

**(女性の健康相談に関わる方向け)  
更年期世代の女性の健康支援に関する  
学習資料**



# 目次

はじめに.....	1
1. 女性の一生における更年期の位置づけ .....	2
(1) 女性のライフコースにおける健康課題について .....	2
(2) 更年期・閉経について .....	3
(3) 更年期障害・更年期症状とは.....	4
2. 更年期世代に起こる健康課題 .....	8
(1) 更年期障害の代表的な症状.....	8
(ア) ホットフラッシュ.....	8
(イ) 自律神経症状.....	8
(ウ) 精神症状 .....	9
(エ) 不眠.....	9
(オ) 体の痛み .....	9
(カ) 外陰掻痒・性器萎縮.....	10
(2) 更年期以降に顕在化しやすい健康課題・症状.....	10
(ア) 月経トラブル.....	10
(イ) 排尿関連症状.....	10
(ウ) 女性に多くみられるがん .....	11
(エ) 生活習慣病 .....	11
(オ) 骨粗鬆症 .....	11
(3) 更年期障害のチェック .....	12
3. 代表的な対処法 .....	15
(1) 更年期障害の症状の対処法.....	16
(2) 更年期を快適に過ごすための食事・運動・睡眠.....	16
(ア) 食事.....	16
(イ) 運動.....	17
(ウ) 睡眠.....	17
(3) ホルモン補充療法.....	18
(ア) ホルモン補充療法とは.....	18
(イ) ホルモン補充療法の副作用について.....	18
(4) 精神的症状に対する療法.....	18
(5) 漢方療法.....	19
(6) サプリメント .....	19
(7) その他代替療法 .....	19
4. 窓口相談対応の際に心掛けること .....	20
(1) 基本的な対応ステップ.....	20
(2) 相談の流れとポイント一覧.....	23
(3) 相談者への投げかけ(例) .....	25

5. 参考資料.....	27
(1) 更年期障害の理解を促進するコンテンツの紹介.....	27
(ア) 住民の方向け.....	27
(イ) 相談対応の知識を深めるために.....	28
参考文献一覧.....	29

# はじめに

女性の健康は、思春期、性成熟期、更年期、老年期と、ライフステージにより女性ホルモンの分泌状態が劇的に変化し、生涯にわたりライフステージごとの特性に応じた支援が求められます。

特に、近年の課題として、女性ホルモンの変動に伴い誘発されやすい女性特有の症状や疾患に加え、妊娠・出産の機会減少に伴い、月経回数の増加を経験することによる健康への影響や、働き盛りの時期に訪れる更年期症状、平均寿命の延伸に伴う老年期の長期化などに対応していく必要があります。

本書は、主に更年期を対象とした女性の健康支援に関する内容を中心に、住民の身近なところで健康相談など健康づくりの支援を行う自治体職員が住民の相談に対応し、適切な受診勧奨を行うための学習資料です。1章から3章では必要な基礎的知識についてまとめ、4章には相談対応の際の心掛けを記載しています。

女性のライフステージに応じた健康支援を進める上で、現場で活動される皆様の理解と実践を支える手引きとなり、女性の健康に関する取り組みを推進する一助となることを願っています。

## <本書の使い方>

本書の各章では、冒頭にポイントを示し、内容の要点を把握しやすい構成としています。まずはポイントを確認することで、短時間でも全体像を理解することができます。また、本文中にはコラムを設け、関連する知識や現場で参考となる情報を補足しています。時間に余裕がある場合や理解を深めたい場合に参照してください。

冒頭にポイントを示し、章の内容の要点をまとめています。



関連する知識や現場で参考となる情報をコラムで補足

さらに、本書の一部内容については動画による解説も用意しており、研修や自己学習の場面で活用することが可能です。

4章では、相談対応の流れや相談者の状況に応じた対応について整理しています。相談対応には流れがあり、状況に応じて働きかけが変化します。これらを示したフローチャートを参照し、相談対応の全体像の把握に活用してください。

# 1. 女性の一生における更年期の位置づけ

## Point

本章では、女性の一生にわたるからだの変化の概要と健康課題を紹介します。

特に閉経前後に訪れる更年期について、その生理的变化と心身への影響を詳しく解説し、更年期障害とは何か、その症状について概説します。相談対応にあたり、女性の健康に関する基礎的知識の参考としてください。

### (1) 女性のライフコースにおける健康課題

- 女性の健康は生活習慣・社会環境に加え、女性ホルモンの影響を強く受け、ライフステージごとに変化します。
- 女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、思春期と更年期で大きく変動し、心と身体、病態・疾患・体型が大きく変化します。
- 更年期世代の女性のからだの変化を理解し、医療機関への受診勧奨・運動・食習慣改善など社会全体で支援することが重要です。

### (2) 更年期・閉経

- 更年期は閉経を挟んだ前後、約 10 年間(45～55 歳が目安)が該当します。
- 閉経後は、エストロゲンの急激な減少により心身の不調(更年期症状)が起こります。

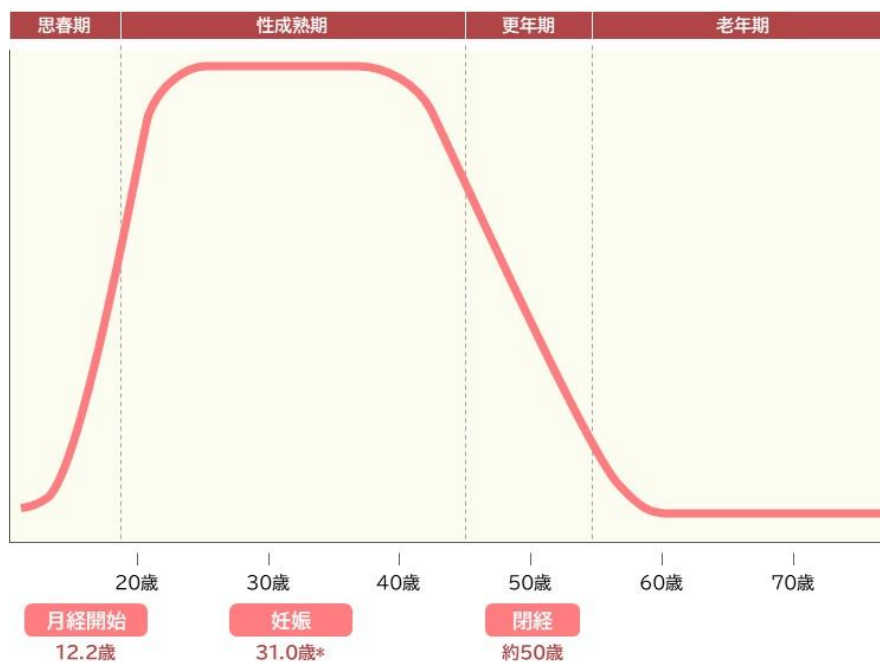
### (3) 更年期障害・更年期症状

- 更年期症状とは、ホルモン変化による多様な不調(ホットフラッシュ、のぼせ、発汗、倦怠感、肩こり、物忘れなど)を指します。
- 更年期障害とは、ほかに疾患がなく、更年期症状により日常生活に支障がある状態を指します。
- 更年期症状の重さは、心身の変化に加え、家庭・職場など社会的要因も影響し、本人が日常生活に困難を感じていれば治療対象となります
- なお、更年期の症状は他の疾患が原因のこともあるため、女性の不調を全て更年期症状としないうち注意が必要です。

## (1) 女性のライフコースにおける健康課題について

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。年代ごとの女性ホルモンの分泌量の特徴に応じて、女性のライフステージは大きく 5 つ(小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期)に分かれ、それぞれ心と身体も変化します。女性ホルモンの一つであるエストロゲンの変動が大きい年齢は思春期前後の 12～22 歳、更年期の 50 歳前後です(図 1-1)。エストロゲンは、主に卵巣から分泌されるホルモンで、子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚に張りや潤いを持たせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、LDL コレステロール(悪玉)と HDL コレステロ

ール(善玉)のバランスを整える、血管をしなやかにするなど、多くの生理作用があります。また、体つきや妊娠・出産に適した環境をつくるなどの働きもあります。エストロゲンは、閉経後、急激に低下し、それに伴い、女性に生じる病態・疾患・体型も大きく変化します。エストロゲンが低下すると、骨がもろくなる、肌の潤いがなくなる、性交痛を起こすなどの症状につながることもあります。さらには、LDL コレステロールの増加と HDL コレステロールの減少、血圧の上昇、認知機能にも影響する場合があります。早い段階からエストロゲンの変化をふまえ、これらの病状があれば早めに医療機関を受診すること、さらには、適度な運動や食習慣の改善支援などを行うことを社会全体で連携して進めていくことがとても大切です。



