労災疾病等 13 分野医学研究・開発、普及事業
分野名　『働く女性のメディカル・ケア』

「働く女性の月経関連障害及び更年期障害のＱＷＬ（Quality of Working Life）に及ぼす影響に係る研究・開発、普及」　研究報告書

平成２５年１２月

独立行政法人　労働者健康福祉機構

独立行政法人 労働者健康福祉機構

「働く女性の月経関連障害及び更年期障害のＱＷＬ（Quality of Working Life）に及ぼす影響に係る研究・開発、普及」

研究者一覧

主任研究者	和歌山労災病院　副院長	矢本　　希夫
共同研究者	関東労災病院　産婦人科医師	星野　　寛美

独立行政法人 労働者健康福祉機構

目　　次

背景 ･････････ 1

研究目的 ･････････ 3

研究方法 ･････････ 4

対象 ･････････ 6

倫理上の配慮 ･････････ 7

結果 ･････････ 8

まとめ ･････････22

巻末資料 ･････････23

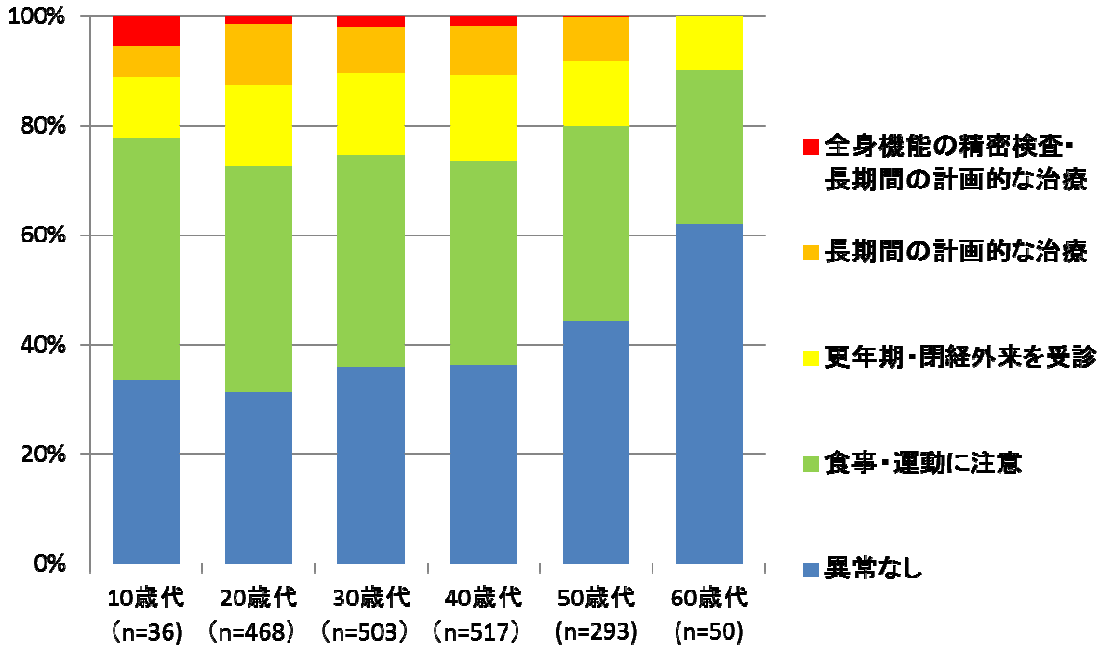
独立行政法人 労働者健康福祉機構

《 背 景 》

40 歳代～50 歳代の就労女性には、その高い知識、技術、経験を活かして職場における中心的な活躍が期待されている。一方、職場や家庭におけるストレスも多く、更年期障害などにより体調を崩し離職する女性も多い。

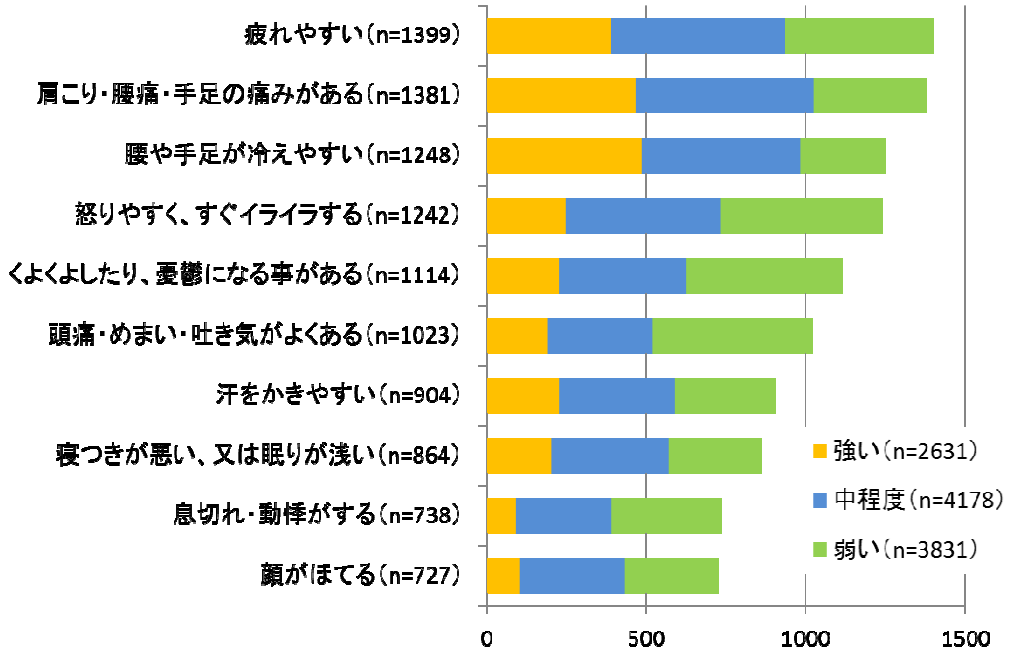
この点、第 1 期研究において実施した、労災病院（14 施設）産婦人科受診女性に対する更年期指数評価による調査（図 1）にて、40 歳代の 27%、50 歳代の 20%に更年期外来の受診や計画的な治療を必要とする更年期障害に悩む女性が存在することが判明した。更年期症状別アンケート調査（図 2）では、「疲れやすい」、「肩こり・腰痛・手足の痛みがある」、「腰や手足が冷えやすい」、「怒りやすく、すぐイライラする」、「くよくよしたり、憂鬱になる事がある」などの症状が多いことが示された。また、更年期障害の QOL に及ぼす影響の調査（表 1）では、更年期障害は活力、心の健康、全体的健康感などすべての項目で有意に QOL を低下させていることが明らかとなった。

（図1） 年代別・更年期指数評価 （n=1,867）



独立行政法人 労働者健康福祉機構

（図2）更年期症状の症状別件数 （n=10,640 複数回答）



（表1） 更年期障害のQOLに及ぼす影響 （SF-36v2™ ）

調査項目		更年期障害あり		更年期障害なし
RF-N	身体機能	＊	48.9±8.4	52.2±7.9
RP-N	日常役割機能（身体）	＊	44.0±12.4	49.7±10.6
BP-N	体の痛み	＊	41.0±10.9	48.1±10.8
GH-N	全体的健康感	＊	41.8±10.3	48.8±9.2
VT-N	活力	＊	40.4±10.9	49.0±9.6
SF-N	社会生活機能	＊	42.8±11.3	49.1±10.4
RE-N	日常役割機能（精神）	＊	43.7±11.0	50.5±9.6
MH-N	心の健康	＊	41.1±11.0	48.7±10.0

（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

《　研究目的　》

更年期は、まさに性成熟期から生殖不能期への移行期（45－55 歳）に当たり、50 歳前後にくる閉経以降の 30 年余りの生活を如何に健康に過ごすかを考える人生の節目といっても過言ではない。さらに、更年期は女性のライフサイクルの中で Bio-Psycho-Social のいずれの次元においても、１）卵巣機能の低下、閉経前後の身体的変化と、２）親役割の減少、３）老親の介護などの家族構造の変化、さらに、４）職業上での限界感の認識などの職場における変化が現れる時期でもある。

更年期障害は、思春期から増え始め 20 歳代から 30 歳代にかけてピークを迎えていた女性ホルモン（エストロゲン）を分泌する卵巣機能が、加齢とともに衰え、更年期になるとエストロゲンの量が激減してしまうのが主たる原因である。更年期障害は、卵巣機能の低下や社会心理的要因に基づく血管運動神経症状や精神症状が複雑に絡み合って惹起される症候群と考えられる。更年期女性の多くに、「顔がほてる」、「汗をかきやすい」、「肩こりや腰痛がひどい」、「疲れやすい」、「怒りやすく、すぐイライラする」、「くよくよしたり、憂鬱になる」などの様々の体調の不良や不調が現れる。

