

**更年期突入のタイミングは
閉経しないと分からない**

いつか終わることだから、これくらいの不調は我慢しよう……。更年期を迎えた女性の多くは、こうした考え方に至りがちだ。しかし、更年期のつらい症状を「期間限定の避けられない苦しみ」と悲観して、じつとやり過ぎそうとするのは問題があると高尾先生は言う。

「更年期の不調を我慢する時代は、もう過去のものです。医学は日進月歩で、更年期障害に関しても安全性や有効性が認められた治療法がほぼ確立されています。本来であれば、それほど深刻に悩まずに済む時代になっているのですが、更年期障害と積極的に向き合って乗り越えようとする女性は多くないのが現状です」

しかし、社会で活躍する女性が増えた現代だからこそ、自身のコンディションを良好に維持する意識はより欠かせないはずだ。「自らの心身の状態を冷静に把握し、その上で前向きに対処する姿勢があれば、家族や職場などからのサポートも得やすくなります。困っていることを隠したり、開き直って周囲に強く当たったりするよりも、お互いにとつてずっと心地よい関係をつくつ

ていけるでしょう」

そもそも更年期とは、閉経の前後5年ずつ、合計10年間を指す。女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌量が乱高下すること、心身にさまざまな不調が現れやすくなる時期だ。日本人の閉経年齢の中央値は約50歳なので、おおむね45〜55歳の間が更年期といえるが、個人差も大きい。

「更年期がいつ始まったかは、閉経してみないと分からない。これがややこしいですね。例えば、48歳に閉経した人の場合、43歳が更年期の始まりだったことを後から逆算して知るわけです。始まったタイミングを自覚できない以上、少なくとも40歳を過ぎたら『更年期に入っているかも?』と意識しておいてください」

更年期特有の症状を感じる女性は全体の6割程度で、そのうち約半数、つまり全体の3割弱で治療が必要なほどの重症状が現れる。

「まじめで我慢強い人や、『〜であるべき』と型にはまった考えをしやすい人は、更年期ならではの症状に悩まされやすい印象です。また、月経前症候群や産後うつなど女性ホルモンに関連するトラブルを経験してきた人も要注意。しっかりと対策していきましょう」

**症状が多様だからこそ
全体を底上げしよう**

更年期の症状は肩こりやだるさ、イライラ、不安感、ホットフラッシュなど多岐にわたり、数え上げれば200種類にもなるという。個別に対処してはキリがない。

「そこで大切なのが、『全体を底上げする』という感覚。例えば、足りなくなつた女性ホルモンを安全にチャージするホルモン補充療法を約2か月間続けると、エストロゲンの減少がダイレクトに影響する症状なら、9割ほどの人で改善がみられるとされています。単剤で複数の症状への効果が期待できる漢方薬も、更年期障害と親和性が高いといえるでしょう」

もちろん、生活習慣の改善によるセルフケアも欠かせない。特に高尾先生が強調したのは、運動習慣と睡眠時間の確保だ。「運動は、肩こりや腰痛、頭痛などフィジカルの悩み解消につながるだけでなく、発汗やほてりといった自律神経に関する症状

や、うつ症状などの改善にも大きく寄与することが分かっています。また、睡眠中に分泌される成長ホルモンには体調を整える作用もあるため、眠りを改善することで更年期の不調が軽快するケースは少なくありません」

とはいえ、更年期世代の女性の多くは、家庭や職場でたくさんの役割を抱えている。運動や睡眠のために十分な時間を確保するのは、なかなか難しいことかもしれない。

「ただ時期を待っているだけでは、自分のための時間は手に入りません。まずは、24時間の使い方をコントロールする意識を持ちましょう。例えば、子育てに忙しい人でも、夫や子どもに更年期のことを説明して『お母さんとしての役割は夜8時まで』と約束する方法でうまくいった事例もあります」

SPECIAL INTERVIEW

女性ならではの「不調の波」を軽やかに乗りこなそう！

更年期と向き合い、 新たな人生のステージへ

「更年期」という言葉にマイナスイメージを抱く女性は多く、女性としての自分が終わってしまったような喪失感を覚える人さえいる。しかし、そのとらえ方は本当に正しいのだろうか？ 女性の人生において大きなターニングポイントとなる更年期への向き合い方と、心身の変化によりよく対処するための視点について、女性の悩みに精通する産婦人科医の高尾美穂先生に聞いた。

中澤仁美＝文 佐々木信行＝写真

医学博士 産婦人科専門医
IHTA顧問

高尾美穂 *Miho Takao*



「男性の皆さんにも『女性は何の年代にどんな不調が起り得るか』を、ざっくりとでも知っておいてほしい」と高尾先生。基礎知識があればかける言葉が変わり、それが家庭や職場の雰囲気をも大きく左右するからとのこと。

