

自分の体のしくみを知っていますか(更年期編)

女性は生まれた時から死ぬまで母性を持っています。女性が自分のからだを大切にすることは勿論、社会全体としても母性を損ね、害するものから母性を守る必要があります。

2018年11月に作成した学習リーフでは、女性の体のしくみのうち、女性ホルモンと月経について学習しました。今回は**更年期**について、学習していきましょう。

2020年2月の学習会から

2020年2月、女性協は春の全国代表委員会で、全医労書記長の前園むつみさんを講師に学習会を行いました。ここではその内容を抜粋します。

まず、問題です。○か×で答えてください。



①母性とは、「現に子どもを産み育てている者」と定義されている？

②更年期は女性にだけに訪れる？

③更年期は誰にでも訪れる？

④私は30歳。生理痛はつらいけど、責任ある仕事をしているから生理休暇なんて取ってる場合じゃない

⑤産後の肥立ちが…って昔の人は言うけど、私はまだ若いし辛くない。別にゆっくり休まなくていいよ

⑥私は42歳。最近月経周期が乱れてるけど更年期はまだ先だよな。

⑦最近眠れない。いらいらすることが多くなったな。これは更年期障害だから時期が来たら落ち着くでしょ。このまま時間が過ぎるのを待とう

⑧私は男性。職場の女性がつらそうな顔をしている。心配で声かけたいけどセクハラになったら困るから知らん顔しておこう

⑨子育ては一段落。でも親の介護が。仕事は忙しくて休めない。心身ともに疲れてへとへと誰にも相談できないから頑張るか、仕事をやめるかのどちらかしかない。

答えは後ほど。

まずは更年期についての学習です。

<更年期って>

女性は一生の間に、「月経を迎える時期－思春期」「月経のある時期－性成熟期」「月経を終える時期－更年期」「月経を終えてから－高齢期」の4つのライフステージを経験するといわれています。規則的であった月経周期が不規則になり、やがて“閉経”を迎えます。



50歳前後で閉経する人が大部分ですが、閉経の時期には個人差があり、40代前半の早い時期に閉経する人もいれば、50代後半まで月経がある人もいます。この閉経の時期をはさんだ前後数年ずつの約10年間(一般に45～55歳頃)を更年期といいます。

ひとこと：月経は約40年間あるといわれるので、初経の年齢に40を足した年齢が閉経するおおよその年齢です。

<更年期症状／更年期障害>

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)の分泌が急速に減少していきます。

その結果、ホルモンのバランスが崩れ、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(右の表参照)があらわれます。このような症状の種類や強さ、あらわれ方には個人差がありますが、更年期のさまざまな不調を「更年期症状」といい、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。



SMIチェック表						
	症状	強	中	弱	無	点数
1	顔がほてる	10	6	3	0	
2	汗をかきやすい	10	6	3	0	
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすく、イライラする	11	8	4	0	
7	くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9	疲れやすい	7	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
					合計点	
SMIの評価						
0～25 異常なし						
26～50 食事、運動に気をつけ、注意を						
51～65 更年期・閉経外来を受診しましょう						
66～80 長期にわたる計画的な治療が必要						
81～100 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要						
<small>※このテストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などが隠れていることがあります。</small>						

簡略更年期指数 SMI・小山ら 1992

更年期の重症度をみる方法はいくつかありますが、更年期指数(SMI)は、簡便に更年期の不調をチェックするものです。

点数が低くても、つらい症状があるようなら、更年期外来の受診をお勧めします。

検査は 問診、血液検査でホルモン量を測定します。心理テストをすることもあります。

薬物療法としては、HRT(ホルモン補充療法)、漢方療法、抗うつ剤、抗不安剤などがあります。またカウンセリングなど心理療法もあります。

更年期の症状を感じたら、一人で悩んだり我慢せず、更年期外来など専門家に相談しましょう。併せて、ライフスタイルも見直しましょう。

<それでは最初の問題の答えと解説です>

- ① 母性とは…WHO(世界保健機関)では「母性とは現に子どもを産み育てているもののほか、将来子どもを産み育てるべき存在、および過去においてその役目を果たしたもの」と定義しています。日本では、1966年に当時の厚生省が公示した母子保健法の実施要項において、思春期から更年期にわたる期間の女性を母性保健の対象としました。つまり、どの年代の女性にも存在する概念として解釈されており「子どもを産み育てる」に限りません…「×」
- ② 更年期はあまり知られていませんが男性にもあります…「×」
- ③ 更年期症状や更年期障害には個人差があり、ほとんど感じない人もいます…「×」
- ④⑤ 日本の「母性保護」は「女工哀史※」が始まり。過酷な労働条件下、低賃金で働いた結果、流産や死産が多かったことから「母性保護」を獲得しようと労働運動が盛り上がり、1947年労働基準法に盛り込まれました。「生理休暇」は母性保護のためにも重要です。もちろん産後も無理は禁物です。…④⑤とも「×」

※明治から大正にかけて民営の製糸工場で、若い女工たちが過酷な労働、環境で働かされていた実態を記録したノンフィクション。岩波文庫「女性哀史」

- ⑥⑦ 今まで読んでくればもうおわかりですよ。もちろん「×」。
- ⑧ 「×」…辛そうにしているのに知らんふりではなく、同性の方に代わって聞いてもらうことも大事です。
- ⑨ イクメン、家事を手伝う男性も増えていますが、まだまだ育児・介護など女性の負担は重く、そこに更年期症状が出るとどうしていいかわからなくなります。このつらさを家族やパートナーにもわかってもらいましょう。また制度化されている休暇も活用しましょう。

<更年期にかかる私たちの要求:「女性協統一要求」から抜粋>

- 更年期前後の母性の健康診査・保健指導に対する休暇を制度化すること。
- 更年期障害にかかわる休暇等を制度化すること。

解説

更年期は生活習慣病とセットであられるケースがあり、症状も、高血圧や心臓病、ガンなどと一致しています。また、臨床的に見ても女性特有の生理的变化が生活習慣病の発病や進行におおいに関わるとされ、コレステロールをコントロールするホルモンの働きで血液中の総コレステロールが増えるなど、いっそう生活習慣病への注意が必要な時期だといわれています。

業務多忙や登用等で責任が重くなり休暇が取れない時だからこそ、新たな休暇制度を求めていきましょう。



<こんな時こそ労働組合の出番です>

更年期は誰でも通りすぎていく人生の節目であり、自分の体と向き合うときです。長い間働き続けてきた誇りを胸に、もう一度人生を考え、新たな出発の時と考えましょう。

しかし、職場では、生理痛がつかなくても、体調が悪くても、更年期症状がつかなくても、子どもが病気で、親の介護があっても、職場は人員不足で「休む」なんて言えない。こんなにつらくても誰にも話せない、休めない。こんな仲間はたくさんいるのでは？



こんな時こそ労働組合、特に女性協・女性部の出番です。

日頃から集まっておしゃべりすることも大事。笑い話、悩み、愚痴、なんでも話せる仲間作りをしましょう。しゃべるだけでスッキリすることも。

みんなで集まって話せば、職場の要求が見えてきます。その声を集めて、みんなで、当局に職場環境の改善を求めていきましょう。

誰もが辛い時はいつでも休める体制、人員配置を求め、みんなが健康で笑顔で働き続けられる職場をめざしましょう。