

働く女性のメノポーズ 健康相談・保健指導の ポイント

女性ホルモンの変化と
自分の心身の状況を
見つめる

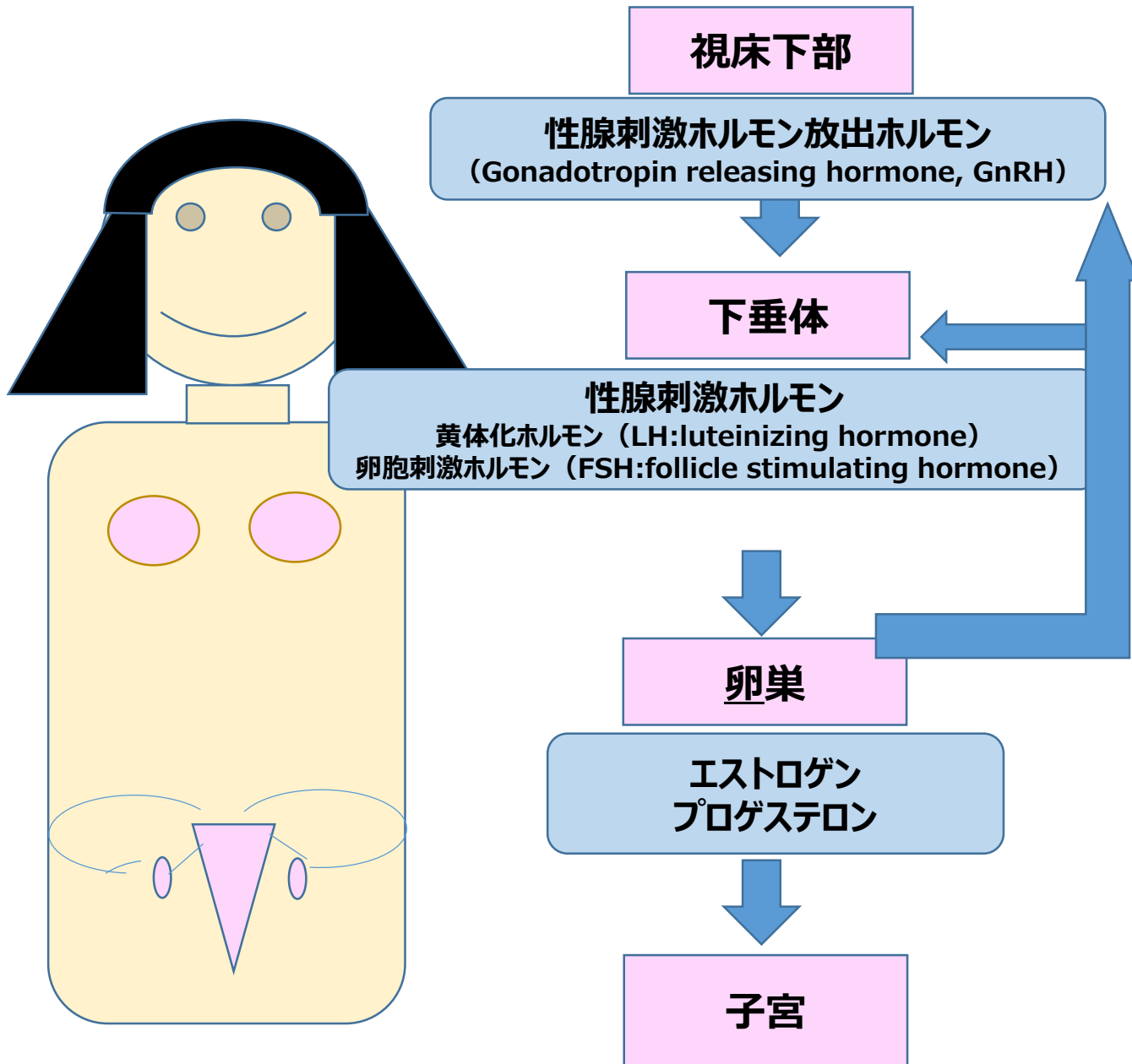


🎀 もくじ 🎀

- 😊 女性ホルモンの仕組み …… 3
- 😊 女性ホルモンの役割と
働く女性メノポーズへの影響 …… 4
- 😊 女性ホルモンの変化 …… 5
- 😊 メノポーズ時期の心身の
バランスから引き起こす病気 …… 6
- 😊 勤労更年期女性を対象に
調査結果 …… 7~9
- 😊 健康相談・保健指導の
ポイント …… 10
- 😊 当センターのご案内 …… 11



