

令和5年度健康保険委員研修会

働く世代が知っておきたい 年齢による身体の変化

横浜市健康福祉局健康推進課

令和5年9月

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER

1. 働く世代を取り巻く40歳～64歳頃の主な変化
2. 女性の健康支援の必要性について
3. 更年期とは
4. 骨粗鬆症とは
5. まとめ

40歳～64歳とは、

「壮年期」や「中年期」と呼ばれる。

精神的・身体的な機能が徐々に低下していき、
健康について気になり始める時期

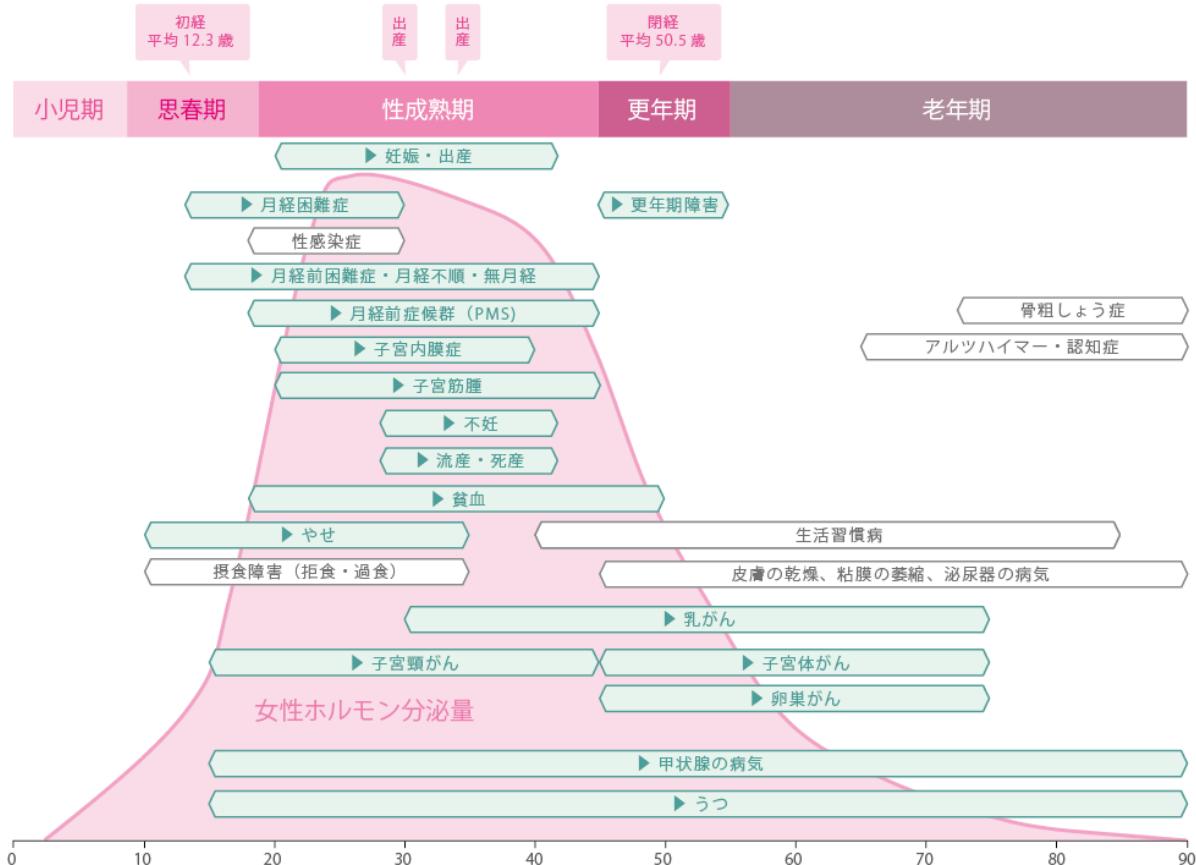
- 外来では、「腰痛」や「目の疾患」が増加していく時期
- 入院では、「がん」が最も多く、「骨折」や「生活習慣関連の疾患」が増加する時期

- 更年期による体調の変化がある時期
- 高齢期に向けて、自らの健康、生活の設計を考え始める時期
- 社会における重要性（責任）が増す時期
- 家庭内の状況が変化していく時期
(子の巣立ち、親の介護など)

