

働く男女の更年期対策

男女ともにホルモンの低下により、更年期には**ほてり、のぼせ、動機、関節痛、気分の落ち込み、意欲低下**など、様々な症状が現れます。しかし、症状の自覚があっても約8割が未受診で対策をしていない現状です。「更年期の不調によって困っている人がいる」ことへの理解が、働きやすい職場づくりの第一歩です。

ここが違う！男女の更年期

	男性	女性
発症	全ての男性が起こるわけではなく、ストレス等の環境要因により、男性ホルモンのテストステロンが急減して発症する。	閉経をきっかけに女性なら誰でも女性ホルモンのエストロゲンが急減して発症する。一過性の症状・障害。
時期	一定しておらず、30代で起こることもあれば70代で起こることもあり、長期間不調に陥ることもある。	閉経前後の5年間の約10年間おこる。

知って実践！更年期対策

男性の更年期セルフケア

①コミュニティ活動に参加する

テストステロンは社会性ホルモンと呼ばれ、社会や人とのつながりによって活性化する。友人に会う、地域のコミュニティに参加する等。



②栄養（ビタミンDと亜鉛）を摂る

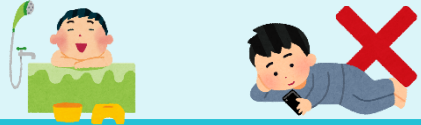
ビタミンDと亜鉛はテストステロンの産生や維持に関与する。

- ・ビタミンD:しいたけ、しらす干し、鮭
- ・亜鉛:牡蠣、しじみ、しらす干し、レバー



③睡眠時間と質を確保

睡眠不足はテストステロンの分泌を低下させる。寝る2時間前にお風呂に浸かる、寝る前にスマホを触らない等。



④過不足のない運動

過剰な運動はテストステロンが低下するので自重のみでの筋トレ、スクワットや腕立て伏せ等がおすすめ。



女性の更年期セルフケア

①食事を整える

エストロゲンに近い働きをする大豆イソフラボンを摂る。(豆腐、納豆、豆乳等)

骨の代謝が変化するので、カルシウムとビタミンDを摂る。(牛乳、乳製品、魚、卵等)

エネルギー代謝が落ち太りやすくなるので過食を避け、バランス良く食べる。



②適度に運動する

肩こり、不眠、ほてり等の症状改善に効果的。



③睡眠時間と質を確保

更年期の女性は家事・仕事・子育て・介護等で多忙になる傾向。時間の使い方を自分よりにシフトして睡眠時間を確保する。



※生活習慣を整えても不調が改善しない場合は医療機関を受診し、相談することをおすすめします