\*平均初産年齢 令和 5年(2023年)人口動態調査より

図 1-1 女性ホルモン(エストロゲン)の年代別分泌量の変化

## (2) 更年期・閉経について

更年期とは、閉経を挟んだ前後 10 年間程度の期間を指します。日本人の閉経は 51 歳前後と考えられており、多くの方は 45 歳～55 歳くらいの年齢が更年期に該当します。ただし、閉経年齢は人によって異なりますので、注意が必要です。閉経は最後の月経から 12 か月の無月経を経て判断されるため、自分自身が閉経の何年前にあたるか、すなわち現在更年期かどうかは正確には分かりません。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「更年期障害とは?」([https://w-health.jp/climacterium\\_alarm/about\\_climacterium/](https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/))

女性の健康推進室ヘルスケアラボ ヘルスケアラボ e ラーニング学習(動画)  
(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/>)

4. 更年期障害不定愁訴(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/#contents4>)

### (3) 更年期障害・更年期症状とは

更年期には、閉経に伴いエストロゲンの分泌量が急激に低下します。この変化により、様々な心身の不調が起こります。

日本産科婦人科学会では、「更年期に現れる多種多様な症状の中で、器質的変化に起因しない症状<sup>1)</sup>」を更年期症状、「更年期症状の中で日常生活に支障をきたす病態」を更年期障害と定義しています。なお、日常生活への支障は検査結果の数値などでの客観的な判断は難しく、本人が困難を感じているかどうか重要です(図 1-2)。生活環境や職場環境が異なる場合、同じ症状であっても本人への影響や負担は変動します。本人が症状により困っている場合は治療対象となります。

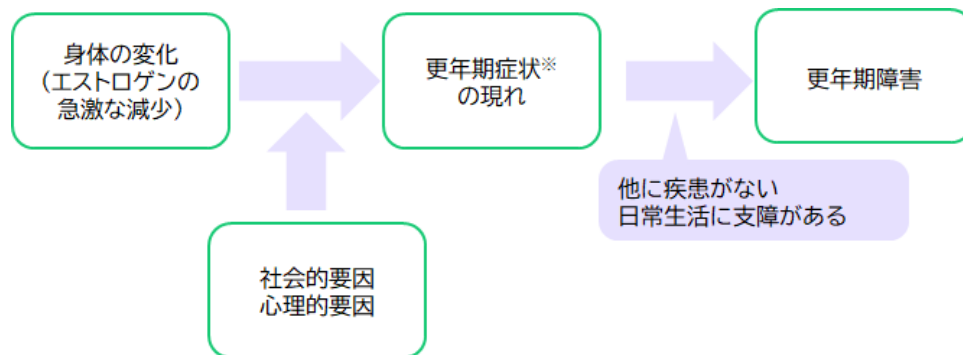


図 1-2 更年期障害の定義

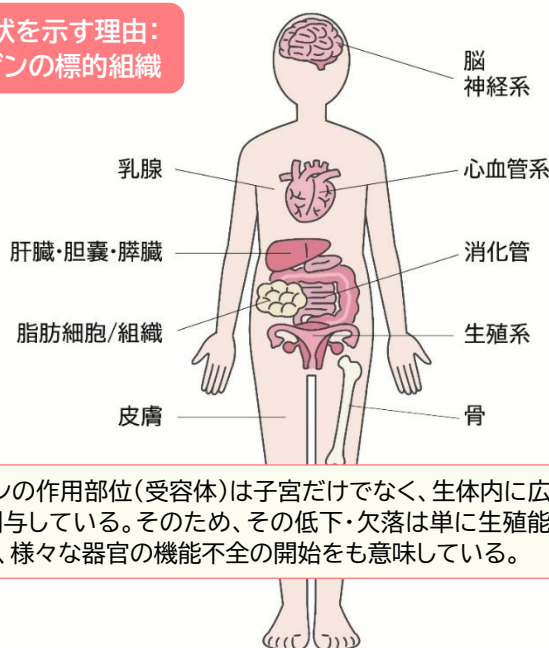
※ホルモンの変化(エストロゲンレベルの低下)による多様な症状を指す。

更年期症状の期間は平均で 7 年ほど、長い人では 10 年以上続きます。人によって症状は異なり、全く症状の出ない人や非常に軽い人もいます。

女性ホルモンのエストロゲンの作用部位は、子宮だけでなく、生体内に広く分布し、200 もの代謝に関与しています。そのため、様々な器官に影響を与え(図 1-3)、複数の症状が同時に発生することもよく起こります(図 1-4)。

<sup>1</sup> 「器質的変化に起因しない症状」とは、更年期を迎えて初めて経験する症状のうち、他の病気(例えば甲状腺機能亢進症など)が原因でないことがはっきりしている場合のことを言います(出所:東京女子医科大学産婦人科ホームページ:<https://www.twmu-obgy.com/medical/health.html>(2026年1月27日閲覧))

多彩な症状を示す理由：  
エストロゲンの標的組織



エストロゲンの作用部位(受容体)は子宮だけでなく、生体内に広く分布し、200 もの代謝に関与している。そのため、その低下・欠落は単に生殖能の終焉を意味するだけでなく、様々な器官の機能不全の開始をも意味している。

図 1-3 エストロゲンの作用部位

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ ヘルスケアラボ e ラーニング学習(動画)  
(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/>)

#### 4. 更年期障害不定愁訴をもとに改変

一般に更年期症状とされる症状の種類は極めて多く、40～80 程度が挙げられており、その多くは特定の疾患のみに現れる特徴的な症状ではなく、様々な病気に共通して現れる症状です。しかも器質的原因が明らかでないため不定愁訴<sup>2</sup>ともいわれています。ホットフラッシュ(のぼせや熱感)や発汗など血管運動神経症状は、典型的な更年期症状といえますが、それ以外の症状もあり、更年期障害に悩む人は様々な診療科を受診する可能性があります。日本の更年期女性が経験する症状の特徴としては、倦怠感、肩こり、物忘れなどの症状がホットフラッシュ等の血管運動神経症状よりも多いことが挙げられます。また一見、更年期症状と思われる症状でも、原因が他の病気の場合もあるので、この時期の女性の心身の不調を全て更年期障害と判断してしまわないよう、注意が必要です。

閉経前後の更年期の期間は、ホルモンバランスの変化による、身体的な影響だけでなく、子どもの独立や親の介護など家庭環境の変化、職場での責任の増加やキャリアの転換など社会環境の変化も起きることが多く、その結果、心理的ストレスを感じる方もいます。そのため、更年期はホルモンの変化による身体的変化のみならず、社会的・心理的要因も相まって、身体的、精神的な様々な症状が現れやすくなります。

<sup>2</sup> 原因は特定できないが、なんとなく体調が悪いと感じる状態。(こころの耳:<https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1681/> 2026年1月28日閲覧)

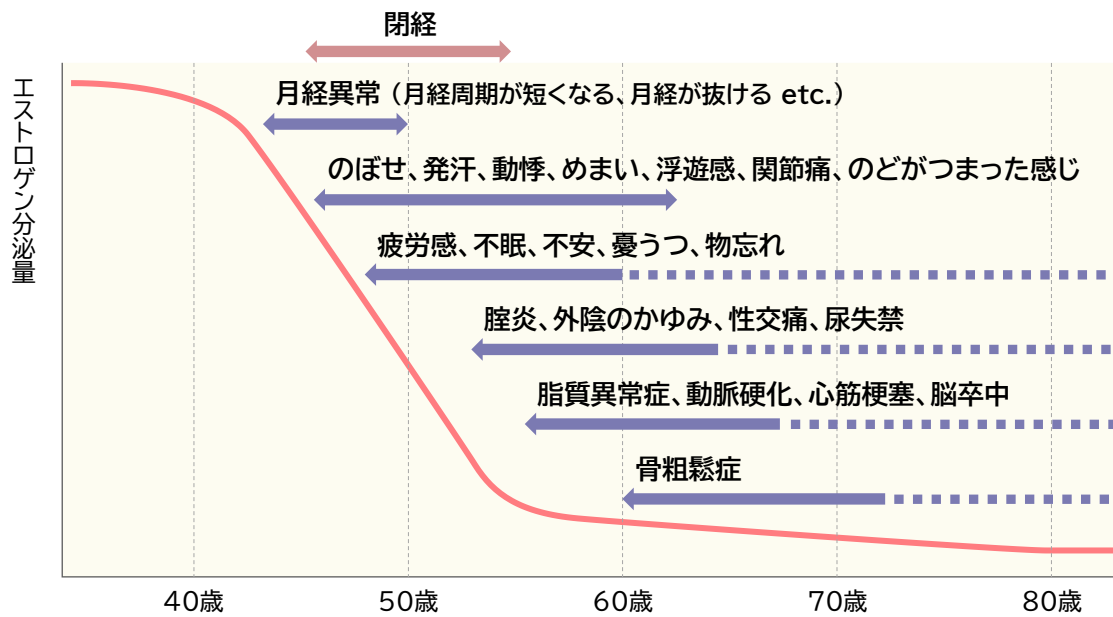


図 1-4 女性の更年期以降の健康課題とエストロゲン分泌量の変化

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「更年期障害とは?」([https://w-health.jp/climacterium\\_alarm/about\\_climacterium/](https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/))