女性ホルモンの仕組み

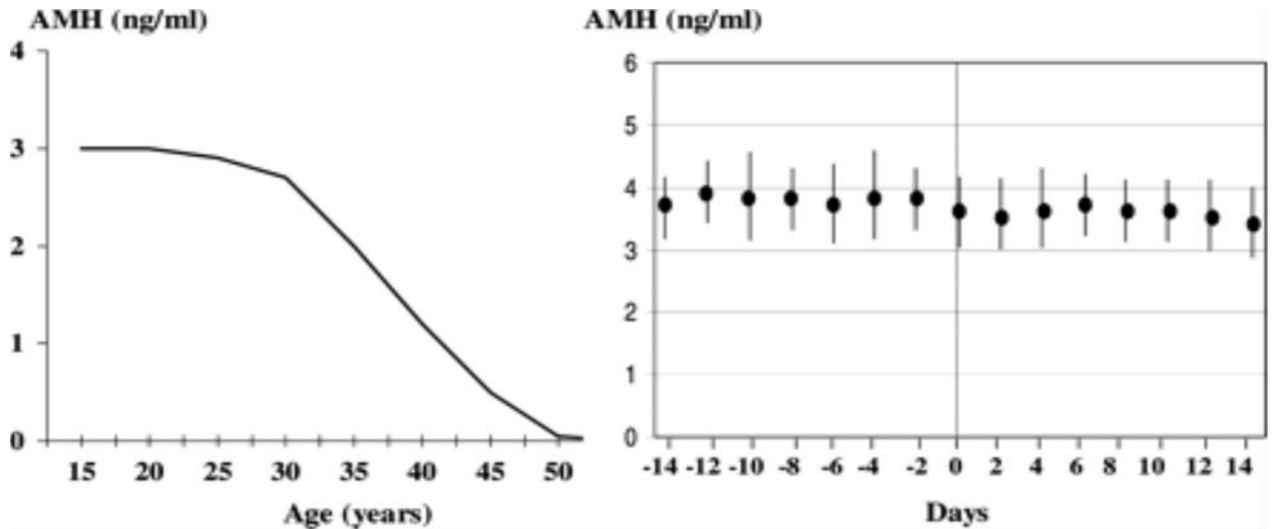


女性ホルモン【エストロゲン】の 役割と働く女性 メノポーズへの影響

女性の体の部分	役割	働く女性メノポーズ時期への影響
乳房	乳腺の乳管の発育を促進	子育て
皮膚・膣などの粘膜	皮膚の表面の組織の弾力成分であるコラーゲンなどを増やし、肌の乾燥と委縮の防止、ハリを保持	肌の乾燥 性交渉の不快
毛髪	発育を促進	脱毛
骨	骨が壊れるのを防ぎ、骨の中のカルシウムを貯蔵	骨粗鬆症
脂質	善玉コレステロール（HDL）の増加、悪玉コレステロール（LDL）の減少	動脈硬化 肥満