これまでの調査研究により、更年期障害は有意に働く女性の QWL を低下させている実態が明らかとなり、更年期障害に対する相談、治療が必要であることが示唆された。経口もしくは経皮投与されたエストロゲン製剤はホットフラッシュ、睡眠障害、関節痛、膣乾燥感、精神症状などを緩和することが報告されている。

本研究では、経口あるいは経皮エストロゲン製剤が更年期障害女性の QWL の改善にどのような効果があるのかを検討することを目的として、調査を行った。

独立行政法人 労働者健康福祉機構

《　研究方法　》

研究に関する説明・同意を得たあと、ホルモン補充療法（HRT）などの薬剤投与前（初回）、投与後 1 ヵ月目、投与後 3 ヵ月目、投与後 6 ヵ月目の計 4 回にわたってアンケート調査を行い、簡略更年期指数（SMI）と SF-36v２™を用いて治療前・治療後の QOL の変化を検討した。

また、対応のある t 検定にて簡略更年期指数（SMI）と SF-36v２™の治療療前・治療後のスコア変化について統計解析を行った。

※　SF-36v2™について

SF-36（Medical Outcomes Study (MOS)36－Item Short－Form Health Survey)は、医療科学や健康関連 Quality of Life（HR-QOL)に応用される指標である。

SF-36 は､一般的な人々と慢性症状を持つ患者を比べる共通の“物差し”を提供すべく開発され、医療評価の新しい指標として､住民や患者の視点に立脚した主観的なアウトカムを指標とする。

（主な特徴）

1. わずか 36 項目の健康を測定する質問紙にて､患者と健常者の機能状態の違いを捉える。
2. 自己記入式でもうまくいったという実績がある。
3. 回答者の負担を軽減するように考えられ､使いやすさが求められる。
4. 日本では 2002 年に全国調査の結果から算出された年代別の国民標準値を使用し､比較する。
5. 1 点は標準偏差の 10 分の 1 である。

※　簡略更年期指数（SMI）について

簡略更年期指数とは、更年期症状の有無や程度を把握する指数であり、わが国においては、日本人の更年期女性特有の症状に合わせて開発された SMI が主に使用されている。

SMI は 10 項目の症状について「強・中・弱・無」ごとに設定された更年期指数の合計点により評価するものである。（表 2）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

（表 2）簡略更年期指数評価表

症　　状	強	中	弱	無	点数
① 顔がほてる	10	6	3	0	
② 汗をかきやすい	10	6	3	0	
③ 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④ 息切れ、動機がする	12	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	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、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合　計　点					

（東京医科歯科大学方式）

更年期指数の自己採点の評価法

0～25 点　上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50 点　食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65 点　医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81～100 点　各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

独立行政法人 労働者健康福祉機構

《　対象　》

労災病院 3 施設（和歌山・関東・岡山）の産婦人科、女性専用外来受診者のうち、簡略更年期指数表により HRT による薬物療法を必要とする更年期障害患者を対象者とした。

エントリー患者 43 名／アンケート回収総件数 106 件のうち、初回・1 ヵ月目・3 ヵ月アンケートを回収できた 23 名（平均年齢 48.8±4.1 歳、30 歳代 1 名、40 歳代 11 名、50 歳代 11 名）について解析を行った。

また、対象者の HRT 使用状況については表 3 のとおり、就労状況と職種は表 4 のとおりであった。

なお、エントリー削除者の内訳は、副作用による投薬中止によるものが 7 名、撤回書受理によるものが 10 名、通院中断によるものが 3 名であった。

（表３）　使用状況について　(n=23)

使用薬剤	件　数
エストラーナテープ	12
ジュリナ錠	3
プレマリン錠	2
ポセルモンデポー	3
2薬剤使用	3
合　　計	23

（表4）　就労状況と職種　(n=23)

就労状況	職　種	人数	合計
就労	フルタイム	3	18
	パートタイム	8	
	アルバイト	1	
	自営	2	
	正社員	4	
非就労	無職	2	5
	主婦	3	
合計		23	23

独立行政法人 労働者健康福祉機構

《　倫理上の配慮　》

1　研究への参加は、個人の自由意志による。個人データを公表しない旨明記し回答者の同意を得る。

2　無記名連結可能な調査であるが、データは数値化して統計的に処理する。

3　成果の公表に当たっては、集団として処理されるために個人が特定されることはないが、個人情報の扱いには細心の注意を払う。

4　本医学研究実施前に、独立行政法人労働者健康福祉機構本部に設置された医学研究倫理審査委員会の承認を得たのち、本研究は実施する施設において倫理委員会の審査を受ける。

独立行政法人 労働者健康福祉機構

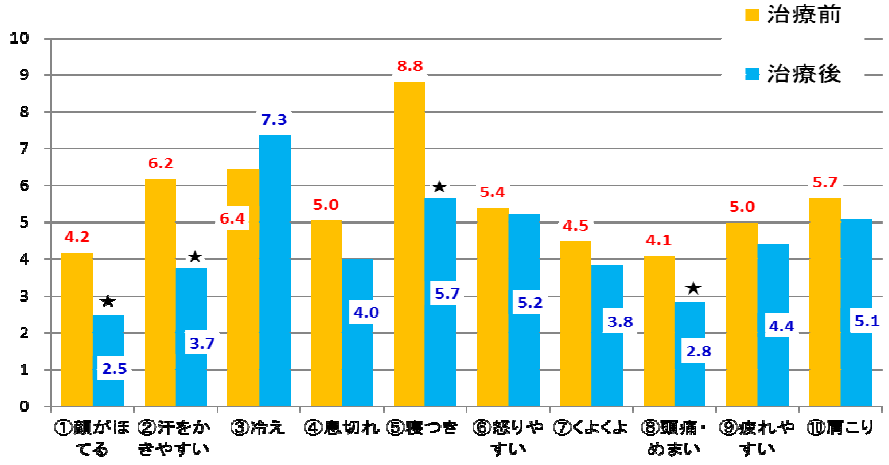
《 結　果 》

1　治療前・治療後の簡略更年期指数評価と SF-36v2™ による QOL の変化（n =23）

（1）簡略更年期指数評価の変化

治療前、治療後で高い改善傾向が見られた項目は「寝つきが悪い、または眠りが浅い」「汗をかきやすい」であり、高値ではないが改善傾向が見られた項目は「怒りやすく、すぐイライラする」、悪化した項目は「腰や手足が冷えやすい」であった。（図 3）

（図3） 治療前（初回）・治療後（3ヶ月）の簡略更年期指数評価の変化 （n=23）



（★印は有意差あり　P<0.05 ）

統計的には、「顔がほてる」、「汗をかきやすい」、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」が有意に減少した。（表 5）

（表5） 簡略更年期指数評価による治療前・治療後の有意差について
（n=23）

調査項目	治　療　前	治　療　後	有意差
①顔がほてる	4.2±3.7	2.5±2.3	＊有意差あり
②汗をかきやすい	6.2±3.2	3.7±2.9	＊有意差あり
③冷え	6.4±4.3	7.3±5.0	
④息切れ	5.0±4.4	4.0±4.0	
⑤寝つき	8.8±4.6	5.7±4.5	＊有意差あり
⑥怒りやすい	5.4±4.1	5.2±3.9	
⑦くよくよ	4.5±2.6	3.8±2.4	
⑧頭痛・めまい	4.1±2.3	2.8±1.9	＊有意差あり
⑨疲れやすい	5.0±2.2	4.4±2.3	
⑩肩こり	5.7±1.8	5.1±2.3	