女性医学ガイドブック 更年期医療編 2019年版 日本女性医学学会 33 ページ

1 性差について

女性は、生涯を通じて、女性ホルモン分泌状態が劇的に変化することで、ライフステージを通じて男性とは異なる健康の問題に直面します。一方、男性での男性ホルモン(テストステロン)分泌は、個体差が大きく、年齢とともに緩やかに低下しますが、高齢でもある程度保たれます。

性差が生じる要因としては、性染色体の違いと性ホルモン分泌様式の違いのほか、社会・文化的要因が挙げられます。このような性ホルモン分泌動態の性差に伴い、男女の健康には性差があることを理解しましょう。

出所: 女性の健康支援者のためのテキストブック  
 (令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)  
 「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(30070201)」  
 (研究代表者: 荒田 尚子)) (<https://marutto-woman.jp/textbook/>)

Q2. 「性差医療」とは、どのような医療でしょうか？

2 男性更年期障害について

男性更年期障害とは、ストレスなど周囲の状況や様々な負荷によって、男性ホルモン(テストステロン)が低下することにより、身体的・精神的な不調が現れる症状のことを指します。

テストステロンの減少は個人差が大きく、ストレスや生活習慣の影響も受けるため、全ての男性に同じ症状が出るわけではありません。

男性ホルモンの減少により、疲れやすい、発汗やほてりなどの身体症状、イライラ、不安・パニック、うつや不眠などの精神症状、勃起不全・勃起障害(ED)や性欲低下などの性機能症状が現れることがあります。これらの症状が複数重なると、仕事や家庭生活に大きな影響を与えることがあります。

男性ホルモンの減少は、ストレスや睡眠不足などの影響を受けるため、生活習慣の改善が症状回復につながります。

出所: 更年期情報サイト(厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)  
 『性差にもとづく更年期障害の解明と両立支援開発の研究』(研究代表者 安井 敏之))  
 ([https://www.ryoritsu.dohcuoeh.com/menopause\\_yasui\\_group/](https://www.ryoritsu.dohcuoeh.com/menopause_yasui_group/))

更年期の基礎知識(男性編)

## 2. 更年期世代に起こる健康課題

### Point

本章では、更年期障害の代表的な症状と更年期に顕在化しやすい健康課題を紹介します。相談者がどのような症状に悩んでいるかの概要を把握するための参考としてください。なお、ここでは更年期障害の代表的な症状をとりあげていますが、更年期障害ではない別の疾患による可能性もあります。更年期障害ではない疾患も念頭に置きながら、患者の主訴を受け止めることが必要です。

#### (1) 更年期障害の代表的な症状

- ホットフラッシュ、自律神経症状、精神症状、不眠、体の痛み、外陰掻痒・性器萎縮などがあります。

#### (2) 更年期以降に顕在化しやすい健康課題

- 月経トラブル、排尿関連症状、女性に多いがん、生活習慣病、骨粗鬆症などがあります。

#### (3) 更年期障害チェック

- 女性の健康推進室ヘルスケアラボでは、更年期障害のチェックが可能です。

### (1) 更年期障害の代表的な症状

#### (ア) ホットフラッシュ

のぼせ・ほてり・発汗は、更年期障害の代表的な症状で、「ホットフラッシュ」と呼ばれています。急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなったりする症状が一日に何回も出ては消えます。「上半身だけ暑くて、のぼせて、食事もできないほど…」 「冬でも突然、頭と顔に大汗をかく…」などを話されたら、ホットフラッシュの可能性ががあります。

なお、ホットフラッシュの症状がある場合も、血圧や甲状腺に異常がある可能性もありますので、医療機関で検査してもらうことが大切です。

出所：女性の健康推進室ヘルスケアラボ（「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修）  
「ホットフラッシュ」([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/hot\\_flash/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/hot_flash/))

#### (イ) 自律神経症状

更年期の女性では「いつも熱っぽく、測ると自分の平熱より高い、あるいは熱がある」というような症状を感じる場合があります。発熱の原因となる三大疾患は、細菌やウイルスによる感染症、自己免疫疾患<sup>3</sup>、悪性腫瘍（がん）です。一般に、微熱では重篤な病気は少ないものの、隠れた病気がないかどうかを、医師の診察を受けて、確実に除外しておく必要があります。

<sup>3</sup> 免疫系が、本来の働きをせずに自分の体の一部を間違えて異物と認識して攻撃してしまい、様々な症状を引き起こしてしまう病気（国立成育医療研究センター：[https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/touseki\\_ketsuekijyouka/jikomeneki.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/touseki_ketsuekijyouka/jikomeneki.html)）  
2026年1月28日閲覧

更年期症状の場合は、エストロゲンの減少に伴い、自律神経の機能が乱れ、血管運動(血管を収縮させたり拡張させたりして血液の流れの調節をすること)が適切にできなくなります。その結果、微熱、のぼせ、顔のほてり、汗かきが起こります。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「熱っぽい(自律神経失調症)」([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/fever/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/fever/))

## (ウ) 精神症状

更年期の精神症状としては、イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力などの症状があります。いずれもうつ病や適応障害、不安障害、甲状腺疾患などのほかの精神的・身体的な病気が原因となっている可能性もありますので、医療機関で検査してもらうことが大切です。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「イライラ」([https://w-health.jp/mental\\_health/crabby/](https://w-health.jp/mental_health/crabby/))  
「不安」([https://w-health.jp/mental\\_health/anxiety/](https://w-health.jp/mental_health/anxiety/))

## (エ) 不眠

更年期には睡眠に問題が発生して眠れない不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸<sup>4</sup>などへの罹患リスクが増大することが知られています。これには女性ホルモンの減少が関連すると考えられていますが、明確な原因は十分に解明されていません。また、更年期に多い症状である「ホットフラッシュ」などの血管運動神経症状が重いと、深い睡眠が妨げられやすく、睡眠が分断されやすい(睡眠中に目が覚めやすい)と考えられています。更年期女性の4～6割が睡眠の悩みを抱えており、仕事にも影響することが報告されています。

出所:健康づくりのための睡眠ガイド 2023(厚生労働省)  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html))

## (オ) 体の痛み

更年期になると、手指やひざや腰の関節の痛みを訴える女性が増えてきます。骨、関節や軟骨も、エストロゲンに守られているので、更年期にエストロゲンが減少することで、関節の痛みなどの症状が出やすくなります。整形外科では、発症の引き金になった事柄、痛みの性質、どのような経過かの問診がなされます。外傷歴、スポーツ歴、職業歴なども参考になります。エストロゲンが低下する更年期以降の女性では、運動器の加齢・消耗性変化に伴う、変形性膝関節症と変形性脊椎症が増えてきます。しかし、レントゲン検査の所見では異常がない場合が多く、検査の結果と必ずしも相関しません。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「膝痛、腰痛(更年期に多い症状と病気)」([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/knee\\_pain/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/knee_pain/))

<sup>4</sup> 睡眠中に気道(空気の通り道)が何らかの理由で狭まることによって呼吸がしづらくなる、もしくは一時停止することと、覚醒反応により呼吸が再開することを繰り返す症状のことを言います。

(健康づくりのための睡眠ガイド 2023:<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>2026年1月28日閲覧)

## (カ) 外陰掻痒・性器萎縮

閉経後の女性は、外陰部の皮膚が乾燥し薄くなり、刺激に敏感でかゆみを引き起こしやすくなります。閉経に伴い外陰・膣が萎縮し、それに伴う不快な症状が現れます。

代表的な症状は、

- 陰部の乾燥・違和感
- 性交痛などの性交障害
- 排尿障害(頻尿・尿漏れ・再発膀胱炎)

の3つです。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ ヘルスケアラボ e ラーニング学習(動画)  
(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)

17.外陰掻痒・性器萎縮(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/#contents17>)

## (2) 更年期以降に顕在化しやすい健康課題・症状

### (ア) 月経トラブル

閉経が近づくと、これまで月経周期が安定していた人でも、月経周期の異常(生理のサイクルが定まらない、短くなる、長くなる)、月経期間の異常(長くなる、短くなる)、経血量の異常(月経量が多い、少ない)、不正出血などの異常が現れることがあります。子宮の病気などが隠れている場合もあるので、程度がひどい場合は医師の診断を受ける必要があります。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ ヘルスケアラボ e ラーニング学習(動画)  
(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)

(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/>)

4. 更年期障害不定愁訴(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/#contents4>)

### (イ) 排尿関連症状

頻尿や尿漏れなどは更年期世代から多くなる症状です。特に出産や肥満、便秘など腹圧の上昇と骨盤底筋<sup>5</sup>の脆弱化に伴って起きる腹圧性尿失禁の好発年齢は、40代から50代に多いとされます。

一方で過活動膀胱<sup>6</sup>を原因とする切迫性尿失禁では急に尿がしたくなる、尿意を感じてからトイレへ行くまでに漏れてしまう、水など冷たいものを触った時の急な尿意など膀胱の神経が過敏になることで起こります。40代ころから増加し始め70代、80代と加齢により増加する疾患です。

腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁ともに骨盤底筋訓練<sup>7</sup>が有効であることが報告されており更年期以前の啓発が必要です。

出所:女性下部尿路症状診療ガイドライン[第2版]

(編集:日本排尿機能学会/日本泌尿器科学会 協力:日本女性骨盤底医学会)

([https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/38\\_woman\\_lower-urinary\\_v2.pdf](https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/38_woman_lower-urinary_v2.pdf))

<sup>5</sup> 骨盤の下部(底)に位置する筋肉の総称(令和5年度 Sport in Life 推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」:  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/240607-spt\\_kensport01-000036431\\_07.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/240607-spt_kensport01-000036431_07.pdf))2026年1月28日閲覧

<sup>6</sup> 尿意切迫感・頻尿・切迫性尿失禁で構成される症状症候群を呈する病的状態(「過活動膀胱治療薬の臨床評価方法に関するガイドライン」について:  
[https://www.mhlw.go.jp/web/t\\_doc?dataId=00tb3106&dataType=1&pageNo=1](https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tb3106&dataType=1&pageNo=1))2026年2月16日閲覧

<sup>7</sup> 肛門括約筋を収縮させ、骨盤底筋を収縮させる筋力トレーニング(女性の健康推進室ヘルスケアラボ:  
[https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/pelvic\\_floor\\_disease/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/pelvic_floor_disease/))2026年1月28日閲覧

## (ウ) 女性に多くみられるがん

女性で死亡数が多いがんは、大腸、肺、すい臓、乳房、胃の順です。生涯においてもがんは 2 人に 1 人がかかる病気です。このうち、大腸がん、肺がん、胃がん、乳がんは健康増進法に基づき、市区町村で検診が実施されています。市区町村等が実施するがん検診の場を活用して、定期的に受診するように促しましょう。また、要精密検査が必要であるとなった場合には、医療機関で精密検査を受けることを促しましょう。

出所:女性の健康包括的支援のための診療ガイドブック

(厚生労働科学研究補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)

「女性の健康の包括的支援に関する情報発信基盤構築と多診療科医療統合を目指した研究

(研究代表者:藤井 知之)」

19.女性に多くみられるがん

国立がん研究センターがん情報サービス(国立研究開発法人国立がん研究センター)

「最新がん統計」

([https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html))

## (エ) 生活習慣病

女性の高血圧や糖尿病・脂質異常などの生活習慣病は、閉経前は女性ホルモンの影響で比較的病率が低く、男性より発症しにくいのですが、次第に男性を追い抜いてしまいます。閉経後を見据えた生活習慣病予防の食生活や運動習慣を身に着けることが大切です。

出所:女性の健康支援者のためのテキストブック

(令和 2 年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)

「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(30070201)」

(研究代表者:荒田 尚子)(<https://marutto-woman.jp/textbook/>)

Q45.生活習慣病

## (オ) 骨粗鬆症

骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気で、女性ホルモンの減少により閉経期以降の女性に多くみられます。骨粗鬆症自体では、自覚症状はありません。急に、腰が痛くなってレントゲン検査をしたら背骨が圧迫骨折を起こした、転んで大腿部の骨折を起こした、などがきっかけで骨粗鬆症がわかったという例が少なくありません。また、やせすぎると女性ホルモンのバランスが崩れ、無月経になることもあります。やせすぎは骨量の低下につながり、将来の骨粗鬆症のリスクを高めるといわれています。予防のためには、バランスのよい食生活や適度な運動を心掛け、適正な体重を維持することが重要です。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)

「女性に多い疾患の検診(骨粗しょう症)」

([https://w-health.jp/screening\\_vaccine/women\\_medical\\_examination/#contents5](https://w-health.jp/screening_vaccine/women_medical_examination/#contents5))

健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～(厚生労働省)

女性の健康週間「すやかな人生を送るためにカラダのためにできること」

([https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/womens\\_health/2024/index](https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2024/index))

### (3) 更年期障害のチェック

女性の健康推進室ヘルスケアラボでは、Web 上で簡単に実施できる更年期障害チェック ([https://w-health.jp/self\\_check/self\\_check\\_02/](https://w-health.jp/self_check/self_check_02/)) を掲載しています。更年期障害チェックでは、年代と以下の 10 の症状の程度に応じて、結果が表示されます(図 2-1)。

＜更年期障害チェックで確認する症状＞	
Q1	顔がほてる
Q2	汗をかきやすい
Q3	顔や手足が冷えやすい
Q4	息切れ、動悸がする
Q5	寝つきが悪い、または眠りが浅い
Q6	怒りやすく、すぐイライラする
Q7	くよくよしたり、憂うつになることがある
Q8	頭痛、めまい、吐き気がよくある
Q9	疲れやすい
Q10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある

#### 更年期障害チェック診断結果



**医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。**

更年期障害は閉経期前後の女性であれば誰にでも起こる可能性があります。この年代は社会でも家庭でも多忙であり、つい自身の体調を後回しにしがちです。ホルモン治療や漢方治療で症状が改善する可能性があるがあるので、気になる症状があれば産婦人科で相談しましょう。

[この病気について詳しく知る](#)

[近くの病院を検索する](#)      [もう一度診断する](#)

図 2-1 更年期障害チェックの診断結果画面

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ

(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
更年期障害チェック([https://w-health.jp/self\\_check/self\\_check\\_02/](https://w-health.jp/self_check/self_check_02/))

## コラム

### 更年期障害だけとは限らない症状に注意

相談される方の中には、実際には更年期障害ではなく、別の病気が原因のケースもあります。まず話を聞きながら、窓口への相談をきっかけに、受診を促したり、健診・検診を勧めたりするなどして、病気の早期発見や治療、生活習慣の改善につなげましょう。受診先が専門医となる場合などはまずかかりつけ医に相談するよう勧めましょう。

#### 更年期障害と間違いやすく、受診を勧めた方がよい症状の例

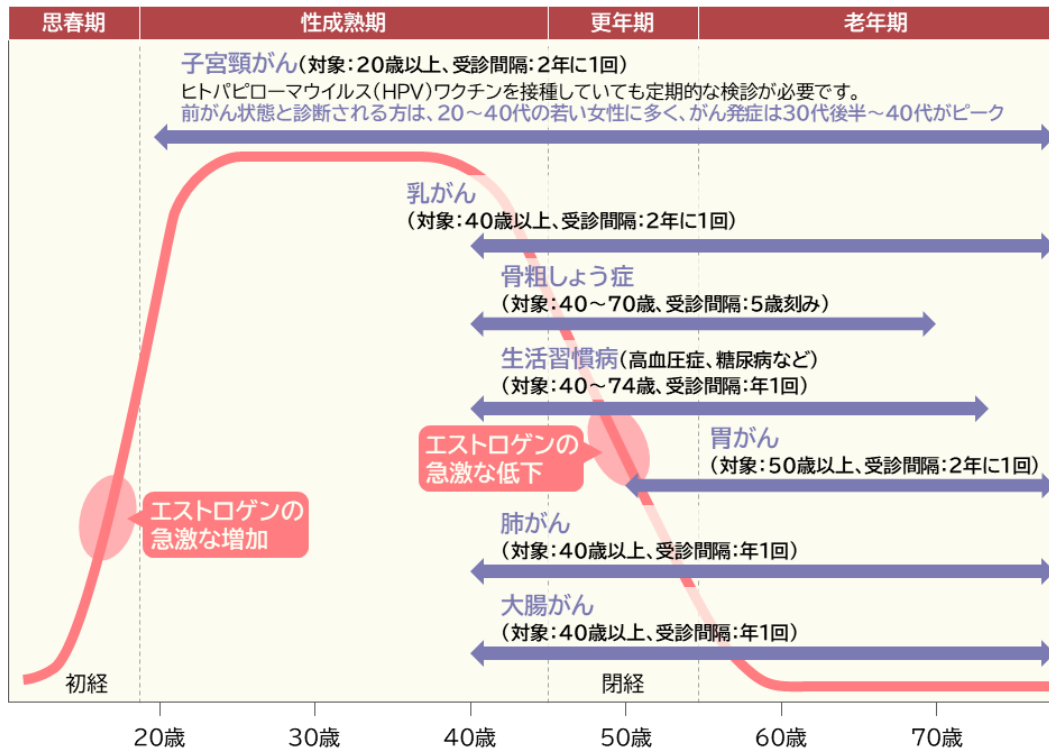
症状	考えられる疾患	受診先の例
月経の異常(不正出血が続く)	子宮筋腫、子宮内膜症、子宮体がん	婦人科
乳房のしこりや痛み、乳房の違和感	乳がん	乳腺外科、外科
急激な体重減少や慢性的な倦怠感	胃がん、大腸がん、糖尿病、甲状腺疾患	内科、内分泌科、消化器科
動悸や息切れが強い／胸痛が繰り返す	心疾患、不整脈、甲状腺疾患	循環器内科、内分泌科
強い頭痛、めまい、しびれ	脳血管障害等、神経系の疾患	脳神経外科、神経内科
急激な精神の不安定(不眠、自殺念慮等)	精神疾患	精神科、心療内科
関節のこわばり、痛み	関節リウマチ、その他膠原病	整形外科、内科
物忘れ、集中力の低下	甲状腺疾患、精神疾患(うつ病、不安障害)	内分泌科、精神科、心療内科