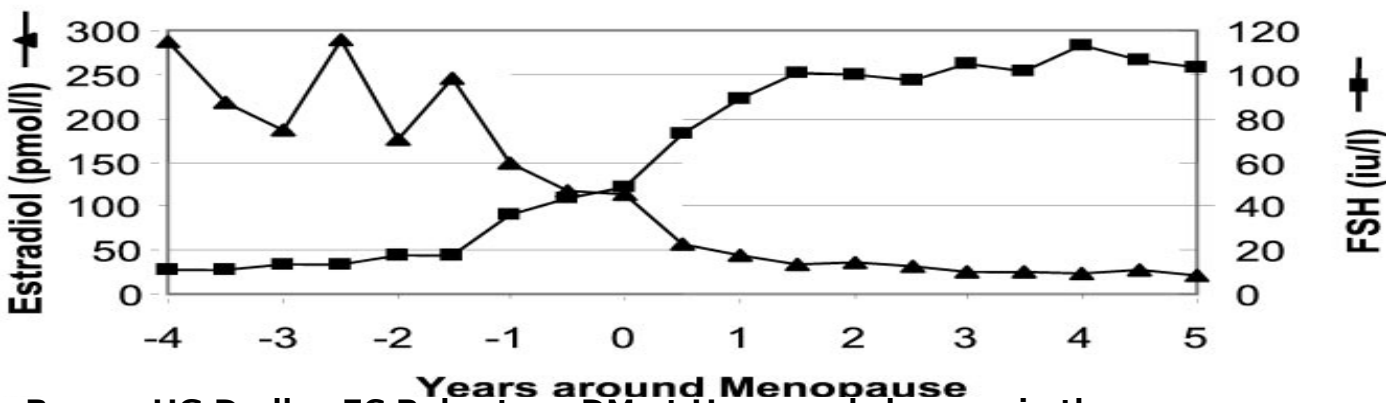
（社）日本家族協会 中高年女性健康教育マニュアル参考

女性ホルモンの変化



A.La Marca,et al.:Anti-Mullerrian hormone(AMH) as a predictive marker in assisted reproductive technology(ART). Hum reprod update, 16,2:113-130,2010

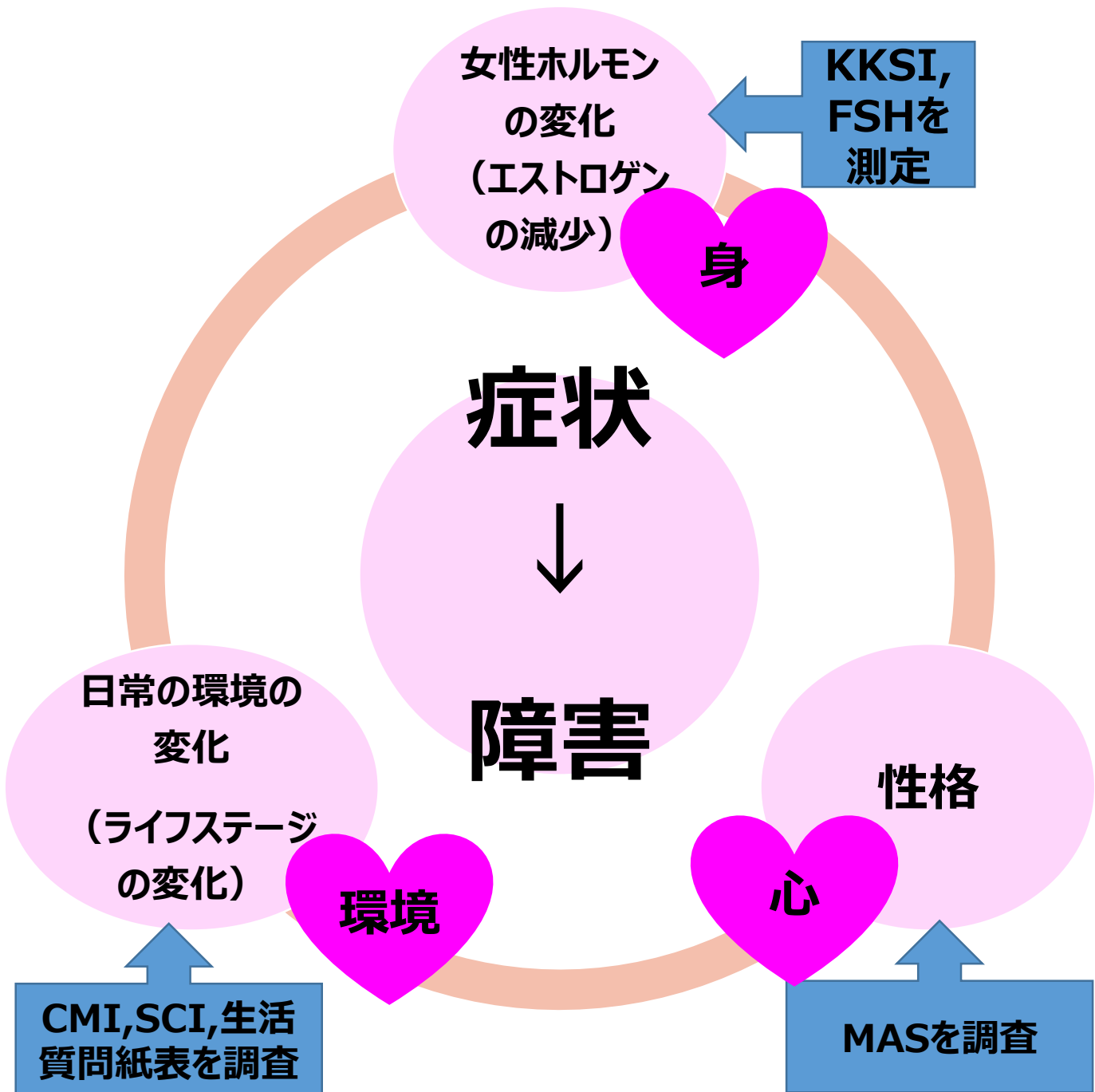
- **形態学的には卵巣の老化は35歳及至40歳ころから著名になる。**
(加齢による卵巣機能の変化,松本清一他,45 巻 (1969-1970) 7 号 p. 715-722,686日本内分泌学会雑誌)
- **卵巣老化のターニングポイントは37歳**
(40歳であわてない！50歳で迷わない！もっと知りたい「女性ホルモン」小山嵩夫著2014年)