（ ※有意差あり P＜0.05 ）

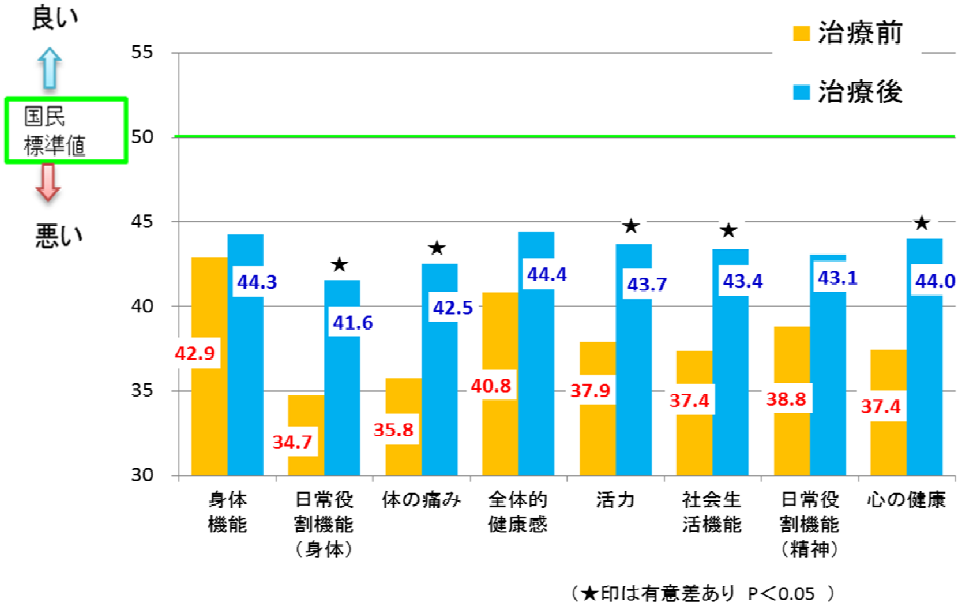
独立行政法人 労働者健康福祉機構

（２）SF-36v2™ による QOL の変化

治療前、治療後で高い改善傾向が見られた項目は「日常役割機能（身体）」、「体の痛み」、「心の健康」であり、高値ではないが改善傾向が見られた項目は「身体機能」であった。

また、全項目で改善傾向は見られたが国民標準値の 50 には満たなかった。（図 4）

（図4） SF-36v2™ による治療前・治療後のQOLの改善率の変化 （n=23）



統計的には、「日常役割機能（身体）」、「体の痛み」、「活力」、「社会生活機能」、「心の健康」が有意に減少した。（表 6）

（表6） SF-36v2™による治療前・治療後の有意差について （n=23）

調査項目		治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	42.9±13.6	44.3±14.5	
RP-N	日常役割機能（身体）	34.7±15.6	41.6±13.1	＊有意差あり
BP-N	体の痛み	35.8±8.8	42.5±9.0	＊有意差あり
GH-N	全体的健康感	40.8±9.6	44.4±10.6	
VT-N	活力	37.9±10.9	43.7±11.6	＊有意差あり
SF-N	社会生活機能	37.4±15.0	43.4±13.3	＊有意差あり
RE-N	日常役割機能（精神）	38.8±15.6	43.1±13.1	
MH-N	心の健康	37.4±12.2	44.0±11.9	＊有意差あり

（ ※有意差あり P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

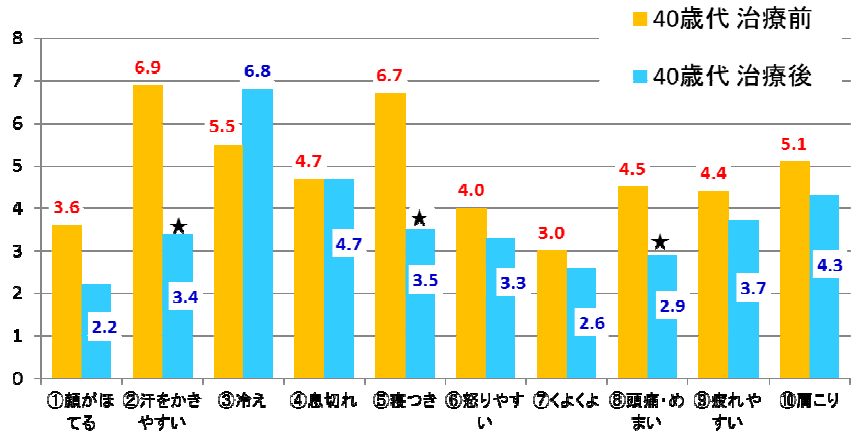
2　年齢別（40 歳代・50 歳代）による、治療前・治療後の簡略更年期指数評価及び SF-36v2™ による QOL の変化（40 歳代ｎ=11、50 歳代ｎ=11）

（１）簡略更年期指数評価の変化

40 歳代では「汗をかきやすい」、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」に高い改善傾向が見られ、「腰や手足が冷えやすい」は悪化した。

統計的には、「汗をかきやすい」、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」に有意差が見られた。(図 5)（表 7）

（図5） 40歳代の簡略更年期指数による治療前･治療後の変化 （n=11）



（★印は有意差あり　P<0.05　）

（表7） 40歳代の簡略更年期指数評価による
治療前･治療後の有意差について （n=11）

調査項目	40歳代･治療前	40歳代･治療後	有意差
①顔がほてる	3.6±3.1	2.2±2.4	
②汗をかきやすい	6.9±2.7	3.4±3.3	＊有意差あり
③冷え	5.5±4.9	6.8±4.7	
④息切れ	4.7±5.0	4.7±4.7	
⑤寝つき	6.7±5.2	3.5±4.7	＊有意差あり
⑥怒りやすい	4.0±4.7	3.3±3.9	
⑦くよくよ	3.0±2.8	2.6±2.4	
⑧頭痛･めまい	4.5±2.3	2.9±2.1	＊有意差あり
⑨疲れやすい	4.4±2.4	3.7±2.4	
⑩肩こり	5.1±2.1	4.3±2.5	

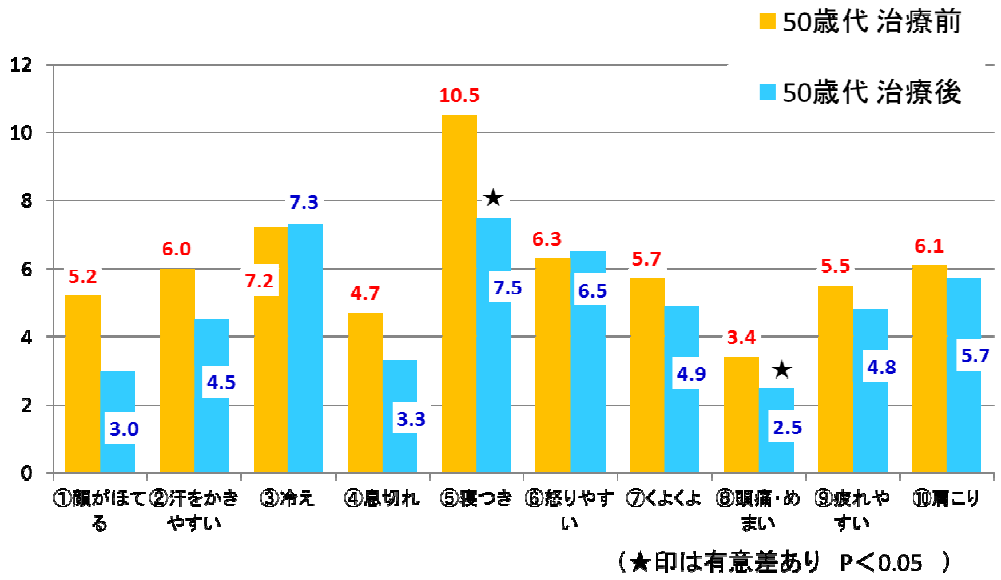
（ ※ 有意差あり　P<0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

他方、50 歳代では「寝つきが悪い、または眠りが浅い」「顔がほてる」「汗をかきやすい」に高い改善傾向が見られ、「怒りやすく、すぐイライラする」「腰や手足が冷えやすい」は悪化した。