# コラム

## 女性の健診・検診について

更年期世代の女性の健康課題・症状に関連する健診・検診として骨粗鬆症を対象とした検診や生活習慣病を対象とした特定健診、また 40 歳以上の女性を対象にした乳がん検診等のがん検診があります。

相談者に対しては、健康維持・疾病の早期発見の観点から、自治体や職場等で実施されているがん検診や特定健診等の定期的な受診について案内し、受診するよう勧めましょう。



注)上の表は、適応となる各健診・検診の対象年齢を示しています。

図 2-2\_女性の健診・検診

出所:女性向け 知ってほしい健診・検診(厚生労働省)  
 ([https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_checkup-female/index](https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_checkup-female/index))

## 3. 代表的な対処法

### Point

本章では、更年期における心身の不調に対する対処法や治療法について、代表的なものを紹介します。更年期障害の症状や生活環境等の理由により選択される対処法は異なり、経過に応じて対処法の変更・追加がされることがあります。現在、取り組んでいる対処法については、丁寧に聴取することが大切です。

また、対処法の導入前だけではなく、導入後も、対処法による効果や生活への影響に不安を抱える方は少なくありません。医療機関からの指示や指導内容を確認するとともに、相談者とともに現状や不安について整理することが大切です。

#### (1) 更年期障害の症状の対処法

- 治療の基本の流れとしては、まず丁寧な問診を行った上で、症状に応じて適切な対処法を選択します。

#### (2) 更年期を快適に過ごすための食事・運動・睡眠

- 栄養バランスのとれた食事と日常生活に取り入れやすい運動を継続して適正体重を保ち、規則正しい生活リズムと良質な睡眠を確保するとともに、禁煙を心掛けることが重要です。

#### (3) ホルモン補充療法

- ホルモン補充療法は、更年期症状の軽減に有効である一方、がんや静脈血栓症などのリスクに注意する必要があります。医療機関において、検査と医師の管理のもとで適切に行うことが重要です。

#### (4) 精神症状に対する療法

- うつや不安などの精神症状を伴う更年期障害に対しては、医療機関において、ホルモン補充療法や向精神薬が用いられることがあります。

#### (5) 漢方療法

- 症状に応じて漢方薬が使われることがあります。症状に応じて、処方される薬に違いがあります。

#### (6) サプリメント

- サプリメントの使用にあたっては、薬剤との相互作用や有効性の科学的根拠が十分でないものがあること、効果に個人差があること等に留意して使用します。

#### (7) その他代替療法

- 更年期のケアを目的として、鍼灸やアロマセラピーなどを用いる方もいます。

## (1) 更年期障害の症状の対処法

更年期障害は、ホルモン分泌だけでなく、心理的、社会的、身体的な種々の要因が影響しています。治療にあたっては、丁寧な問診を行った上で、まず生活習慣の改善や心理療法を実施し、それでも改善しない場合には薬物療法が行われています。薬物療法は、ホルモン補充療法、漢方薬、向精神薬に加え、近年では有効性が期待されるサプリメントも選択肢に加わりつつあります。

出所:女性の健康支援者のためのテキストブック  
(令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)  
「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(30070201)」  
(研究代表者:荒田 尚子))(<https://marutto-woman.jp/textbook/>)

Q44.更年期障害

## (2) 更年期を快適に過ごすための食事・運動・睡眠

更年期症状の強さはホルモン分泌の低下だけでなく、日頃的生活習慣やストレスも影響します。更年期症状の発現には肥満も関連し、適正な体重を保つために、食事や運動が大事です。また、運動不足は血管運動神経症状の危険因子であり、現時点のライフスタイルに合った、適切な運動習慣を身につけることが必要です。また、喫煙は血管運動神経症状、抑うつ症状、不眠の危険因子でもあり、経口投与のホルモン治療では、血栓塞栓症のリスクも増大させるといわれています。そのため、更年期の症状の軽減、治療効果以外にも将来の健康リスクを考慮し禁煙を勧めることは重要です。

出所:女性の健康支援者のためのテキストブック  
(令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)  
「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(30070201)」  
(研究代表者:荒田 尚子))(<https://marutto-woman.jp/textbook/>)

Q46.更年期の健康管理

女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「若いころからの認知症予防」(<https://w-health.jp/old-age/dementia-prevention/>)

女性医学ガイドブック 更年期医療編 2019年版 日本女性医学学会 47ページ

### (ア) 食事

更年期は栄養素の過剰あるいは欠乏から心身のバランスが崩れやすい状態にあります。そのため、更年期には炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素の最適化と微量栄養素の補充、食事のとり方が重要になります。食事バランスガイド(図 3-1)を参考に、5つのグループが揃った食事を心掛けましょう。特に、たんぱく質、ビタミン B 群・D、カルシウム(Ca)、亜鉛(Zn)、マグネシウム(Mg)、鉄(Fe)及び不飽和脂肪酸なども適切に摂取することが大切です。これらの栄養素は、主に主菜と牛乳・乳製品に含まれるため毎食とりましょう。

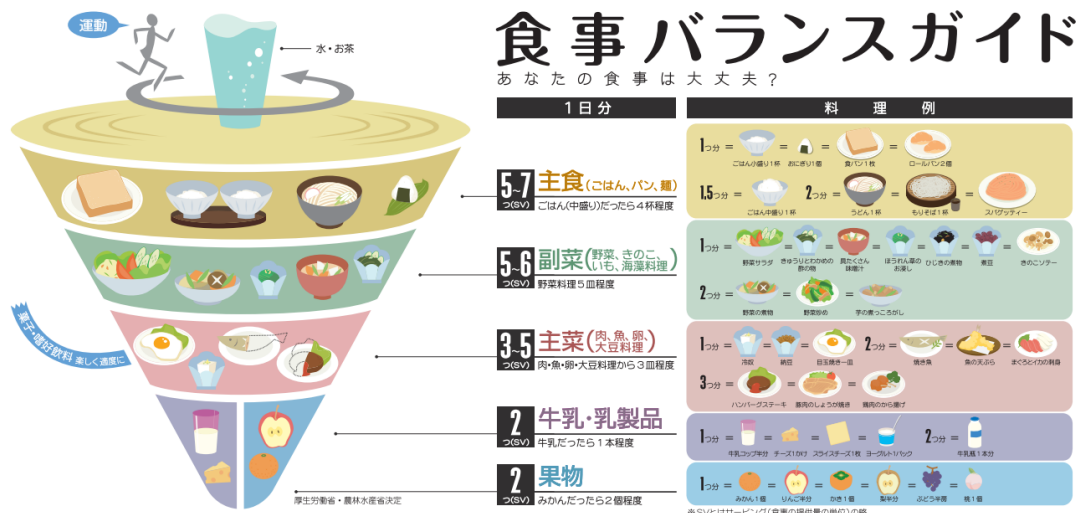


図 3-1 食事バランスガイド

出所:食事バランスガイドについて(厚生労働省)

(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>)

## (イ) 運動

エネルギー消費は、基礎代謝・食後の熱産生<sup>8</sup>・身体活動で発生します。身体活動はさらに、運動(体力向上を目的に意図的に行うもの)、日常の生活活動(仕事、家事、移動)、自発的活動(姿勢の保持など)の3つに分けられます。更年期症状や体重への影響は、意図的に行う運動だけでなく、日々行動を重ねている、日常の生活活動と食後の熱産生が大きな割合を占めます。運動習慣のない方や時間の捻出が難しい方は、日常の生活活動の意識的な強化が肝要です。

日常生活の意識的な強化をする場合、毎日一人で行動するシーン(お手洗い中や、肌のお手入れ中など)とセットにして、ストレッチや平易なエクササイズを行うルールを決めるとよいでしょう。ウォーキングは買い物の前後にいつもと違うルートを歩く、家事や外出の際に姿勢をよくして移動するなど、日常の動作にプラスした“ついで”や“ながら”の活動の強化から始めると、食後の歯磨きと同じ感覚で、決めたシーンごとにルールを思い出し自然と習慣化し、基礎代謝や自発的活動の消費も高まります。運動習慣のある方は、体脂肪対策には 有酸素運動、生活習慣病予防には筋力増強運動、自律神経を整えるにはストレッチなど、3 種類を組み合わせると無理のない運動で 心身をリフレッシュさせ、体調を整えましょう。

