

これって更年期？

/

職場における熱中症対策の強化について
(令和7年6月1日施行)

エムシーパートナーズ衛生員会
広島オフィス
2025年6月13日

更年期における 体調不良、症状、予防法

女性の更年期における体調不良（１）

更年期の体調の波は、**ホルモンバランスの変動と自律神経の乱れによって引き起こされるため、症状の出方にも波がある「不定愁訴」が特徴です。**

特に、**エストロゲンの分泌が不安定になり、揺らぎながら減少することで、ほてり、のぼせ、発汗、不眠などの症状が起こります。**また、自律神経が乱れることで、**イライラや不安感、身体的な不調も経験します。**

更年期の症状は、個人差が大きく、症状の出方や強さも時間経過とともに変化します。例えば、閉経前後2年間はホルモン変動が激しくなり、更年期の不調がピークになると言われています。また、卵巣の機能低下に伴い、**ホルモンバランスが崩れることで、自律神経が乱れてしまい、様々な不調を引き起こす可能性があります。**

不定愁訴（ふていしゅうそ）とは、身体への明らかな異常が何にも関わらず、さまざまな症状を訴える状態を指す医療用語です。

心身の異常を実際に感じているにも関わらず、原因が特定できないため周囲に理解されにくい事が多いです。「検査をしても原因が特定できないから我慢するしかない」、「病気じゃないから」と、周囲にも症状を相談できず不定愁訴に苦しむ人は少なくないでしょう。

女性の更年期における体調不良（２）

症状が気象変化によって悪化したり、あるいは、心理的、社会的な要因も影響を与えることがあります。

例えば、気圧の変化に敏感な人は、気象病の症状と似た不調を経験する可能性があります。また、仕事や育児などのストレスも、更年期の症状を悪化させる要因となります。

更年期の体調の波は、ホルモンバランスの変化だけでなく、自律神経の乱れ、気象変化、心理的、社会的な要因など、様々な要因が複雑に関与しています。症状が長引く場合や日常生活に支障をきたす場合は、早めに医療機関を受診して適切なアドバイスを受けることが重要です。

女性の更年期の症状例

身体症状では頭痛や肩こり、精神症状ではイライラや倦怠感などの症状が現れます。
また、更年期は、女性ホルモンで守られていた病気が芽を出しやすい時期でもあります。とくにコレステロール値や血圧が上昇しやすくなるため、年1回の健診で健康状態を確認することが大切です。更年期障害そのものを調べる検査は、オプション追加できる場合があります。