統計的には「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」に有意差が見られた。（図 6）（表 8）

（図6） 50歳代の簡略更年期指数による治療前･治療後の変化 （n=11）



（★印は有意差あり P＜0.05 ）

（表8） 50歳代の簡略更年期指数評価による
治療前･治療後の有意差について （n=11）

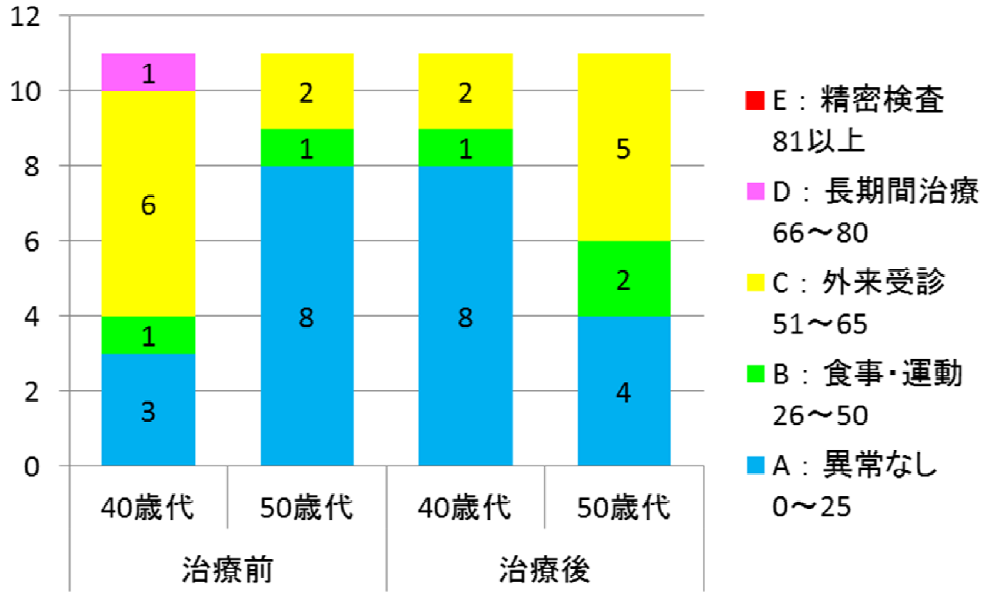
調査項目	50歳代･治療前	50歳代･治療後	有意差
①顔がほてる	5.2±4.3	3.0±2.3	
②汗をかきやすい	6.0±3.2	4.5±2.3	
③冷え	7.2±3.7	7.3±5.2	
④息切れ	4.7±3.5	3.3±3.5	
⑤寝つき	10.5±3.0	7.5±3.6	＊有意差あり
⑥怒りやすい	6.3±2.8	6.5±2.7	
⑦くよくよ	5.7±1.6	4.9±2.0	
⑧頭痛･めまい	3.4±2.1	2.5±1.8	＊有意差あり
⑨疲れやすい	5.5±1.9	4.8±2.2	
⑩肩こり	6.1±1.4	5.7±1.8	

（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

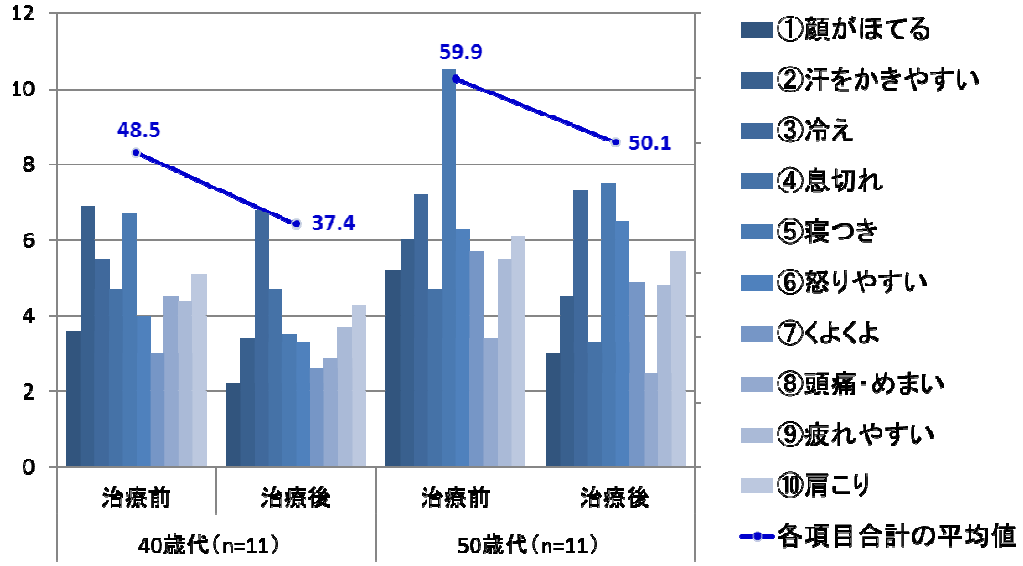
独立行政法人 労働者健康福祉機構

全体的評価としては、40 歳代・50 歳代ともに症状の改善が見られたが、40 歳代により高い改善傾向が見られた。統計的にも有意差が見られた。（図 7-A）（図 7-B）

（図7-A）40歳代・50歳代における簡略更年期指数による治療前・治療後の変化



（図7-B）40歳代・50歳代における簡略更年期指数による治療前・治療後の変化

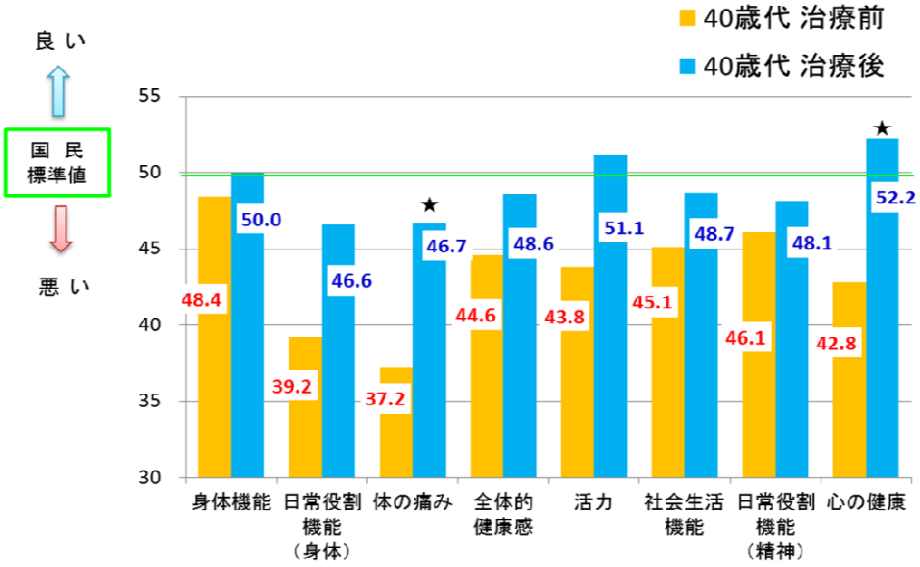


独立行政法人 労働者健康福祉機構

（２）SF-36v2™ による QOL の変化

40 歳代では「体の痛み」、「心の健康」に高い改善傾向が見られ（統計的な有意差あり）、「身体機能」、「日常役割機能（精神）」に高値ではないが改善傾向が見られた。また、治療前にはなかった国民標準値（50）を超える項目、「身体機能」「活力」「心の健康」が現れた。（図 8）（表 9）

（図8） 40歳代におけるSF-36v2™ による治療前・治療後の QOLの改善率の変化 （n=11）



（★印は有意差あり P＜0.05 ）

（表9） 40歳代におけるSF-36v2™による 治療前・治療後のQOLの改善率の有意差について （n=11）

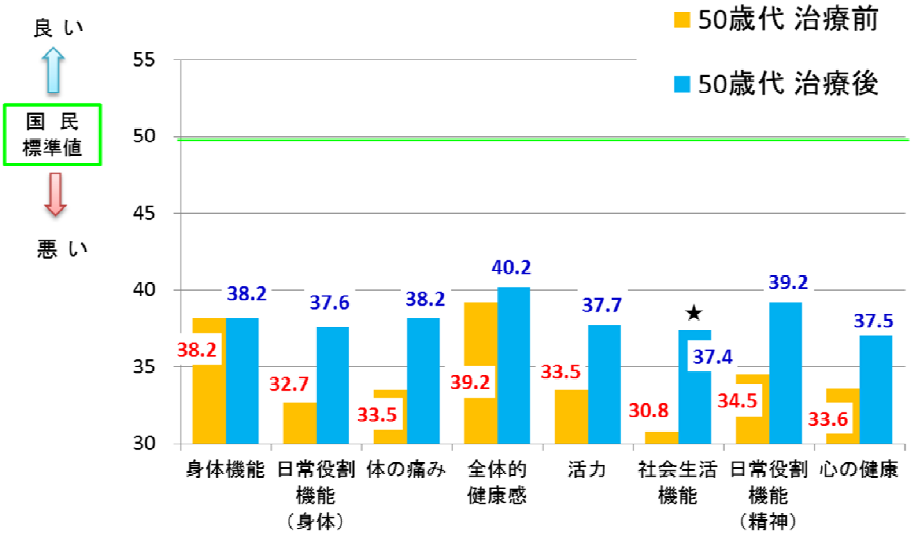
調査項目		治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	48.4±7.4	50.0±9.5	
RP-N	日常役割機能（身体）	39.2±13.3	46.6±12.0	
BP-N	体の痛み	37.2±11.0	46.7±8.9	＊有意差あり
GH-N	全体的健康感	44.6±7.9	48.6±12.3	
VT-N	活力	43.8±10.0	51.1±9.6	
SF-N	社会生活機能	45.1±12.4	48.7±12.5	
RE-N	日常役割機能（精神）	46.1±11.0	48.1±12.9	
MH-N	心の健康	42.8±11.2	52.2±9.6	＊有意差あり