## (ウ) 睡眠

更年期に生じる不眠症状は、その他の更年期症状の治療により改善・軽減する可能性があります。なお、女性更年期の代表的な血管運動神経症状に対するホルモン補充療法は、睡眠症状の軽減に役立つことがありますが、一部のがんや冠動脈疾患<sup>9</sup>のリスクを高める懸念もあるため、医師と相談する必要があります。また、規則正しい生活リズムのため、就寝時間と起床時間を一定にする、起床時に光にあたることも重要です。また、夜間の良質な睡眠を妨げる原因になりうるため、夕方や長時間の昼

<sup>8</sup> 食物を食べることによりエネルギー代謝が亢進すること(食生活改善指導担当者テキスト:

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/iryouseido01/pdf/info03k-04-06.pdf>)2026年1月28日閲覧

<sup>9</sup> 冠動脈の狭窄(狭心症)や閉塞(心筋梗塞)で心筋への血流が阻害され、心臓に障害が起こる疾患の総称(一般社団法人日本動脈硬化学会 [https://www.j-athero.org/jp/general/2\\_atherosclerosis/](https://www.j-athero.org/jp/general/2_atherosclerosis/))2026年1月28日閲覧

寝は避けるようにしましょう。食事は規則的にし、アルコール、カフェイン、喫煙は避け、さらに日中には適度の運動を行い、睡眠をとる部屋の明かりや音、温度、寝具などの環境を整えることも重要です。

出所:健康づくりのための睡眠ガイド 2023(厚生労働省)

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html))

### (3) ホルモン補充療法

#### (ア) ホルモン補充療法とは

女性ホルモンの減少が主な原因の一つである更年期障害の緩和のためには、減ったホルモンを補充するホルモン補充療法(HRT)が効果を発揮します。特に、のぼせ、ほてり、発汗といったホットフラッシュ症状に対して有効です。ホルモン剤というと、副作用が心配になる人もいますが、定期的に医療機関を受診して診察を受けることで、安心してホルモン補充療法の恩恵を受けることができます。内服薬、貼り薬、塗り薬といった多くの種類が開発されています。

ホルモン補充療法によって期待される効果としては、発汗などの更年期障害の軽減のほかにも、骨量を増やすため、骨折の予防やコレステロール代謝を変えるため脂質代謝の改善、さらに腔の萎縮症状といった泌尿生殖器症状の軽減があります。更年期のうつ症状を軽くし、皮膚のしわを減らすといった作用もあります。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「更年期の治療法」([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/menopause\\_treatment/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/menopause_treatment/))

#### (イ) ホルモン補充療法の副作用について

ホルモン補充療法の副作用として注意しなければいけないのは、女性ホルモンによって悪化する子宮体がん・乳がんや静脈血栓症が挙げられます。原因不明の性器出血や心筋梗塞などの冠動脈疾患の既往のある人は、ホルモン補充療法を避けるべきだと考えられています。このような疾患は、治療前に検査を受けて除外しておく必要があります。

更年期にはまず生活習慣の見直しが重要です。ホルモン補充療法は医師の指導の下に、適切に使用する必要があります。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「更年期の治療法」([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/menopause\\_treatment/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/menopause_treatment/))

### (4) 精神的症状に対する療法

うつ症状を伴う更年期障害に対しては、ホルモン補充療法が用いられることもあります。医療機関では症状に応じて向精神薬が処方されることもあります。向精神薬を服用する場合は、その効果と副作用に注意が必要です。その他、カウンセリングなどが行われる場合もあります。

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「イライラ」([https://w-health.jp/mental\\_health/crabby/](https://w-health.jp/mental_health/crabby/))

## (5) 漢方療法

更年期障害の治療には、漢方薬が使われることもあります。漢方薬は、女性ホルモンを変動させることはありませんので、過去に乳がんや子宮体がんにかかったことがある人にも使えます。

貧血気味で冷え症、めまい、頭重感がある人には「当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)」、肩こり、イライラ、不眠などがある人には「加味逍遥散(かみしょうようさん)」、強い肩こり、多汗などがある人には「桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)」、のぼせ、便秘、イライラ、興奮などがある人には「桃核承気湯(とうかくじょうきとう)」、などが更年期障害でよく処方される漢方薬です(表 3-1)。

表 3-1 よく処方される漢方と対応する症状

薬	症状
当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)	貧血気味で冷え症、めまい、頭重感
加味逍遥散(かみしょうようさん)	肩こり、イライラ、不眠
桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)	強い肩こり、多汗
桃核承気湯(とうかくじょうきとう)	のぼせ、便秘、イライラ、興奮

出所:女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)  
「更年期の治療法」([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/menopause\\_treatment/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/menopause_treatment/))

## (6) サプリメント

代表的なサプリメントの成分として、大豆由来製品があります。大豆には、ダイゼインやゲニステインなどが含まれておりエストロゲン作用を示すものと考えられています。その他、大豆イソフラボンの一種であるダイゼインから腸内細菌によって産生される活性代謝物「エクオール」の生理的な意義についても注目されています。

相談者がサプリメントを使用している場合に、いくつか注意しなければならない点があります。まず、サプリメントと薬剤の併用による相互作用です。サプリメントは特定の薬剤と併用すると、薬剤の効果を弱めたり、逆に強めたりすることがあります。

サプリメントの有効性については、科学的根拠が十分に認められておらず、利用にあたっては留意が必要です。効果には個人差がある点も注意しましょう。

出所:女性医学ガイドブック 更年期医療編 2019年版 日本女性医学学会 425ページ

## (7) その他代替療法

更年期症状のケア方法の一つとして、鍼灸やアロマセラピーを行う方もいます。鍼治療は、施術者が皮膚に細い鍼を刺入し、健康上の問題を治療する手技です。アロマセラピーは補完療法の一つで、植物(花、葉草、木など)から抽出したエッセンシャルオイル(精油)を使用します。ほとんどの場合、エッセンシャルオイルは香りとして吸い込んだり、希釈して皮膚に塗布したりする方法で用いられています。いずれの方法も効果には個人差があります。

出所:eJIM(厚生労働省『「統合医療」に係る 情報発信等推進事業』)

鍼治療(<https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c02/01.html>)

アロマセラピー(<https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c02/15.html>)

## 4. 窓口相談対応の際に心掛けること

### Point

本章では、更年期障害を含む健康課題に悩んでいる人の気持ちを受け止め、窓口で相談する人がまずは適切に医療機関を受診できるよう、相談者の状況に応じたコミュニケーションの例について紹介します。

相談対応には流れがあります。常に相談者の気持ちに寄り添い、不安な阻害要因を取り除き、適切な医療機関への受診を促しましょう。なお受診以外の対応が必要となるケースもあります。その場合は、関連部署・組織等と連携し包括的な支援を行うことが大切です。

女性の健康相談では、ライフステージによって様々な症状が考えられること、更年期症状に代表される身体的な不調に加え、就労状況、家庭環境、介護や育児の負担、心理的ストレス等が影響している場合もあるため、家族や職場の理解が得られているかを確認し、必要に応じて周囲の理解や支援につなげる視点を持ちましょう。

### (1) 基本的な対応ステップ

相談対応の基本的な流れを示します(図 4-1)。「初期対応」では、相談を受けたらまずは傾聴と共感で安心感を作り(STEP1)、相談者の現状をヒアリングして具体的にどのような状態なのかを把握(STEP2)しましょう。STEP3以降の「相談者の状況別の対応」では、相談者の状況に応じて働きかけが変化します。状況に合わせた言葉の選び方を意識することで、相談者が安心して話をしやすくなり、次の行動につなげやすくなります。相談者の気持ちに寄り添い、不安や阻害要因を取り除き、適切な医療機関への受診を促しましょう。相談者によっては、医療機関への受診以外の対応が必要となるケースもあります。その場合は、関連部署・組織等と連携し、包括的に支援を行うことが大切です。

相談が進んだ段階では、相談者の訴えを整理し、主訴と付随する課題を明確にします。更年期症状に代表される身体的な不調に加え、就労状況、家庭環境、介護や育児の負担、心理的ストレス等が影響している場合もあるため、生活背景を把握するとともに、家族や職場の理解や支援の状況についての確認も重要です。

特に女性の健康相談では、ライフステージによって様々な症状が考えられること、身体的な要因に加え社会的・心理的要因も影響することから、その背景要因を丁寧に聞き取るとともに、家族や職場の理解が得られているかを確認し、必要に応じて周囲の理解や支援につなげる視点を持ちましょう。