引用・参考
eヘルスネット

女性の健康支援の必要性について

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



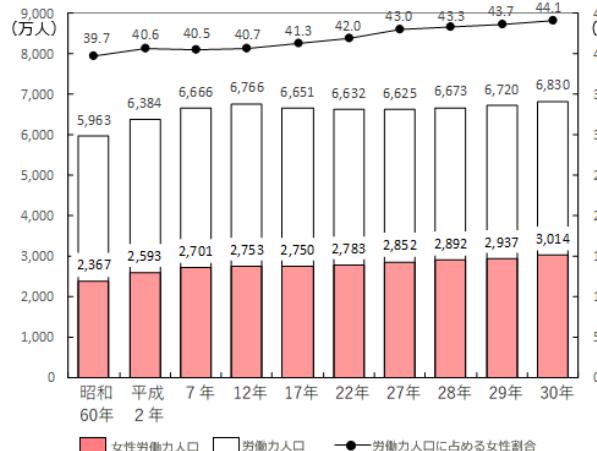
女性はライフステージによってかかりやすい病気が違い、女性ホルモンの影響を大きく受けることがわかります。左の図の横軸は女性の年齢、縦軸は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量を表しています。

引用：働く女性の心とからだの応援サイト

働く女性の増加

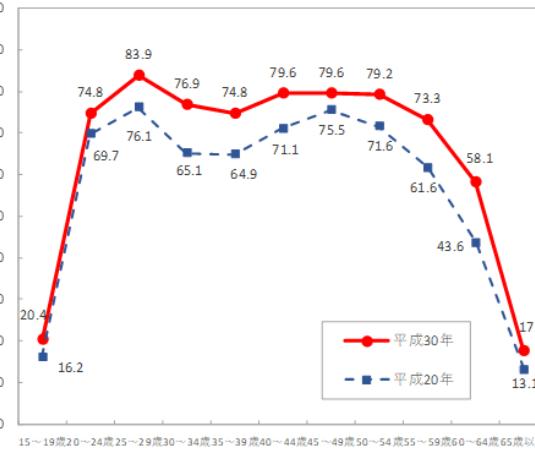
- 平成30年の女性の労働力人口は3,014万人（前年より77万人増加）。
- 労働力人口に占める女性の割合は44.1%と過去最高を更新。
- 女性の年齢階級別労働力率では、10年前と比べ全ての年齢階級で労働力率が上昇。M字カーブの底が浅くなつた。

【労働力人口及び労働力人口に占める女性割合の推移】



「労働力調査」総務省（平成30年）

【女性の年齢階級別労働力率】



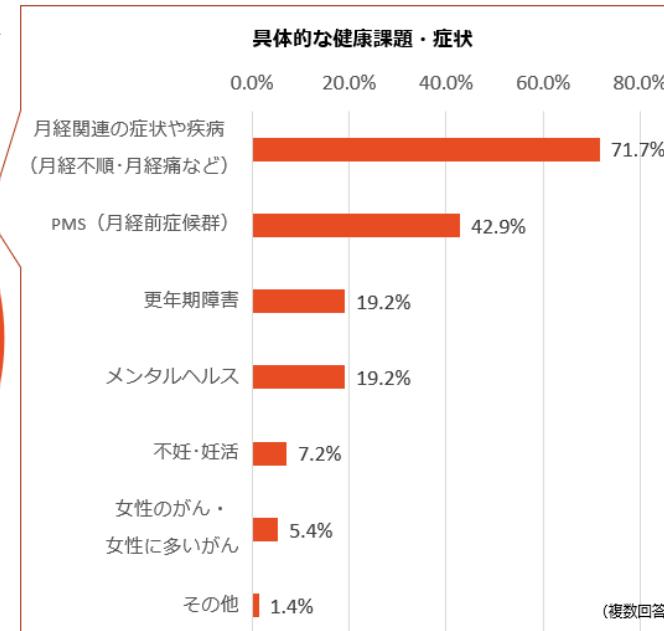
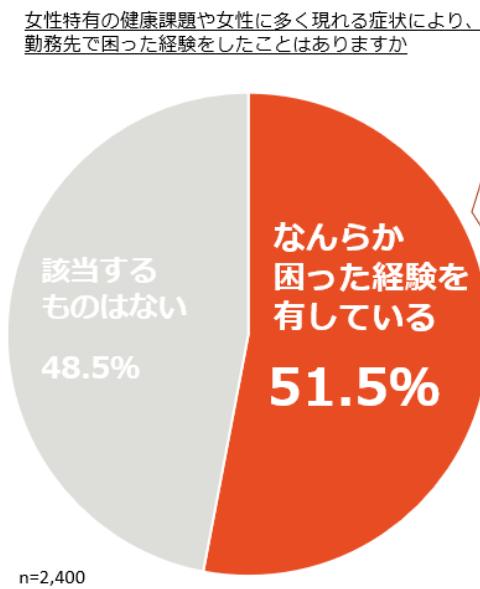
「労働力調査」総務省（平成30年）

