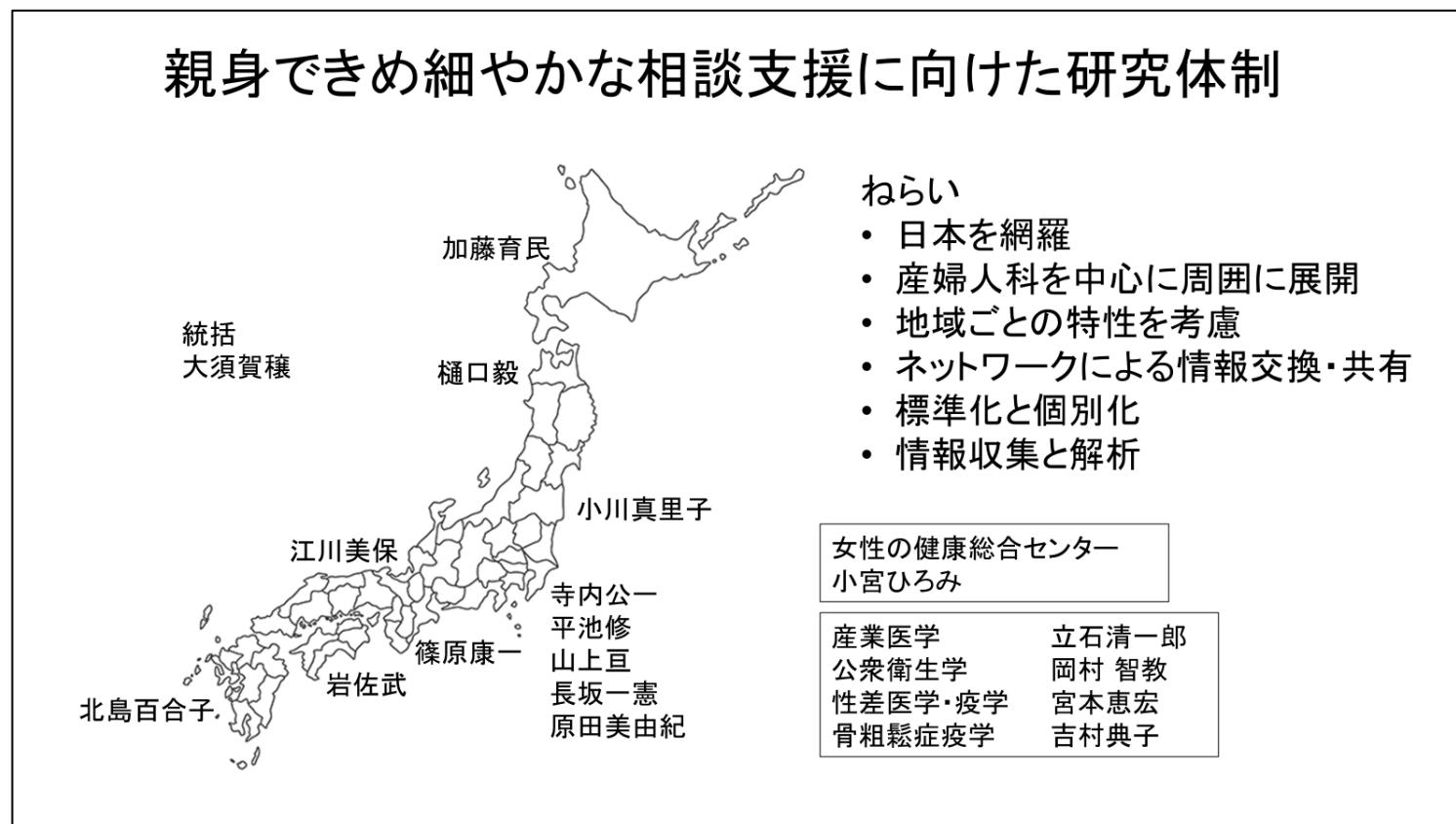
薬物療法：ホルモン補充療法、漢方薬、向精神薬ほか

カウンセリング・心理療法

生活習慣の改善（睡眠、食事、運動）

# 更年期等女性の健康相談の体制整備のため

- 厚生労働行政推進調査事業費補助金女性の健康の包括的支援政策研究事業として研究を遂行中(代表 大須賀穰)



# 女性の健康総合センターへの期待

- ・ 国立がん研究センター、国立循環器病研究センターと同等のナショナルセンターとして、診療と研究・教育を有機的に連動させる
- ・ 女性特有疾患の診療の最後の砦として機能
- ・ 全国の女性の健康相談・支援に関する教育機関として機能
- ・ 女性の健康、生殖補助医療のデータセンターとして機能
- ・ 女性の健康の主要な研究機関(大学など)との連携と支援
- ・ 女性の健康に関する諸団体との交流と包括的枠組みの構築

# 更年期世代に関する課題

- ・更年期障害の疑いがあるにも関わらず受診にいたらない。(50代では5人に1人のみ受診)－職場の健診、がん検診との併用など工夫すべき。
- ・更年期に関する情報発信が不足しており、国民の認知・理解が低い。
- ・更年期障害および更年期世代に関する研究の不足(病因、病態、治療法、治療効果、社会経済的問題など多岐にわたる)。
- ・更年期世代の支援のための診療、セルフケアの開発が必要。
- ・診療報酬での問題(管理料がない)のため必要な診療が困難。

更年期は置き去りにされてきた領域！

# 女性の健康にむけたホップ、ステップ、ジャンプ

## 理解ある環境(男女で)

● 知る  
(知識)  
セミナー、e-ラーニング、  
職場ミーティング

● 気づく  
(自身、他  
者から)  
セルフチェック、  
検診、相談窓口

● 動く  
(受診、セル  
フケア)  
受診、機器・アプリ、  
休暇、勤務調整