初期対応

相談者の状況別の対応

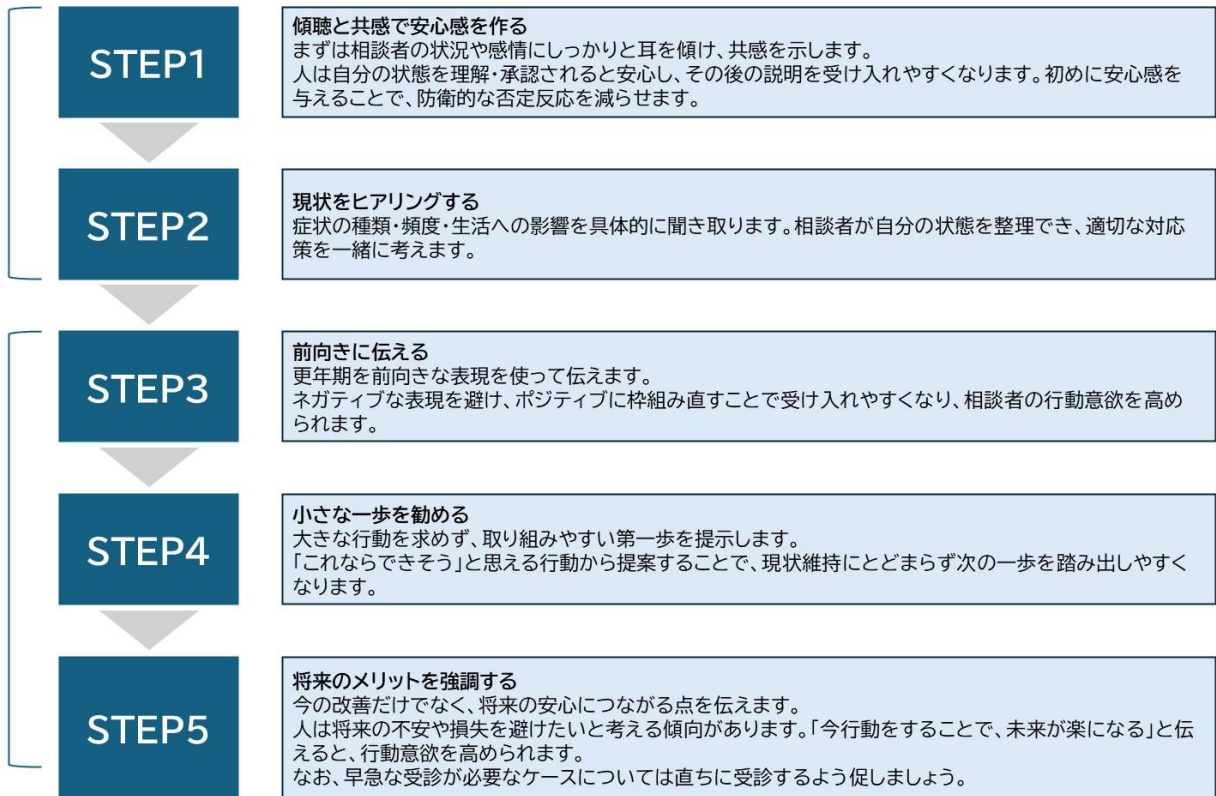


図 4-1 相談対応の基本的な流れ



## (2) 相談の流れとポイント一覧

[相談者の状況別の対応]における相談者の状況に応じた対応ポイントを一覧で示します。

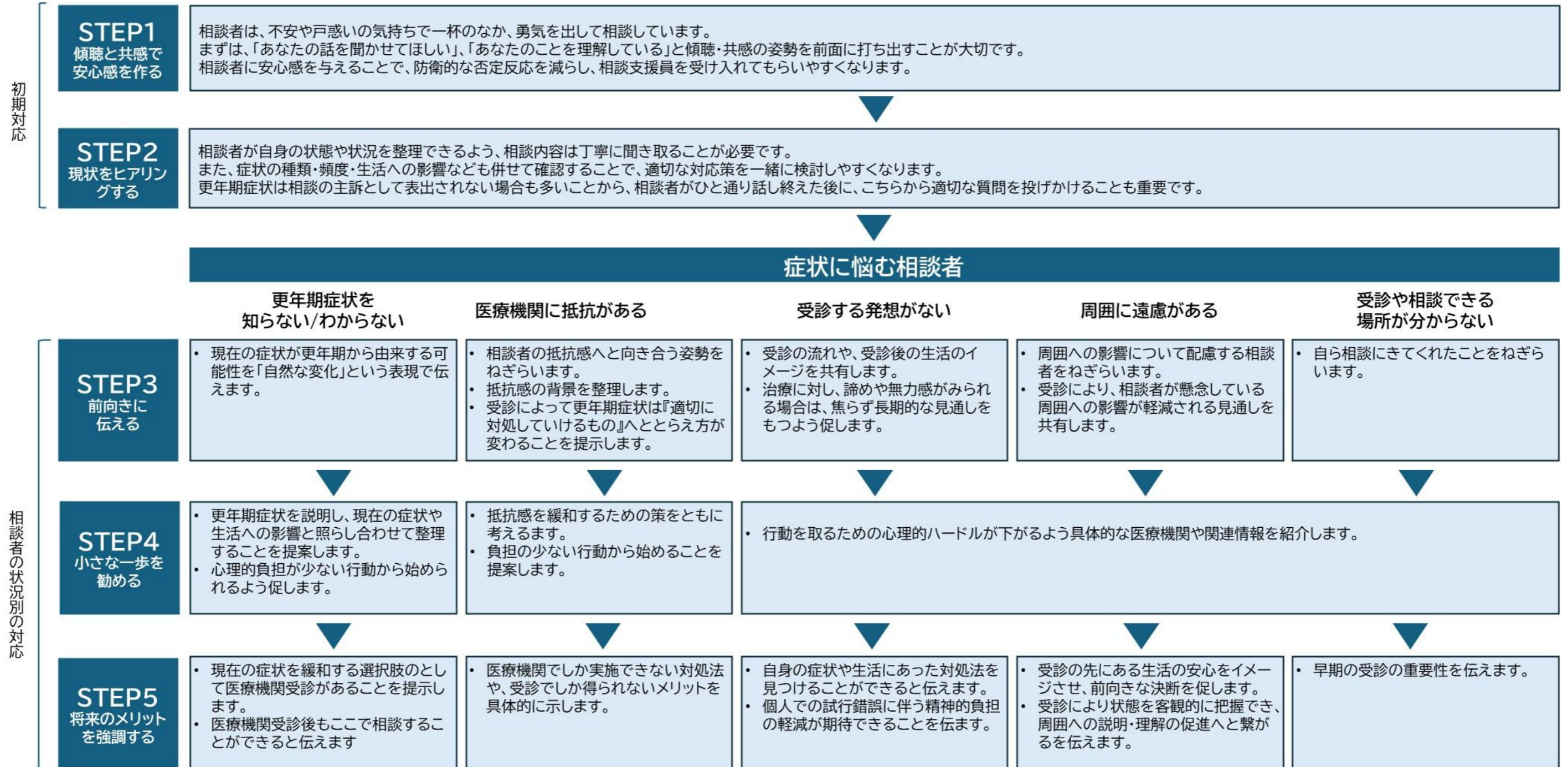


図 4-2 相談者の状況別の対応ポイント



### (3) 相談者への投げかけ(例)

相談者の状況に応じて、より具体的にどのような声掛けが考えられるか例を示します。実際の会話の参考にしてみてください。安心を意識させることで、前向きな行動を促します。症状がない方に対しては、検診や健診の受診を勧めましょう