（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

他方、50 歳代では「社会生活機能」（統計的な有意差あり）、「日常役割機能（身体）」に高い改善傾向が見られ、「身体機能」、「全体的健康感」に高値ではないが改善傾向が見られた。また、全体的に改善傾向が低く、国民標準値を超える項目もなかった。（図 9）（表 10）

（図9） 50歳代におけるSF-36v2™ による治療前・治療後の
QOLの改善率の変化 （n=11）



（ ★印は有意差あり P＜0.05 ）

（表10） 50歳代におけるSF-36v2™による
治療前・治療後のQOLの改善率の有意差について （n=11）

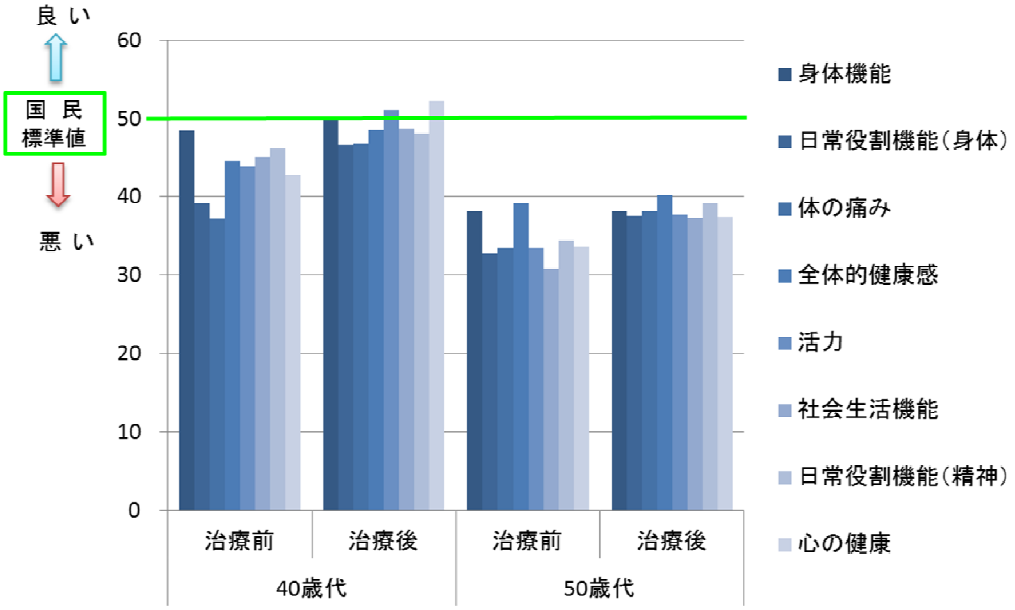
調査項目		治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	38.2±16.9	38.2±17.2	
RP-N	日常役割機能（身体）	32.7±16.2	37.6±13.2	
BP-N	体の痛み	33.5±5.9	38.2±7.6	
GH-N	全体的健康感	39.2±8.3	40.2±7.5	
VT-N	活力	33.5±8.8	37.7±9.1	
SF-N	社会生活機能	30.8±14.4	37.4±12.5	＊有意差あり
RE-N	日常役割機能（精神）	34.5±15.1	39.2±12.4	
MH-N	心の健康	33.6±11.1	37.5±8.0	

（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

全体的評価としては、40 歳代は 50 歳代と比較して治療前・治療後とも QOL が高く、より高い改善傾向が見られた（国民標準値を上回る項目も現れた）。（図 10）

（図10） 40歳代・50歳代におけるSF-36v2™ による治療前・治療後の変化



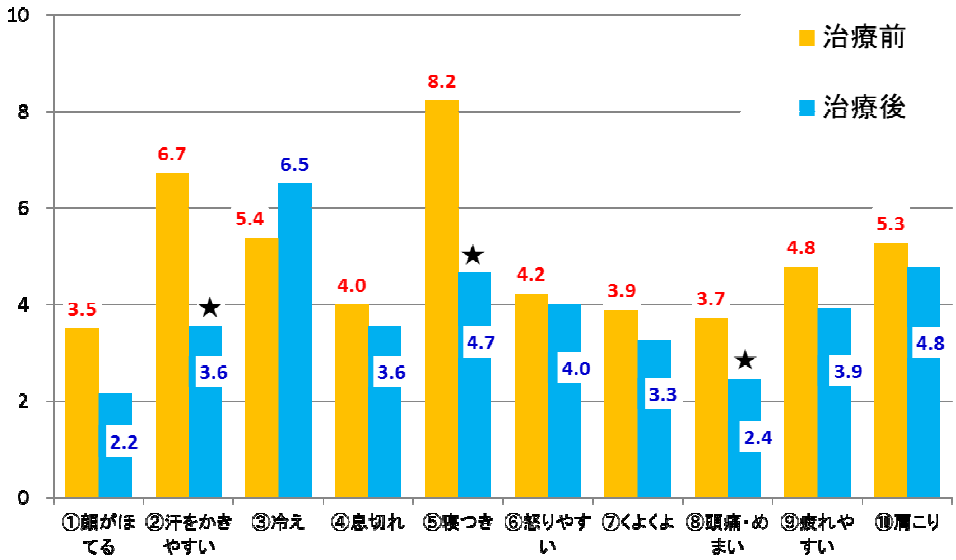
独立行政法人 労働者健康福祉機構

3　就労状況と職種別での、治療前・治療後の簡略更年期指数評価及び SF-36v2™ による QOL の変化（就労者ｎ=18、非就労者ｎ=5）

（１）簡略更年期指数の変化

就労者では「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「汗をかきやすい」に高い改善傾向が見られ、「腰や手足が冷えやすい」は悪化した。統計的には「汗をかきやすい」「寝つきが悪い、または眠りが浅い」「頭痛・めまい・吐き気がよくある」に有意差が見られた。（図 11）（表 11）

（図11） 就労者の簡略更年期指数評価による
治療前･治療後の変化 （n=18）



（★印は有意差あり　P＜0.05　）

（表11） 就労者の簡略更年期指数評価による
治療前･治療後の有意差について （n=18）

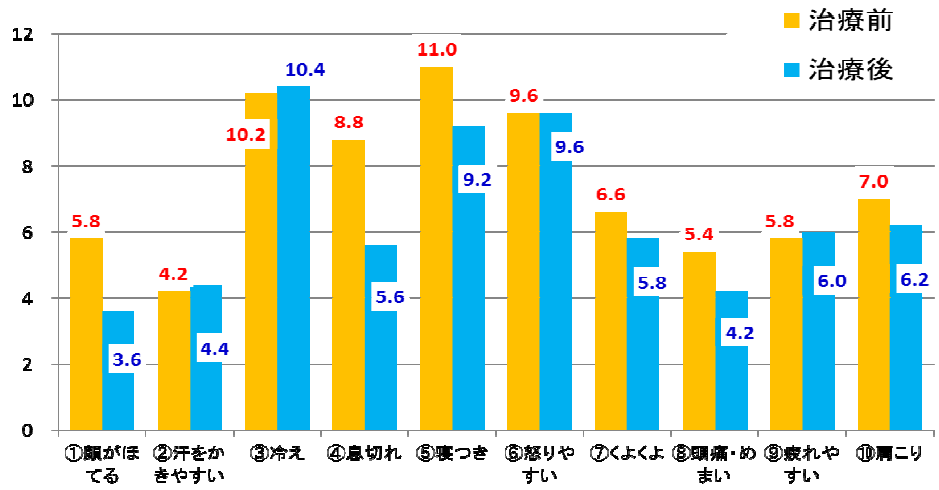
調査項目	就労者･治療前	就労者･治療後	有意差
①顔がほてる	3.5±3.6	2.2±2.3	
②汗をかきやすい	6.7±3.1	3.6±2.7	＊有意差あり
③冷え	5.4±3.8	6.5±4.7	
④息切れ	4.0±4.1	3.6±3.9	
⑤寝つき	8.2±4.9	4.7±4.4	＊有意差あり
⑥怒りやすい	4.2±3.5	4.0±3.1	
⑦くよくよ	3.9±2.6	3.3±2.4	
⑧頭痛･めまい	3.7±2.2	2.4±1.9	＊有意差あり
⑨疲れやすい	4.8±2.3	3.9±2.2	
⑩肩こり	5.3±1.9	4.8±2.3	

（ ※ 有意差あり　P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

他方、非就労者では「息切れ、動悸がする」「顔がほてる」「寝つきが悪い、または眠りが浅い」に高い改善傾向が見られ、「汗をかきやすい」、「腰や手足が冷えやすい」「疲れやすい」は悪化した。統計的に有意差が見られた項目はなかった。（図 12）（表 12）

（図12） 非就労者の簡略更年期指数による治療前・治療後の変化 （n=5）



（表12） 非就労者の簡略更年期指数評価による
治療前・治療後の有意差について （n=5）

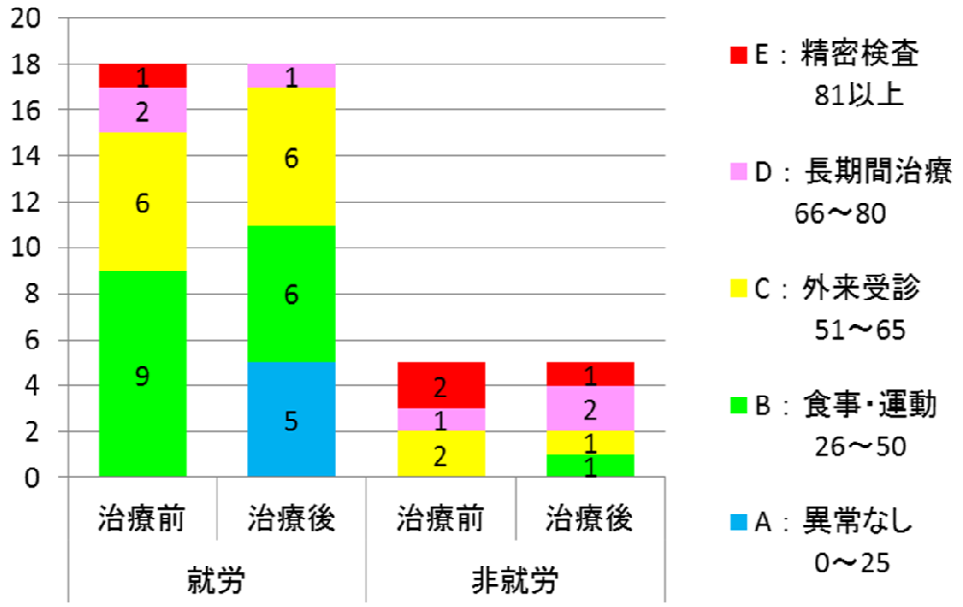
調査項目	非就労者・治療前	非就労者・治療後	有意差
①顔がほてる	5.8±4.4	3.6±2.5	有意差なし
②汗をかきやすい	4.2±2.7	4.4±3.8	有意差なし
③冷え	10.2±3.8	10.4±4.9	有意差なし
④息切れ	8.8±3.3	5.6±4.6	有意差なし
⑤寝つき	11.0±2.7	9.2±3.2	有意差なし
⑥怒りやすい	9.6±3.6	9.6±3.6	有意差なし
⑦くよくよ	6.6±0.9	5.8±1.1	有意差なし
⑧頭痛・めまい	5.4±2.2	4.2±1.1	有意差なし
⑨疲れやすい	5.8±1.6	6.0±2.2	有意差なし
⑩肩こり	7.0±0.0	6.2±1.8	有意差なし

（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

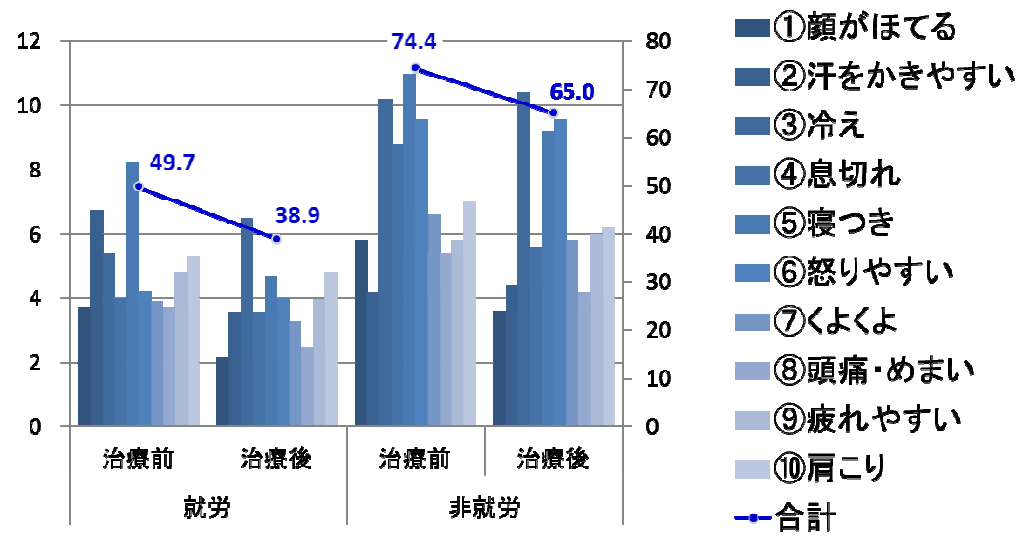
独立行政法人 労働者健康福祉機構

全体的評価としては、就労者・非就労者ともに症状の改善が見られたが、就労者により高い改善傾向が見られた。（図 13-A）（図 13-B）

（図13－A） 就労状況別、簡略更年期指数による治療前・治療後の変化



（図13-B） 就労状況別、簡略更年期指数による治療前・治療後の変化

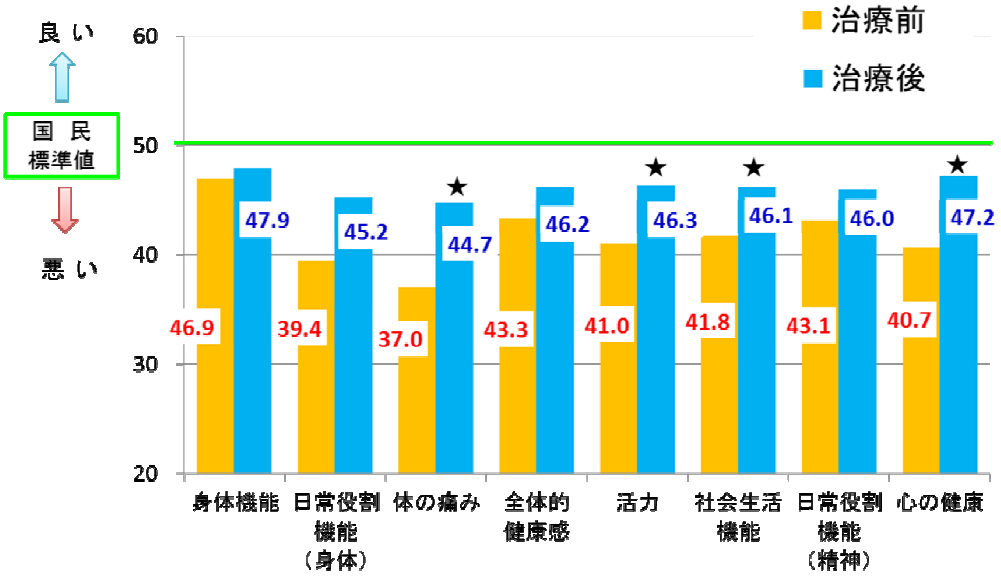


独立行政法人 労働者健康福祉機構

（２）SF-36v2™ による QOL の変化

就労者では「体の痛み」、「心の健康」に高い改善傾向が見られ、「身体機能」、「全体的健康感」、「日常役割機能（精神）」に高値ではないが改善傾向が見られた。統計的には「体の痛み」、「活力」、「社会生活機能」、「心の健康」の項目で有意差が見られた。（図 14）（表 13）