引用：働く女性の心とからだの応援サイト

女性の健康支援の必要性について

女性の健康課題により職場で困った経験

- 女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより「勤務先で困った経験」がある

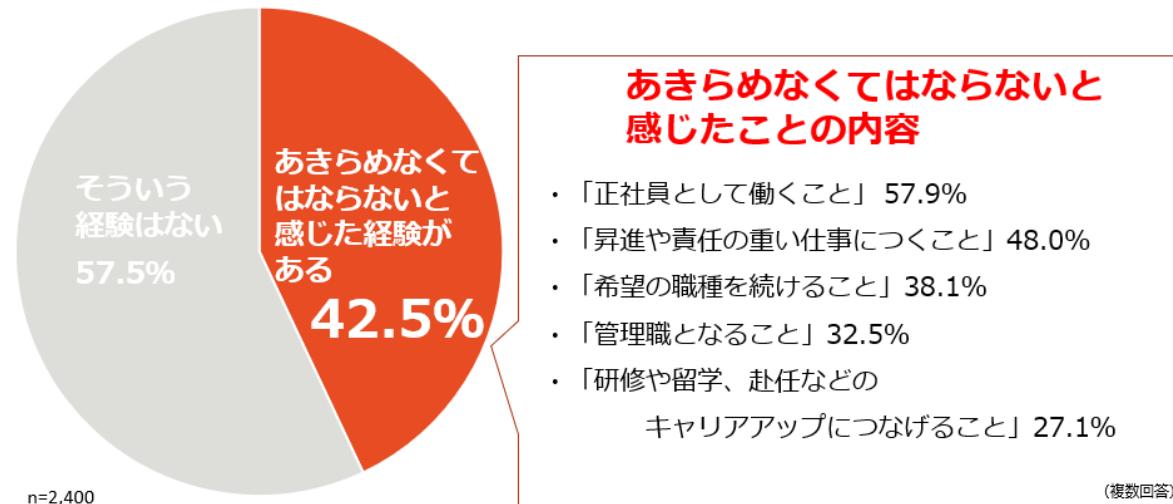


引用：働く女性の心とからだの応援サイト

女性の健康課題が仕事に与える影響

- 女性従業員の約4割が女性特有の健康課題などにより「職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験」がある

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状（メンタル面の不調を含む）、妊娠や出産・妊活などにより、職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか



引用：働く女性の心とからだの応援サイト

更年期とは

- ・40歳代以降の男女の性ホルモン分泌量の低下がみられる時期
- ・女性は、閉経※前後の約5年間（一般的に45～55歳頃）

※日本人女性の閉経の平均は50歳頃

最後の月経から1年以上月経がない状態

更年期障害とは

- ・更年期に現れる様々な体調不良や情緒不安定などの症状により、生活に支障が出る場合をいう

○女性：

(閉経前)

- ・身体的症状：のぼせや顔の火照り、脈が速くなる、動悸や息切れ、異常な発汗、血圧が上下する、耳鳴り、頭痛やめまいなど
- ・精神的な症状：興奮亢進、イライラや不安感、うつ、不眠など