Burger HG,Dudley EC,Robertson DM,et.Hormonal changes in the menopause transition.Recent Prog Horm Res57:257-275,2002

- **FSHは閉経前より徐々に上昇し、閉経前後2年間で急激に上昇する**
エストロゲンは、閉経前の数年間は大きくゆらぎ、閉経直前に減少する
(女性の視点からみたエストロゲン製剤の付加価値について,小川真理子他,日女性医学誌,2017;24: 305-310)

メノポーズ時期の心身の バランスから引き起こす病気



当センター予防医療モデル調査研究で調査

- クーパーマン更年期障害指数 (KKSI)
- 顕在性不安検査 (MAS)
- コーネルメディカルインデックス健康調査表 (CMI)
- ラザルス式ストレスコーピングインベントリー (SCI)
- 生活質問紙表

勤労更年期女性を対象に調査

(大阪府下12企業215名に5種類アンケートと同時期にFSH測定後に対象群と非対象群の2群に分け保健指導実施、3ヶ月後の再度同様のアンケート実施)

対象群

- ① FSH10mIU/ml以上かつKKSI評価Ⅱ以上
- ② FSH10mIU/ml以上もしくはKKSI評価Ⅱ以上で、MAS評価Ⅰ.Ⅱ.(高度不安、不安傾向)かつCMI 評価Ⅲ.Ⅳ.(準神経症、神経症)
- ①②のいずれかを満たす更年期女性

非対象群

対象群以外の更年期女性

保健指導内容	対象群	非対象群
・更年期のメカニズム	○	○
・運動、食生活、嗜好品、睡眠など生活習慣を、見直し行動変化に向けた指導	○	○
・ストレスの受け止め方を工夫することを指導	○	○
・SCI問題志向優位になるようにアプローチ	○	
・症状緩和へのアプローチ（生活習慣の改善）	○	

SCIの問題と情動志向の評価

認知的ストラテジー (問題志向)	事件に対してチャレンジする傾向、積極性
情動的ストラテジー (情動志向)	事件からの圧力に耐えられないので、情動の軽減を図る傾向

SCIの対処型の評価

1. 計画型 Pla	熟慮する。慎重性、計画性がある。
2. 対決型 Con	自己信頼感が強い。問題に積極的に対処する。自信がある。
3. 社会的支援模索型 See	社会への適応、他者を信頼する。依頼心が強い。
4. 責任受容型 Acc	従順性。現実的具体的な自己の役割の自覚、責任感が強い。
5. 自己コントロール型 Sel	自分の感情・行動を制御する。他人の気分を害さない。慎重型。
6. 逃避型 Esc	問題解決の意欲を失う。やけになる。問題を他人のせいにする。
7. 隔離型 Dis	自分とできごとの間を切り離す。問題を忘れる。
8. 肯定評価型 Pos	経験を重視。自己発見。自己啓発。自己改革。