●更年期障害にかかわる健診オプション項目

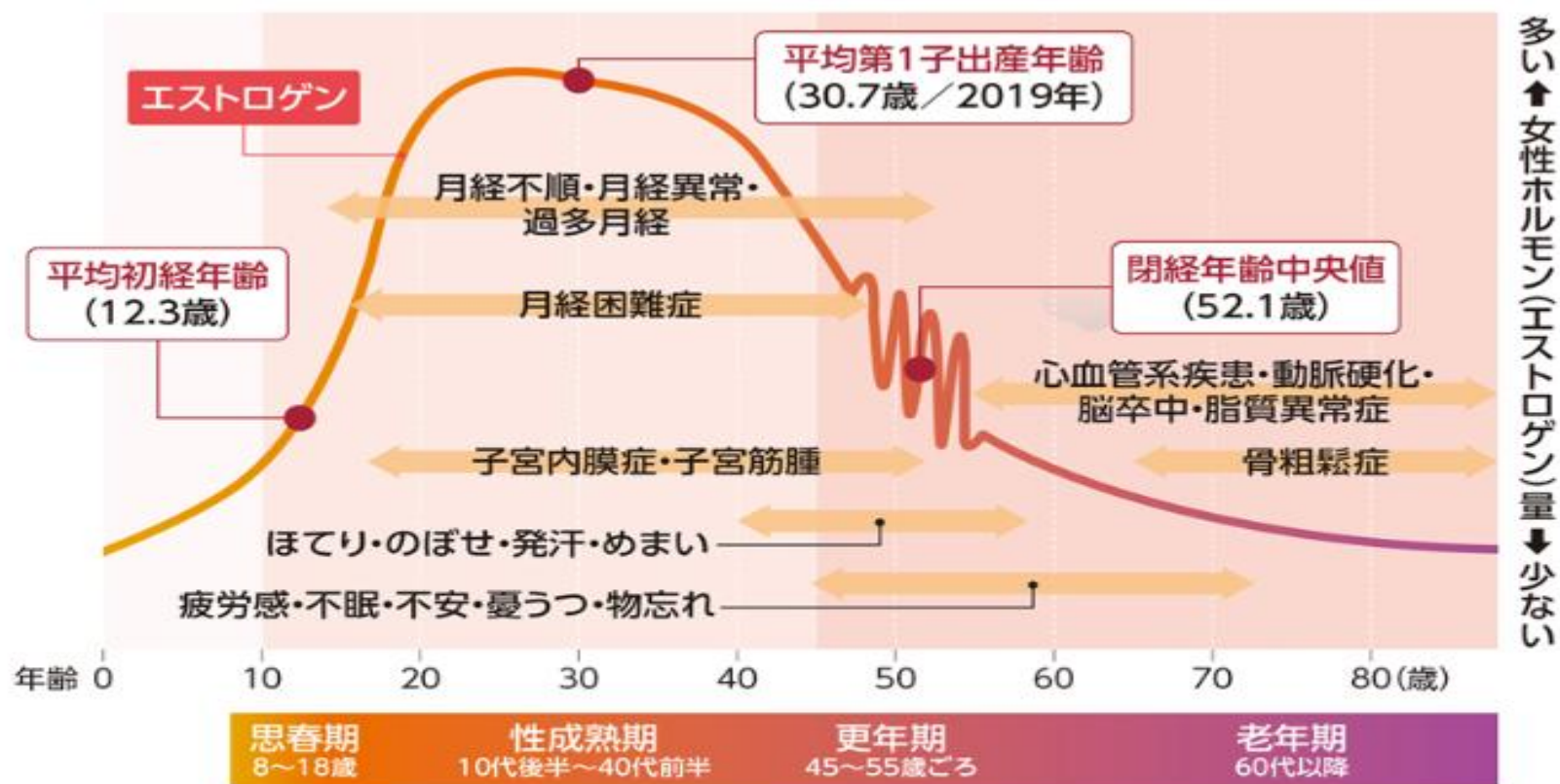
- ☐ 「E2」（エストラジオール）…更年期に入ると分泌量が急減する
- ☐ 「FSH」（卵胞刺激ホルモン）…更年期に入ると分泌量が急増する



女性の体は2つの女性ホルモンでコントロールされている

女性ホルモンの周期的な“揺らぎ”を知り上手な付き合いを

女性のライフステージで起こりやすい病気や不調



思春期から始まり、性成熟期を経て更年期へ。女性のライフステージにおいて、エストロゲンの分泌量は上のようなカーブを描く(イメージ)。エストロゲンの分泌が始まる思春期と、それが終わる前後の更年期は、ホルモンの大波の変化の大きさに翻弄されて心身のバランスを崩しやすい。

(監修:東京医科歯科大学大学院・寺内公一先生)

もしかして更年期？と思ったら…

簡略更年期指数 (SMI) チェック

症状	症状				点数
	強	中	弱	無	
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動きがする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

点数の評価

0～25点 異常なし

26～50点 食事、運動に注意を

51～70点 更年期・閉経外来を受診しましょう

71～90点 婦人科で長期的にわたる計画的な治療が必要

91点以上 各科の精密検査にもとづいた長期の治療が必要

※指数は目安です。点数が低くても気になる症状があれば医師に相談してください。

〈小山嵩夫医師による簡略更年期指数より〉

更年期を楽に過ごすセルフケア

更年期に現れる症状の程度には生活習慣も影響します。無理をせず、規則正しい生活を心がけるだけで症状が変わってきます。症状が悪化してから生活を変えるのは難しいので、できるだけ早めに健康的な生活を取り入れてみてください。



バランスのよい食事

たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んだバランスのよい食事が大切です。ただし、太りやすい時期でもあるので、糖分や油分が少ない和食中心の食事を心がけましょう。女性ホルモンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もおすすめ。