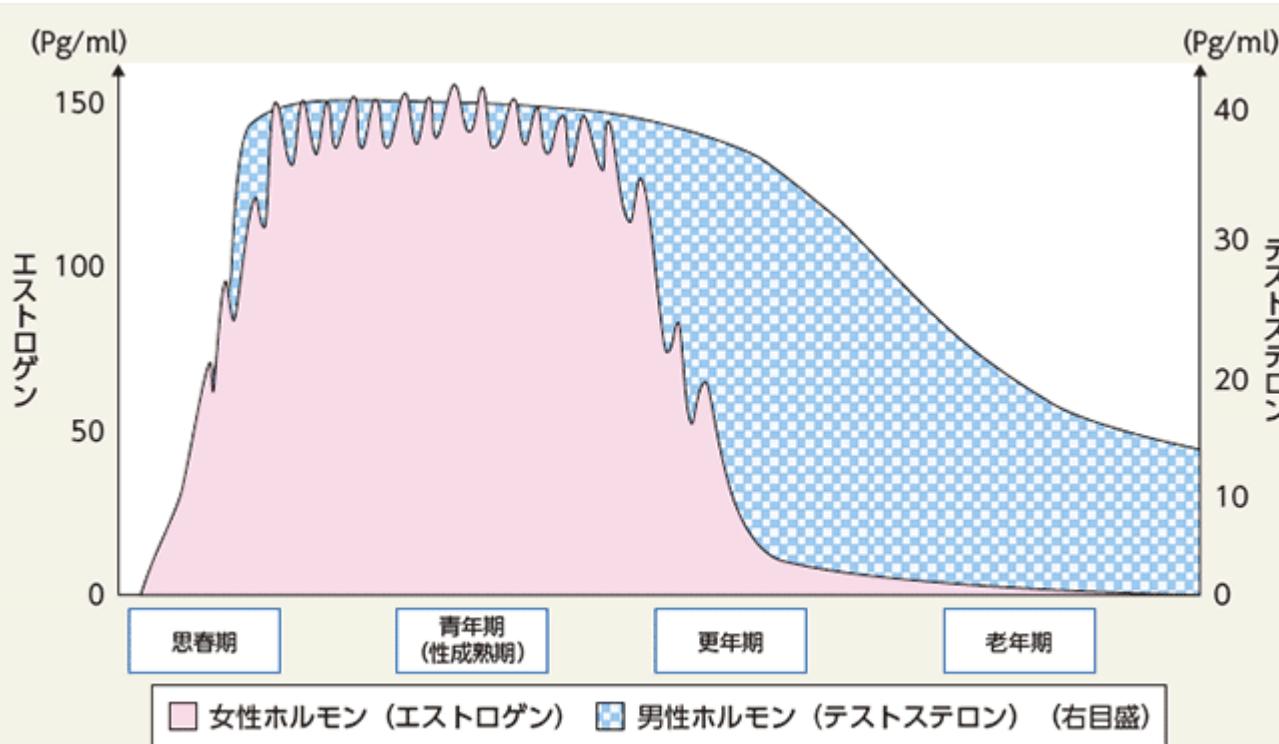
(閉経後)

- ・身体症状：膀胱炎や尿失禁、腰や膝の関節痛、目やのどなどの粘膜の異常など
- ・精神的な症状：無気力感など

引用・参考
eヘルスネット

更年期障害の原因

男性・女性ホルモンの推移



- ・女性の場合、女性ホルモンは更年期に急激に減少
- ・男性の場合、男性ホルモンは加齢とともに徐々に減少

引用・参考
男女共同参画白書 内閣府
平成30年度

女性ホルモン

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

女性ホルモンとは、
おもに卵巣から分泌される
「エストロゲン」と
「プロゲステロン」
のことを指します。

この2つのホルモンは排卵や
月経をコントロールするだけ
でなく、女性の心身に大きく
影響しています。

引用・参考
働く女性の心とからだの応援サイト

エストロゲン	<ul style="list-style-type: none">・子宮内膜を増強させて妊娠の準備をする・乳房を発達させて女性らしい体をつくる・自律神経を安定させる・骨量を保持する・コレステロールのバランスを整える・肌のつややハリを保つ
プロゲステロン	<ul style="list-style-type: none">・妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する・乳腺の発達を促す・体温を上げる・食欲を増進させる・体内に水分をキープする・眠くなる・イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