こうした話題に直接触れることが難しそうな場合は、仲の良い同僚などに間に入ってもらうことも一案だ。ちなみに、意外とトラブルの原因になりやすいのが、更年期をすでに乗り越えた女性だという。

女性への支援制度に目を移しても、いまだ不十分な状況だといえる。生理休暇の制度はあっても取得率は低迷し、更年期休暇に至っては存在しない現状について、高尾先生はこう指摘する。

「名称を『ウェルネス休暇』などに変えるだけでも使いやすくなり、更年期に悩む女性や通院する男性も活用できる汎用性の高いものになります。社会全体で女性の不調を理解することはもちろん、体調不良の際に誰もがしっかりと休める仕組みを整えていくべきでしょう」

健康に対する意識が高い、IHTA会員へ寄せる期待も大きい。

「知識を得るだけでなく、それを行動に移すことで学びは完成します。自分のために実践を重ねるとともに、正しい知見を広めることで周囲へ貢献する役割を担っていただきたいです」

更年期をプラスにとらえ 新たなステージを謳歌しよう

人生100年時代といわれる今、「閉経後の人生」は想像以上に長い。更年期を境に女性としての自信を失い、心身の状態もガクッと低下したままで人生後半の数十年を過ごすことは、誰にとっても本望ではないだろう。

そうならないため、閉経前後の女性にはマインドセットの更新が欠かせないと高尾先生は語る。「エストロゲンは、妊娠に備えた

家族や仕事など、自分以外の何かのために厭わず時間を割く女性は多い。しかし、心身の曲がり角になる更年期だけでも、ぜひ「自分をケアする時間」を多めに取ってほしいと高尾先生は語る。「不調をゼロにすることは難しくても、適切に対策すれば改善が見込める症状はたくさんあります。『私が機嫌よく過ごすこと

で、私にとって大切な周りの人たちもハッピーになる』という好循環が生まれたらいいですね」

男性が知っておきたい 女性を労わる黄金フレーズ

高尾先生は、当事者である女性自身の努力は大切としながらも、孤独に頑張りを続けるだけで

は限界があると強調する。

「やはり、周囲の理解という要素も欠かせないでしょう。例えば、男性の皆さんにも『女性は何の年代にどんな不調が起り得るか』を、ざっくりとでも知っておいてほしいのです。基礎知識があればかける言葉が変わり、それが家庭や職場の雰囲気を大きく左右するからです。だ

からといって、『ひよつとして更年期？』などとダイレクトに尋ねるのはあまりにも不躰ですよね。私がお勧めしているのは、『体調が悪そうに見えるけれど、何かできることある？』と言葉をかけること。オブラートに包みつつ、伝えたいことはしっかりと伝わる黄金フレーズだと思っています」

Miho Takao

高尾美穂

女性のための統合ヘルスクリニック「イーク表参道」副院長
医学博士／産婦人科専門医／日本スポーツ協会公認スポーツドクター／日本医師会認定産業医
文部科学省・国立スポーツ科学センター 女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバー／国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) 顧問

東京慈恵会医科大学大学院修了後、同大学付属病院産婦人科助教、東京労災病院女性総合外来などを経て、現職。長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導。YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では女性視聴者の悩みに答え、楽に生きるためのヒントを配信している。『いちばん親切な更年期の教科書 閉経完全マニュアル』（世界文化社）など著書多数。

しい知識を得る力や、改善に向けて前向きに努力する力が、それまで以上に大切になってくるのです」

更年期に対して過度に恐れたり、見て見ぬふりをしたりするよりも、自身の健康を見直す絶対のチャンスととらえる――。この姿勢こそが、閉経後も続く長い人生を楽しく、自分らしく過ごすための秘訣だといえそうだ。「更年期を経験してセルフケアや定期的な通院の大切さに気付く人は多いですし、自分にとって心地いい働き方や人付き合いへのシフトチェンジするきっかけになるケースもあります。『大転換期』ともいえる閉経前後で人生を見つめ直し、新たなステージへ自信を持って進むことができれば最高ですね」

高尾先生に直接質問できます！ オンライン セミナー 情報

男性参加
OK



教えて高尾美穂先生！

女性のカラダの いろいろ

～自分を守るために知っておこう～

女性ホルモンと更年期 (プレ更年期)

みんな通る道、
更年期って何が起きるの!?

5/30(月) 19:00～21:00



月経周期についての理解 (PMSと生理痛他)

知ってる？
女性のカラダは神秘的！

7/25(月) 19:00～21:00



女性にとっての 自律神経のお話

どうやってイライラ整える!?
理解してほしい

9/26(月) 19:00～21:00



更年期(プレ更年期)からの 睡眠

快眠のコツ。
眠らない女は太る!?

11/28(月) 19:00～21:00



主催：(社)国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA)