

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 19 平成 23 年 12 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



今回の通信のテーマは「更年期」です。

今年最後のメンタルヘルス通信をお届けいたします。

今回は「更年期」を特集します。更年期は誰でも通る道ですが、男性でも女性でも、40～50代がいわゆる「お年頃」に相当します。この時期に起こるさまざまな不調を「更年期症状」と呼び、さらにこの症状がひどく、仕事や家事など日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と呼びます。

更年期は新しいバランスで生きていくための「移行期」でもあります。若い世代も今のうちから学んでおきましょう。

教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

このバナーを
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

阪神・淡路大震災から16年後の兵庫県あるある

防災教育の研修会が
開催されました。

震災当時、
すでに働いて
いた人たち



よくある光景①

若い先生の発言に驚く。

若っ!

私は当時、
幼稚園児で...

ものすごく
驚く



「男性更年期」とは?

男性の更年期症状の多くは女性とほぼ同じ

男性更年期は、テストステロン（男性ホルモン）の減少と加齢による体の衰えにより、気力と体力のバランスが崩れた際に起こります。引き金になるのはストレスだと言われています。

動悸、顔のほてりなどの身体的な症状のほか、不眠、うつ傾向など、幅広い症状を伴います。

男性更年期の主な症状（頻度順）

血管運動神経症状	精神神経症状	知覚異常症状
①ほてり・のぼせ・冷え ②動悸	①不眠傾向 ②頭痛・頭重感 ③集中力低下 ④不安 ⑤うつ傾向 ⑥めまい ⑦耳鳴り ⑧呼吸困難	①しびれ感 ②知覚鈍麻
運動器官症状	皮膚・内分泌症状	消化器症状
①肩こり ②筋肉痛 ③関節痛	①発汗不振 ②口内乾燥	①食欲不振 ②便秘異常 ③腹痛
泌尿器系症状	性機能症状	全身症状
①昼間頻尿 ②残尿感・尿のあとさきの悪さ ③尿の勢いの低下 ④夜間頻尿 ⑤会陰部不快感	①性欲低下 ②朝立ちの減少 ③性交途絶 (性交中折れ) ④ED(勃起不全)	①全身倦怠感

横山博美「男の更年期に打ち克つ法」 エイジング・バイブル vol. 1 集英社 pp.52-53 より引用

あなたは更年期障害の出やすいタイプ? 出にくいタイプ?

7つの質問に「YES」か「NO」でお答えください。



1	常に早口でしゃべり、行動も食事も早い。一度にふたつ以上のことをしたがる。	YES	NO
2	人がリラックスしているとイライラすると同時に、のんびり何もせずにいる自分に後ろめたさや罪悪感を抱く。	YES	NO
3	何かを企画したり計画したりする際、少ない時間にできるだけ多くの内容を盛り込もうとする。	YES	NO
4	話や考え事をするとき、歩き回ったりテーブルや机を叩いたり、落ち着きがないしぐさをする。	YES	NO
5	自分を含め、誰かの行動や仕事について、質より量で評価する。	YES	NO
6	物事がうまくいったり他人より一歩リードしたりすると、自分を過大評価する。	YES	NO
7	性格や行動パターンなどが自分によく似た人に出会うと、つい挑戦的な態度を取ってしまう。	YES	NO

YES が多いとは
出やすい
タイプです。

責任感が強く、几帳面でせっかち、競争心が強く、常に成功への強い欲求を持っているタイプ。ストレスを内在しがちなので要注意! また、このタイプは狭心症や心筋梗塞になる可能性も非常に高いと言われています。

NO が多いとは
出にくい
タイプです。

ゆったりした性格のマイペース型で、精神面で安定感を持ち続けているタイプ。ファジーで物事にこだわらず、自然の成り行きに逆行しない性格の持ち主。ストレスにうまく対処し、更年期を上手に乗り越えられるでしょう。

女性の「更年期」は、ごく自然な体の変化

「まさか更年期なんて」が招く、よくある遠回り

40歳を過ぎて更年期世代に近づくと「何か不調を感じているのに、原因がわからない」ということが少しずつ起こりはじめます。病院の専門科を受診しても検査代がかかるばかりで、結果は特に目立った所見もなく、症状も改善されず...

最終的に婦人科を受診して、ホルモン補充療法（HRT）を始めたらずべて解消されたという例も実際にあるそうです。これはまだ閉経していない状態で、何らかの更年期症状を抱えているとき、「まさか自分が更年期なんて」と思っている人になりがちなケースだそうです。

これは本人が悪いのではなく、日本は欧米諸国に比べて更年期医療の認知度がまだ低いことに由来します。「女性は閉経前後に女性ホルモンが激減し、それによって多種多様な症状が起こる」という認識がまだ低いのです。

右のチェックは「SMI 簡略更年期指数」です。更年期の相談で婦人科を受診すると、問診票とともに、たいていは更年期指数を測るためのチェック表を渡されます。婦人科に行く前にセルフチェックしてみましょう。今の自分にどんな対処法が必要かわかります。

※ このテストはあくまで目安です。ひとつでもつらい症状や気になる症状があるときは、医師に相談しましょう。また、異常がなくても、骨粗しょう症や動脈硬化などが隠れていることがあります。

あなたの「更年期」チェック(SMI 簡略更年期指数)

★症状チェックの目安

強	日常生活に差し障りがあるほどつらく、今すぐなんとかしたい。
中	我慢はできるが、なんとかしたい。
弱	症状は感じるが我慢できる程度。
無	感じない。

症 状		強	中	弱	無
1	顔がほてる。	10	6	3	0
2	汗をかきやすい。	10	6	3	0
3	腰や手足が冷える。	14	9	5	0
4	息切れ、動悸がする。	12	8	4	0
5	寝つきが悪い、眠りが浅い。	14	9	5	0
6	怒りやすく、イライラしやすい。	12	8	4	0
7	くよくよしたり、憂うつになる。	7	5	3	0
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある。	7	5	3	0
9	疲れやすい。	7	4	2	0
10	肩こり、腰痛、手脚の痛みがある。	7	5	3	0
合計点数					点

合計得点による評価法

0～25点	更年期による異常はありません。
26～50点	食事や運動に注意して無理をしない生活を心がけましょう。
51～65点	婦人科や女性外来、更年期外来などを受診しましょう。
66～80点	婦人科で相談し、長期にわたる計画的な治療が必要です。
81～100点	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要です。

小山嵩夫 1992 「SMI 簡略更年期指数」エイジング・バイブル vol.1 集英社 p.40 より引用

更年期は、四十数年間の人生の総決算

漫画家の榎村さとるさんは、「更年期は人生折り返し地点の棚卸し」と表現しています（うまい！）。

榎村さん自身、40歳を機に、締め切りに追われるライフスタイルを見直し、時間のやりくりを考え始めたそうです。特に、描いている漫画が「元気で行きましょう！」的なメッセージを持ったものなので、作者が元気でなければ成立しないと考え、仕事の上では、人に任せられるところは任せて、体に対するメンテナンスの時間を増やしたそうです。長く輝き続けるためにも、自分の心と体をいたわる時間を大切にしましょう。

対談 輝いている人の「キラキラの素」榎村さとるさん×キム・ミョンガンさん
エイジング・バイブル vol.1 集英社 pp.22-23 を参考にしました。

阪神・淡路大震災から16年後の兵庫県あるある

よくある光景②

できごとの時期を特定する基準が震災の年。

それは震災より前ですか？後ですか？



月日が経つのは早いんですね。皆さん、よいお年を！

〈公立学校共済組合からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課