更年期障害チェック

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 顔や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、または眠りが浅い
- 怒りやすく、すぐイライラする
- くよくよしたり、憂うつになることがある
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

厚生労働省の研究班
が作成している
「女性の健康推進室
ヘルスケアラボ」
でチェックできます。

症状は、治療により軽減できことが多い

<主な治療法>

- ・ホルモン補充療法
- ・漢方治療
- ・抗うつ剤
- ・その他（心理カウンセリング、運動療法など）

かかりつけ婦人科や
泌尿器科を持ちましょう！

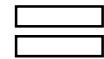
初期症状が、だるいなどの曖昧なものであり、発症に気付かずに、
ストレスとなり、精神的症状を悪化させるケースが多い。

➡更年期になる前に症状についての正しい知識を持ち、対処方法を
事前準備しておくことが大切

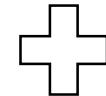
骨粗鬆症とは：骨強度（骨の強さ）が低下して、
骨折しやすい状態になること

骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造などである
「骨質」の2つの要因によって決まります。

骨強度



骨密度



骨質

骨質＝骨の細かい構造、骨代謝の状態、骨の体積の50%を占めるコラーゲンの質など。

骨粗鬆症とは

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

- ・骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達する
その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少
 - ・特に女性においては、閉経に伴い、骨を壊れにくくする働きをしていた女性ホルモン（エストロゲン）が極端に少なくなるため骨量が減少しやすくなる
- 若いうちからの継続した骨粗鬆症予防が必要

引用・参考
eヘルスネット

骨粗鬆症の危険因子

骨粗鬆症の危険因子には、加齢などの除去できないものと食事や運動などの生活習慣に関わる要因で除去できるものがあります。

除去できない危険因子	除去できる危険因子
加齢	カルシウム不足
性（女性）	ビタミンD不足
人種	ビタミンK不足
家族歴	リンの過剰摂取
遅い初潮	食塩の過剰摂取
早期閉経	極端な食事制限（ダイエット）
過去の骨折	運動不足
	日照不足
	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー

骨粗鬆症を予防するためには

■ 1日3回、規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう。

毎日の食事での食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取することができます。

特に、カルシウムの摂取量を増やす工夫として、牛乳や乳製品、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れることが挙げられます。その他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKの含まれる食材を摂取しましょう。

ビタミンDの含まれる食材

魚介類（マグロ、サバ、イワシ、カツオなど）、干ししいたけ、きくらげなど

ビタミンKの含まれる食材

納豆、ブロッコリー、ほうれん草、チーズ、レバーなど

骨粗鬆症を予防するためには

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

■骨に刺激が加わる運動を行いましょう。骨は成長します。

wolffの法則

骨はそれに**加わる力**に抵抗するのに最も適した構造を発達させる

重力のかかる運動が骨を成長させるのに効果的です。

軽いダンベルを持ったウォーキングなど、自身の体重に少し負荷を増やしたウォーキングも効果的でしょう。また、筋力トレーニングによって骨に直接刺激を与える方法も効果的です。

ただし、骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、整形外科医に相談してから運動するようにしましょう。

参考：e-ヘルスネット
日本股関節研究振興財団ホームページ

骨粗鬆症を予防するためには

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA

■日光浴をしましよう。

紫外線を浴びることで、体内にビタミンDが作られます。

直射日光を浴びる必要はなく、日陰で1日30分くらいで十分です。

■喫煙者は禁煙をしましよう。

喫煙は骨密度の低下を進めます。

■過度な飲酒を控えをましよう。

アルコールの利尿作用によりカルシウムが必要な分まで体外に排出されてしまうことがあります。

参考：e-ヘルスネット
骨粗鬆症財団ホームページ

まとめ

- ・働く世代を取り巻く40歳～64歳頃の主な変化は多くありますが、どの様な変化が起こるか知っておくことや、対処方法や予防のポイントを知っておくことで、日常生活に支障をきたすほどの症状を回避できる可能性があります。
- ・特に女性の健康はホルモンの影響を大きく受けることもあります、女性もその周囲の方もどの様な変化が起こるか知ることから始めてください。
- ・骨粗鬆症予防など、若いうちから取り組むことができるものもあります。