（図14） 就労者におけるSF-36v2™ による治療前・治療後の QOLの改善率の変化 （n=18）



（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

（表13） 就労者におけるSF-36v2™による 治療前・治療後のQOLの改善率の有意差について （n=18）

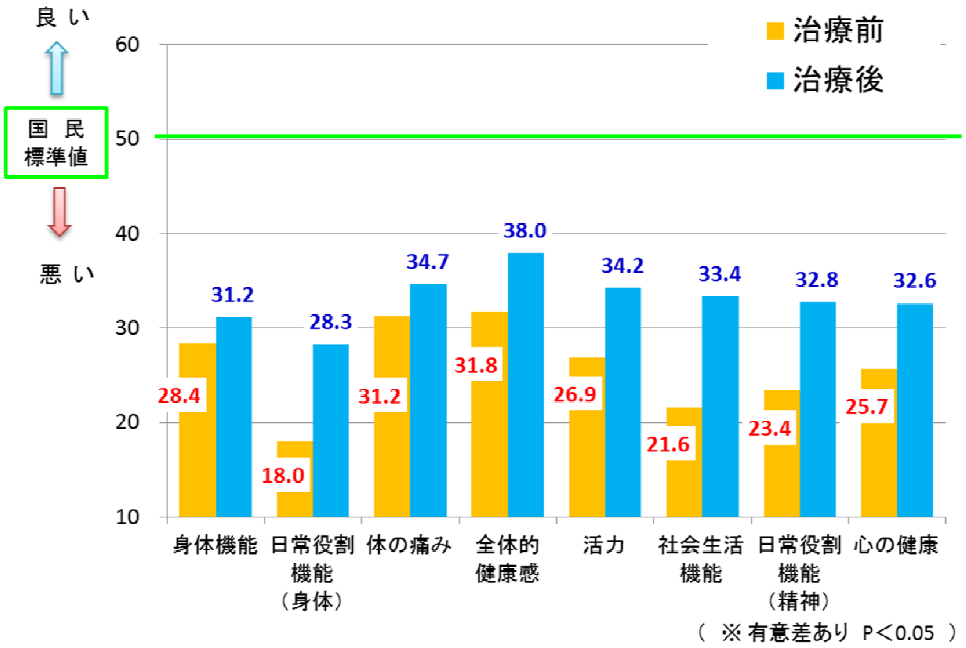
調査項目		治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	46.9±9.4	47.9±11.5	
RP-N	日常役割機能（身体）	39.4±13.2	45.2±10.9	
BP-N	体の痛み	37.0±8.7	44.7±8.4	＊有意差あり
GH-N	全体的健康感	43.3±8.0	46.2±10.5	
VT-N	活力	41.0±9.8	46.3±11.1	＊有意差あり
SF-N	社会生活機能	41.8±12.8	46.1±12.1	＊有意差あり
RE-N	日常役割機能（精神）	43.1±12.6	46.0±11.6	
MH-N	心の健康	40.7±11.0	47.2±11.2	＊有意差あり

（ ※ 有意差あり P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

他方、非就労者では、「社会生活機能」、「日常役割機能（身体）」に高い改善傾向が見られ、「体の痛み」、「身体機能」に高値ではないが改善傾向が見られた。統計的に有意差が見られた項目はなかった。（図 15）（表 14）

（図15） 非就労者におけるSF-36v2™ による治療前・治療後の QOLの改善率の変化 （n=5）



（表14） 非就労者におけるSF-36v2™による 治療前・治療後のQOLの改善率の有意差について （n=5）

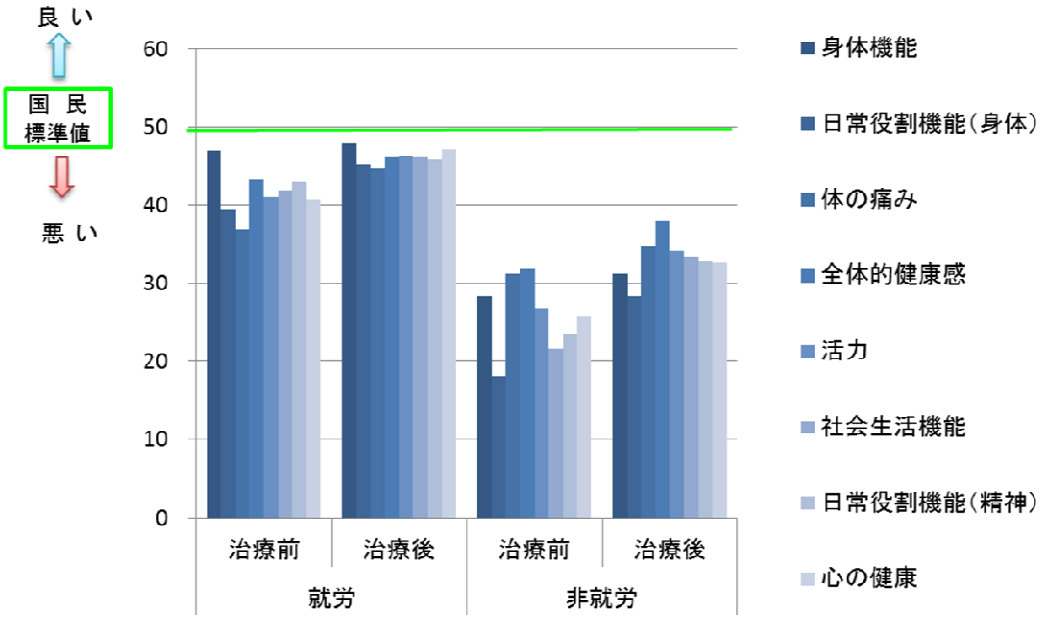
調査項目		治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	28.4±17.4	31.2±18.0	有意差なし
RP-N	日常役割機能（身体）	18.0±12.6	28.3±12.8	有意差なし
BP-N	体の痛み	31.2±8.8	34.7±6.6	有意差なし
GH-N	全体的健康感	31.8±10.2	38.0±9.1	有意差なし
VT-N	活力	26.9±7.1	34.2±8.5	有意差なし
SF-N	社会生活機能	21.6±11.9	33.4±13.6	有意差なし
RE-N	日常役割機能（精神）	23.4±17.1	32.8±14.3	有意差なし
MH-N	心の健康	25.7±9.5	32.6±6.3	有意差なし

（ ※有意差あり P＜0.05 ）

独立行政法人 労働者健康福祉機構

全体的評価としては、就労者の方が非就労者より QOL は高く、治療前・治療後の変化は非就労者の方がより高い改善傾向が見られた。（図 16）

（表16） 就労状況におけるSF-36v2™による治療前・治療後のQOLの変化



独立行政法人 労働者健康福祉機構

《　まとめ　》

更年期障害の評価及びその治療による改善の程度については、通常、簡略更年期指数が用いられている。今回 QOL の指標である SF-36 v2™ も用いることで更年期障害に対するホルモン補充療法の有用性について評価した。

今回の調査では、簡略更年期指数によるホルモン補充療法の有効性の評価について、以前の報告と同様に血管運動系の症状の改善に特に有効であったが、精神症状や不定愁訴に関する改善が見られなかったという特徴が見られた。精神症状や不定愁訴に関する改善については、報告により様々であるが、今回の調査においては、患者の背景の違い、あるいは使用した薬剤の異なることがその理由として考えられた。

SF-36 v2™ の調査では、健康感、活力など 8 項目中 6 項目で改善が見られ、改善が見られなかったのは身体機能及び精神的日常役割機能のみであったことは興味深い。今後は、更年期障害の評価及び治療効果に関する SF-36 v2™ による評価の有用性についてさらに検討すべきであると考えられた。

なお、対象患者の就労状況による治療効果の差異については、今回非就労者の症例が少なく、十分な解析が困難であったが、興味深いテーマであるのでさらに症例を重ねていきたい。

独立行政法人 労働者健康福祉機構

《　巻末資料　》

本研究におけるアンケート調査にて使用した調査書

№ 000700

（更年期障害の働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査・研究の為のアンケートにご協力ください。）