①更年期症状緩和のアプローチ、②生活習慣の改善、
③ストレスコーピングの問題志向が有意になるよう指導
することで、
更年期症状指標の改善につながる

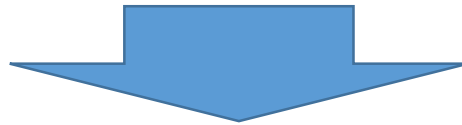
表. KCSI・CMI・MASの2群の保健指導前後の変化

	対象群 (n=68)						非対象群 (n=93)					
	指導前			指導後			指導前			指導後		
KCSI	I	1	1	I	20	20	I	62	62	I	57	57
	II	30	67	II	31	48	II	20	31	II	24	36
	III	29		III	14		III	10		III	10	
	IV	7		IV	2		IV	1		IV	2	
	V	1		V	1		V	0		V	0	
	p < 0.001*						P < 0.300					
MAS	I	19	30	I	14	25	I	2	8	I	5	11
	II	11		II	11		II	6		II	6	
	III	27	27	III	25	25	III	40	40	III	31	31
	IV	6	6	IV	12	12	IV	18	18	IV	21	21
	V	5	5	V	6	6	V	27	27	V	30	30
	p < 0.036*						p < 0.850					
CMI	I	12	12	I	20	20	I	46	46	I	55	55
	II	25	25	II	26	26	II	41	41	II	32	32
	III	23	31	III	19	22	III	6	6	III	6	6
	IV	8		IV	3		IV	0		IV	0	
	p < 0.001*						p < 0.072					
平均年齢 (歳)	50.7±4.9						45.5±4.7					

SCIの調査Ⅱ 不安内容

(複数回答)

	あなたが今、とても困ったり、つらいと感じたり、不安に感じたりしていることがあれば、3つ程度選んで検査用紙に○印をつけてください。	対象群 (n=68)		非対象群 (n=93)	
		指導前	指導後	指導前	指導後
1	家族とうまくやっっていけない、あるいはもめ事をおこした	7	6	4	7
2	親族とうまくやっっていけない、あるいはもめ事をおこした	4	2	2	0
3	近所とうまくやっっていけない、あるいはもめ事をおこした	2	1	2	1
4	異性関係について	2	2	5	6
5	友人とうまくやっっていけない、あるいはもめ事をおこした	3	1	2	4
6	生活をしていく上で、性差メルを感じることにについて	1	1	1	0
7	自分の健康（心身の過労なども含む）について ★	22	25	25	25
8	入院したり、病気やケガをした	5	2	1	2
9	家族の健康についての不安 ★	26	25	40	42
10	経済的不安・不満 ★	25	27	33	25



自分自身の健康、家族の健康、経済的不安・不満などが多く回答されており、ストレスへの更年期時期での

自己対応は必要であると考え

(論文：千場直美、更年期と加齢のヘルスケア2009.)

更年期の女性に問題志向優位の
ストレスコーピングの指導は更年期
症状の改善につながる

メノポーズ時期の心と体の バランスを保つには！！ 当センターの研究結果より 産業保健スタッフの方への 健康相談・保健指導の ポイントをご紹介します

▶健康診断の結果と合わせた保健指導に

コレステロール値の異常や早期閉経、喫煙のデータがある場合

⇒エストロゲンが低下すると動脈硬化が進みやすくなる

(武谷雄二著 産婦人科学読本 エストロゲンと女性のヘルスケア)

⇒46歳未満で閉経を迎えると、動脈硬化による心疾患や脳卒中は約2倍増加

(Wellons M,et al.Menopause19:1081-1087(2012))

⇒喫煙女性でも、喫煙期間が長いほど卵巣への影響が大きいため、閉経前にできるだけ早い時期に禁煙することが望ましい

(Hayatbakhsh MR,et al.Maturitas 72:346*352(2012))

働く女性の 健康相談測定・健康教育

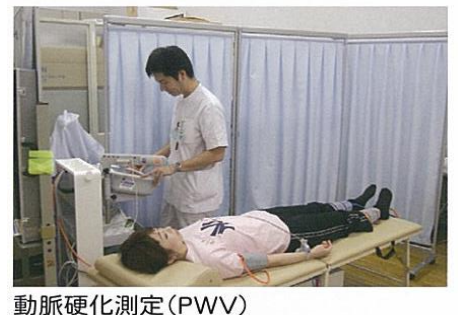
- 加齢に伴う基礎代謝の低下⇒当センターの
インボディ測定や体力測定をご利用ください。



- 閉経に伴う骨密度の低下⇒当センターの骨密度
測定をご利用ください。



- 閉経に伴う脂質異常⇒当センターの動脈硬化
測定（PWV）などをご利用ください。



更年期症状で、医療機関に受診する前に、産業保健スタッフが
保健指導の場を設けること及び、更年期の正しい情報、
ストレスコーピングの方法を活用することが、
意欲をもって働き続ける勤労女性の一助となります



独立行政法人 労働者健康安全機構
大阪労災病院 治療就労両立支援センター
(旧 勤労者予防医療センター)
〒591-8025 堺市北区長曽根町1179-3
TEL :
072-252-3561 (代表)
FAX :
072-252-1360
E-mail :
info-yobou@osakah.johas.go.jp