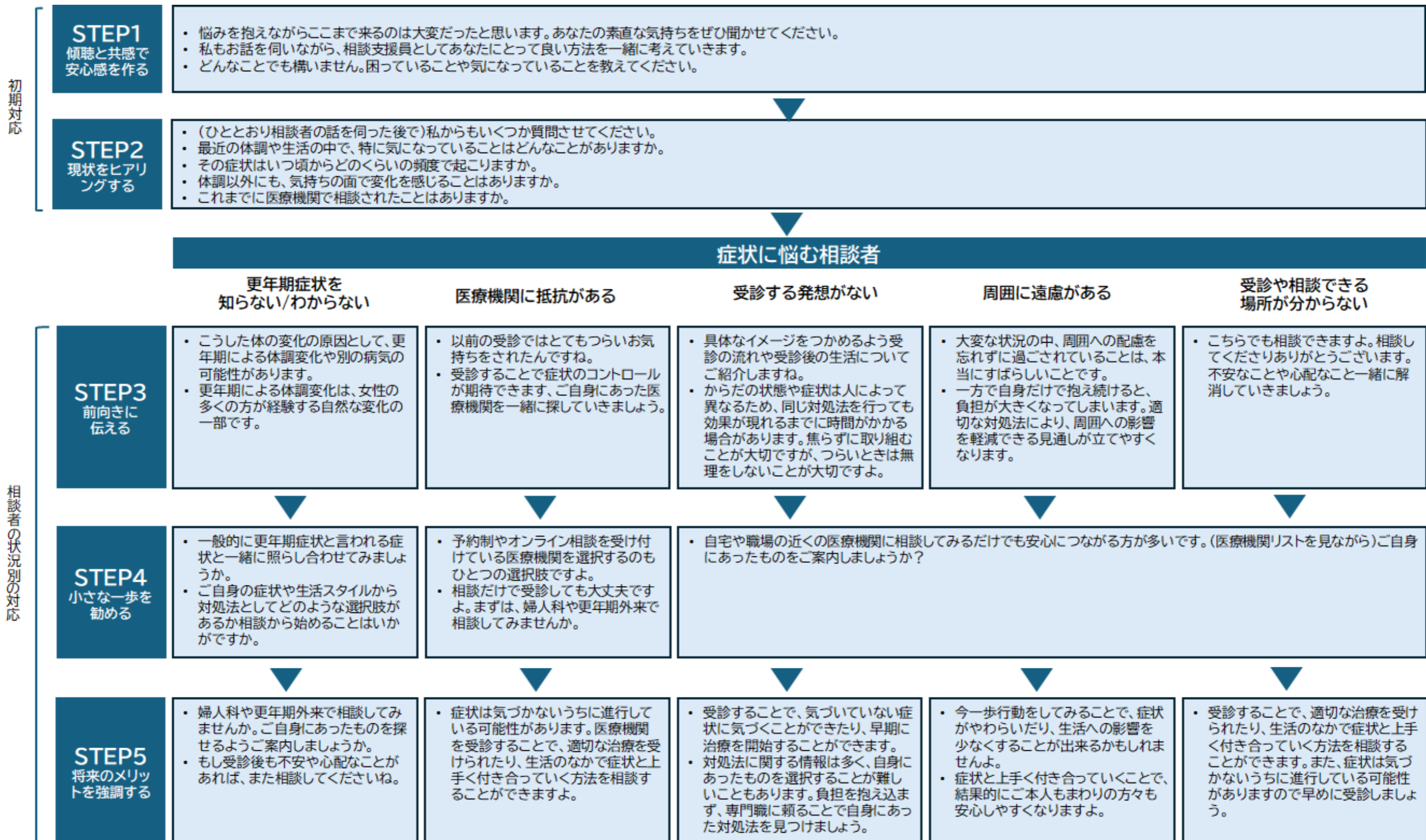


図 4-3 相談者への投げかけ例



## 5. 参考資料

### (1) 更年期障害の理解を促進するコンテンツの紹介

厚生労働省では、更年期障害や女性の健康について分かりやすくまとめているホームページやハンドブックを作成しています。これらを相談者に紹介したり、窓口対応をする職員の知識を深めるために活用したりすることで、更年期障害の理解を促進できるとよいでしょう。

#### (ア) 住民の方向け

- 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ(<https://w-health.jp/>)



- 女性の健診・検診- e-健康づくりネット (<https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools checkup-female/index>)



### 女性向け

## 知ってほしい健診・検診

あなたが健診・検診を受けない理由は？

- 1 今は健康なので、これから先も大丈夫 → へお進みください。
- 2 行くことが面倒くさい → へお進みください。
- 3 時間がない、費用が高い → へお進みください。

厚生労働省  
2025年8月版

### 1 女性のライフステージと健診・検診

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。とくに、女性ホルモンが急激に低下する更年期以降は婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などになりやすくなります。予防と健康づくりにより、次のステージに備えることが大切です。1年のうちのわずかな日数をあなたの健診・検診の日としてみませんか？

思春期	性成熟期	更年期	老年期
	子宮頸がん (対象: 20歳以上、受診間隔: 2年に1回) 前がん状態と診断される方は、20~40代の若い女性に多く、がん発症は30代後半~40代がピーク	乳がん (対象: 40歳以上、受診間隔: 2年に1回) がんと診断される方は、30代から増加し始め、40代後半~50代前半がピーク	骨粗しょう症 <sup>※2</sup> (対象: 40~70歳、受診間隔: 5歳刻み)
	生活習慣病 <sup>※3</sup> (高血圧症、糖尿病など) (対象: 40~74歳、受診間隔: 年1回)	胃がん (対象: 50歳以上、受診間隔: 2年に1回)	肺がん (対象: 40歳以上、受診間隔: 年1回)
	大腸がん (対象: 40歳以上、受診間隔: 年1回)		

エストロゲンの急激な増加 (初経 ~ 20歳)

エストロゲンの急激な低下 (閉経 ~ 70歳)

閉経 (40歳 ~ 70歳)

初経 (10歳 ~ 20歳)

70 (歳)

※1 上の表は、適応となる各種検診・検診の対象年齢を示しています。※2 検診の内容は、自治体によって異なる可能性があるため、お住まいの市区町村にお問い合わせください。  
※3 子宮頸がんの発症には生活習慣が関わります。※2 骨粗しょう症の発症には、骨密度測定および陽射しによる検診を行っています。  
※3 骨粗しょう症は、生活習慣病の予防のための健診で検診をおよび検診結果に基づいて実施されています。

対馬ルリ子先生のワンポイントアドバイス！  
女性に特有の子宮内頸癌、子宮癌腫、卵巣のう腫、卵巣がんなどは増加傾向にあります。早期に発見できれば治療でき、体調不良や経閉トラブルの予防にもなるので、婦人科や婦人科で検診を受けるようにしましょう。また、甲状腺疾患や膠原病などの自己免疫疾患も女性に多いことが知られています。

医療法人社団ウィメンズウェルネス 女性ライフクリニック 新宿 理事長(婦人科、医学博士)

## (イ) 相談対応の知識を深めるために

- 女性の健康支援者のためのテキストブック  
(<https://marutto-woman.jp/textbook/>)



以上

## 参考文献一覧

- ① 女性の健康推進室ヘルスケアラボ(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)(<https://w-health.jp/>)  
更年期障害とは？([https://w-health.jp/climacterium\\_alarm/about\\_climacterium/](https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/))  
ホットフラッシュ([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/hot\\_flash/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/hot_flash/))  
熱っぽい(自律神経失調症)([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/fever/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/fever/))  
イライラ([https://w-health.jp/mental\\_health/crabby/](https://w-health.jp/mental_health/crabby/))  
不安という感情([https://w-health.jp/mental\\_health/anxiety/](https://w-health.jp/mental_health/anxiety/))  
膝痛、腰痛(更年期に多い症状と病気)  
([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/knee\\_pain/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/knee_pain/))  
女性に多い疾患の検診 骨粗しょう症  
([https://w-health.jp/screening\\_vaccine/women\\_medical\\_examination/#contents5](https://w-health.jp/screening_vaccine/women_medical_examination/#contents5))  
更年期障害チェック([https://w-health.jp/self\\_check/self\\_check\\_02/](https://w-health.jp/self_check/self_check_02/))  
更年期の治療法([https://w-health.jp/climacterium\\_trouble/menopause\\_treatment/](https://w-health.jp/climacterium_trouble/menopause_treatment/))
- ② 女性の健康推進室ヘルスケアラボ ヘルスケアラボ e ラーニング学習(動画)(「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修)(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/>)  
4. 更年期障害不定愁訴(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/#contents4>)  
17. 外陰掻痒・性器萎縮(<https://w-health.jp/introduction/e-learning/#contents17>)
- ③ 女性医学ガイドブック 更年期医療編 2019年版(日本女性医学学会) 33ページ、47ページ、425ページ
- ④ 女性の健康支援者のためのテキストブック(令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(30070201)」(研究代表者:荒田 尚子))  
(<https://marutto-woman.jp/textbook/>)  
Q2.「性差医療」とは、どのような医療でしょうか？  
Q44.更年期障害  
Q45.生活習慣病  
Q46.更年期の健康管理
- ⑤ 更年期情報サイト(厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)『性差にもとづく更年期障害の解明と両立支援開発の研究』(研究代表者 安井 敏之))  
([https://www.ryoritsu.dohcuoeh.com/menopause\\_yasui\\_group/](https://www.ryoritsu.dohcuoeh.com/menopause_yasui_group/))  
更年期の基礎知識(男性編)

- ⑥ 健康づくりのための睡眠ガイド 2023(厚生労働省)  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html))
- ⑦ 女性下部尿路症状診療ガイドライン[第2版](編集:日本排尿機能学会/日本泌尿器科学会 協力:日本女性骨盤底医学会)  
([https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/38\\_woman\\_lower-urinary\\_v2.pdf](https://www.urol.or.jp/lib/files/other/guideline/38_woman_lower-urinary_v2.pdf))
- ⑧ 女性の健康包括的支援のための診療ガイドブック(厚生労働科学研究補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「女性の健康の包括的支援に関する情報発信基盤構築と多診療科医療統合を目指した研究(研究代表者:藤井 知之)」)  
19.女性に多くみられるがん
- ⑨ 健康日本 21 アクション支援システム ~健康づくりサポートネット~(厚生労働省)  
女性の健康週間「すこやかな人生を送るためにカラダのためにできること」  
([https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/womens\\_health/2024/index](https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2024/index))
- ⑩ 女性向け 知ってほしい健診・検診(厚生労働省)  
([https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_checkup-female/index](https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_checkup-female/index))
- ⑪ 食事バランスガイドについて(厚生労働省)  
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>)
- ⑫ eJIM(厚生労働省『「統合医療」に係る 情報発信等推進事業』)  
鍼治療(<https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c02/01.html>)  
アロマセラピー(<https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c02/15.html>)