十分な睡眠

更年期は体力や気力が低下し、疲れやすくなります。早寝早起きを心がけ、日中も疲れたら無理をせずに休むことを心がけましょう。



適度な運動

運動には血行促進、自律神経のバランスを整える、ストレス解消、ダイエットなど、更年期の不調を和らげる効果があります。ジョギングやウォーキング、水泳、ヨガなど、無理のない運動を習慣にしましょう。



趣味や友人との会話など、気分転換

同世代や更年期を経験した先輩と話したり、趣味で気分転換することも大切。
また、苦手な人間関係から距離を置き、ストレスを感じにくい環境に身をおくことも大切な時期です。

男性の更年期

加齢やストレスに伴う男性ホルモンの減少が原因

●40代から徐々に増えてくる

男性の更年期障害は、加齢やストレスに伴う男性ホルモン(テストステロン)の減少によって引き起こされ、医学的には「LOH(ロー)症候群(加齢男性性腺機能低下症候群)」と呼ばれます。一般的に40代から徐々に増えてくるといわれています。

症状はさまざまで、気分が沈むなどの精神症状、ほてりや動悸といった身体症状がみられます。

難しい「うつ病」との見極め

不眠や疲労感、気分の落ち込みなどの症状がみられる場合、男性の更年期障害(LOH症候群)なのかうつ病なのか、見極めが難しいです。重度のうつ病であれば判断が可能ですが、症状が軽ければ両者の区別は容易ではありません。うつ症状が比較的軽度で、患者さんが病気の鑑別を希望すれば、男性の更年期障害(LOH症候群)として診断を行なうことはあります。しかし、希死念慮(きしねんりょ＝死にたいと思うこと)などがある場合にはすぐに精神科専門医へ受診することが大切です。

●女性と男性で更年期障害に違いは？

女性の更年期障害は、閉経を境に急激に女性ホルモンが減少することで症状が現れます。女性の更年期障害は比較的認識されやすく、**診断や治療が確立しています。**

一方、男性の場合は、男性ホルモンの減少が20代から始まり、徐々に進行していきます。そのため**加齢による身体機能の衰えなのか更年期障害(LOH症候群)なのか区別が付きづらい**といえます。**日本で男性の更年期障害(LOH症候群)の研究が開始されてからまだ20年程度しか経っておらず、その全貌は明らかになっていません。**

男性の更年期障害を防ぐ方法は？

男性の更年期障害(LOH症候群)は、加齢やストレスによる男性ホルモン(テストステロン)の減少によるものであるため、防ぐのは難しいのが実情です。

しかし、生活の中の少しの工夫で、テストステロンの維持が期待できます。それは、栄養バランスに十分配慮した食事を心がけ、気分転換や疲労回復ができるよう十分な睡眠・休養によってストレスをためず、適度な運動を行なって適性体重をキープすることです。



栄養バランスに十分
配慮した食事をする



十分な睡眠・休養で
ストレスをため込まない



適度な運動によって
適性体重を維持する

逆に上記のような対策を行なわれなければ、テストステロンが減少する可能性が高くなるといえます。また、喫煙を避けることも望ましいです。

規則正しい生活を行なって、ストレスから身を守り、健康な身体と精神を維持していきましょう。

職場における熱中症対策の強化について (令和7年6月1日施行)

熱中症の重篤化を防止するため、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行されます。
この改正により、以下の措置が事業者には義務付けられます。

1 熱中症を生ずるおそれのある作業（※）を行う際に、

①「熱中症の自覚症状がある作業員」

②「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」

がその旨を報告するための体制（連絡先や担当者）を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業員に対して周知すること

熱中症の重篤化を防止するため、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行されます。
この改正により、以下の措置が事業者には義務付けられます。

2 熱中症を生ずるおそれのある作業（※）を行う際に、

①作業からの離脱

②身体のコ却

③必要に応じて医師の診察又は処置を受けさせること

④事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等

など、熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置に関する内容や実施手順を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業員に対して周知すること

※ WBGT（湿球黒球温度）28度又は気温31度以上の作業場において行われる作業で、継続して1時間以上又は1日当たり4時間を超えて行われることが見込まれるもの

その不調、年齢を重ねたゆえの更年期障害かも。

症状を理解し、改善につとめましょう。

ご安全に！



以上