調査書①

三枚複写です

◆以下のそれぞれの質問にお答えください◆

記入日：平成　　年　　月　　日

【問1】あなたについてお聞きします。

氏　名：

年　齢：（　　）歳

身　長：（　　）cm

体　重：（　　）kg

★病院側にて記入致しますので、ご記入の必要はありません。

ID番号：

ＢＭＩ：

【問2】お仕事についてお聞きします。

① お仕事をされていますか？（あてはまる番号と内容に○印をお付け下さい。）

1. 就　労……フルタイム・パートタイム・アルバイト・自営
　　正社員・派遣社員・アルバイト・自営・その他（　　）
2. 非就労……無職・主婦・学生

② 質問①で「就労」されていると答えた方にお聞きします。

（ア）あなたの１日の勤務時間は何時間程度ですか？　（　　）時間程度

（イ）１カ月で平均何時間程度、時間外業務をされていますか？　（　　）時間程度

（ウ）あなたの勤務形態は？（あてはまる番号と内容に○印をお付け下さい。）

1. 日中勤務　　2. 交代制勤務（８時間・12時間）　　3. 夜勤のみ
4. その他（　　）

【問3】生理（月経）はありますか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

1. ある　　2. ない

【問4】問3で生理（月経）は「ない」と答えた方にお聞きします。

月経が無くなった（閉経）のは、何歳くらいでしたか？　（　　）歳

【問5】問3で生理（月経）が「ある」と答えられた方にお聞きします。

① 月経が初めてあった（初経）のは、何歳くらいですか？　（　　）歳

② 月経の日数は何日間くらいですか？　（　　）日間

③ 月経の量はどのくらいですか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

1. 多い　　2. 普通　　3. 少ない

❺　　①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

④ 月経中、血の塊が出ることがありますか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

1. 出る	2. 出ない

⑤ 月経は順調（規則的）ですか?不順（不規則）ですか?（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

1. 順調	2. 不順

⑥ 質問⑤で月経は「順調（規則的）」と答えた方にお聞きします。

（ア）あなたの月経の間隔（周期）は何日型ですか？　（　　）日型

⑦ 質問⑤で月経は「不順（不規則）」と答えた方にお聞きします。

（ア）あなたの月経不順はどれにあたり、何日間くらい変動しますか？

（あてはまる番号に○印を付け、質問にお答え下さい。）

1. 早くなる	…	（　　）日間くらい
2. 遅くなる	…	（　　）日間くらい
3. 早くなったり、遅くなったり	…	（　　）日間くらい

調査書②

三枚複写です

【問6】下記の症状について、あてはまる症状の有無、程度に○印を付け、右側点数欄に症状の有無・程度別の点数を記入し、合計して下さい。

	症状の有無・程度				点数
	強	中	弱	なし	
① 顔がほてる	10	6	3	0	
② 汗をかきやすい	10	6	3	0	
③ 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④ 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	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・手足の痛みがある	7	5	3	0	
	合計点数				点

※評価	0～25点	異常なし
	26～50点	食事・運動に注意
	51～65点	更年期・閉経外来を受診
	66～80点	長期間の計画的な治療
	81点以上	全身機能の精密検査・長期間の計画的な治療

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

【問７】あなたの睡眠状態はどうですか？（あてはまるものに○印をお付け下さい）

1. 良好	2. 眠れない	3. すぐ目が覚める

【問８】喫煙についてお聞きします。

① タバコは吸われますか？（あてはまるものに○印をお付け下さい）

1. はい	2. いいえ	3. 以前吸っていたが止めた

（ア）質問①で「はい」と答えた方にお聞きします。何歳から喫煙されていますか？
また、１日の喫煙本数は何本くらいですか？
（　　）歳から喫煙、　　１日の平均喫煙量（　　）本

（イ）質問①で「以前吸っていたが止めた」と答えた方にお聞きします。何歳から何歳まで喫煙されていましたか？また、喫煙されていた時の１日の喫煙本数は何本くらいですか？
（　　）歳～（　　）歳まで喫煙、１日の平均喫煙量（　　）本

調査書③

三枚複写です

❼

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

（※医師記入欄のため、ご記入の必要はありません）

調査書④

三枚複写です

検査実施施設名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿病　院

担当医師名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

臨床診断：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

処方薬：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆次回SF-36測定日：

3ヶ月後　平成　　年　　月　　日

6ヶ月後　平成　　年　　月　　日

❽

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

◆このアンケートはあなたがご自分の健康をどのように考えているかをお伺(うかが)いするものです。あなたが毎日をどのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかを知る上で参考になります。下記の問いの回答のあてはまる数字に○印をつけて下さい。

調査書⑤

三枚複写です

【問１】あなたの健康状態は？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

最高に良い	とても良い	良　い	あまり良くない	良くない
1	2	3	4	5

【問２】１年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

1年前より、はるかに良い	1年前よりは、やや良い	1年前と、ほぼ同じ	1年前ほど、良くない	1年前より、はるかに悪い
1	2	3	4	5

【問３】以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは、健康上の理由で、こうした活動をすることがむずかしいと感じますか？。むずかしいとすればどのくらいですか？（ア～コまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	とても むずかしい	少し むずかしい	ぜんぜん むずかしくない
ア）**激しい活動**（例えば、一生けんめい走る。重い荷物を持ち上げる。激しいスポーツをするなど）	1	2	3
イ）**適度な活動**（例えば、家や庭の掃除をする。1～2時間散歩をするなど）	1	2	3
ウ）少し重い物を持ち上げたり、運んだりする。（例えば、買い物袋など）	1	2	3
エ）階段を**数階上**までのぼる。	1	2	3
オ）階段を**1階上**までのぼる。	1	2	3
カ）体を前に曲げる。ひざまずく。かがむ。	1	2	3
キ）**1キロメートル以上**歩く	1	2	3
ク）**数百メートルくらい**歩く	1	2	3
ケ）**百メートルくらい**歩く	1	2	3
コ）自分でお風呂に入ったり、着がえたりする。	1	2	3

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

調査書⑥

三枚複写です

【問4】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をするにあたって、身体的な理由で、次のような問題がありましたか？（ア～エまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ぜんぜんない
ア） 仕事やふだんの活動をする**時間**を減らした。	1	2	3	4	5
イ） 仕事やふだんの活動が思ったほど、**できなかった。**	1	2	3	4	5
ウ） 仕事やふだんの活動の**内容**によっては、できないものがあった。	1	2	3	4	5
エ） 仕事やふだんの活動をすることが**むずかしかった。**（例えば、いつもより努力を必要としたなど）	1	2	3	4	5

【問5】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をするにあたって、心理的な理由（例えば、気分が落ち込んだり、不安を感じたりしたため）で、次のような問題がありましたか？（ア～ウまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ぜんぜんない
ア） 仕事やふだんの活動をする**時間**を減らした。	1	2	3	4	5
イ） 仕事やふだんの活動が思ったほど、**できなかった。**	1	2	3	4	5
ウ） 仕事やふだんの活動がいつもほど、**集中して**できなかった。	1	2	3	4	5

【問6】過去1ヶ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか？。
（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	非常に妨げられた
1	2	3	4	5

⑩

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

【問7】過去1ヶ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

ぜんぜん痛みはなかった	かすかな痛み	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
1	2	3	4	5	6

【問8】過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらい妨げられましたか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	非常に妨げられた
1	2	3	4	5

【問9】次にあげるのは、過去1ヶ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。（ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ぜんぜんない
ア） 元気いっぱいでしたか?	1	2	3	4	5
イ） かなり神経質でしたか?	1	2	3	4	5
ウ） どうにもならないくらい、気分が落ち込んでいましたか?	1	2	3	4	5
エ） おちついていて、おだやかな気分でしたか?	1	2	3	4	5
オ） 活力（エネルギー）にあふれていましたか?	1	2	3	4	5
カ） 落ち込んで、ゆううつな気分でしたか?	1	2	3	4	5
キ） 疲れ果てていましたか?	1	2	3	4	5
ク） 楽しい気分でしたか?	1	2	3	4	5
ケ） 疲れを感じましたか?	1	2	3	4	5

調査書⑦

三枚複写です

⑪

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

№ 000700

【問10】過去１ヶ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人との付き合いが、身体的あるいは心理的な理由で、時間的にどのくらい妨げられましたか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ぜんぜんない
1	2	3	4	5

【問11】次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか？（ア～エまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	まったくそのとおりだ	ほぼあてはまる	何とも言えない	ほとんどあてはまらない	ぜんぜんあてはまらない
ア） 私は、他の人に比べて病気になりやすいと思う。	1	2	3	4	5
イ） 私は、人並みに健康である。	1	2	3	4	5
ウ） 私の健康は、悪くなるような気がする。	1	2	3	4	5
エ） 私の健康状態は、非常に良い	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。

調査書⑧

三枚複写です

⑫

①研究センター用

独立行政法人 労働者健康福祉機構

本研究は、独立行政法人労働者健康福祉機構　労災疾病等１３分野医学研究・開発、普及事業により行われた。
※「働く女性のメディカル・ケア」分野
テーマ：働く女性の月経関連障害及び更年期障害のＱＷＬ（Quality of WorkingLife）に及ぼす影響に係る研究・開発、普及

独立行政法人 労働者健康福祉機構