

職場中的 絕經期



本手冊僅供資訊參考。
如需專業建議，請諮詢醫療保健提供者。

什麼是絕經期？

絕經期標誌著一個人月經週期的結束。通常，當一個人自然停止月經時，即被認為進入絕經期。在美國，絕經期的平均年齡為 51 歲¹。儘管絕經期通常由生殖激素的自然下降引起，但也可能由於其他原因發生，例如癌症治療或卵巢切除手術²。絕經期前的過渡期稱為圍絕經期，症狀可能在絕經期到來前四到十年開始出現。在圍絕經期，仍有懷孕的可能性，但生育能力通常較低，月經週期也變得不可預測³。

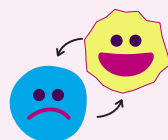
絕經期可能對身體產生的影響



潮熱



“腦霧”



情緒波動



皮膚乾燥



體重變化



失眠



頭痛



記憶問題

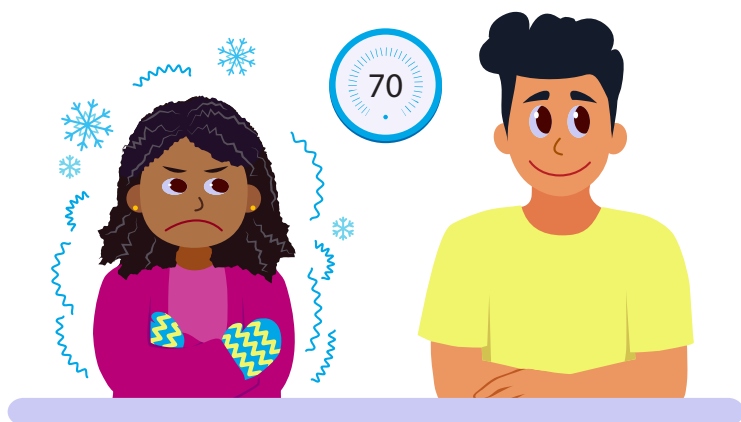


月經不規律

並非所有經歷絕經期和圍絕經期的人都會出現症狀，研究表明絕經期症狀可能多達數十種。眾所周知的症狀包括潮熱和寒戰、睡眠問題、頭髮變細以及皮膚變乾。大約 1% 的女性在 40 歲之前經歷絕經期，並且有研究表明，在美國，有色人種女性可能比平均年齡更早出現絕經期症狀⁴。絕經期症狀的治療可能包括在醫生指導下進行的激素治療⁵。對於接受性別肯定激素治療的人來說，此類治療可能會使其完全避免絕經期⁶。

職場中的性別公平

經歷月經、孕育和絕經期的人往往需要在以順性別男性經驗為默認標準的職場環境中適應⁷。“順性別”(Cisgender) 指的是性別認同與出生時指定的生理性別一致的人⁸。這種默認標準可能體現在僅適用於特定體型的工作制服或辦公家具上，或辦公室溫控器溫度的設定更符合順性別男性的舒適度——因為他們通常肌肉質量較高，體熱分布方式也不同於順性別女性。由於絕經期，人們在工作中可能因性別、年齡和能力面臨額外挑戰和障礙。處於圍絕經期、絕經期或絕經後階段的人，可能會經歷非絕經期同事未曾遇到的困境或偏見。一項調查顯示，一半絕經後的女性認為絕經期仍是一個禁忌話題⁹。

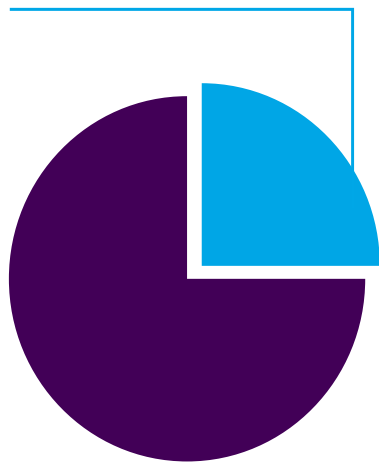


職場中的絕經期

處於絕經期的順性別女性佔據美國全國勞動力的四分之一，並且這一群體正在快速增長。然而，每年絕經期可能導致紐約市女性因工作時間損失而損失數百萬美元¹⁰。一項英國研究發現，每四名女性中就有一人因絕經期症狀考慮辭職，大約 15% 的職場人士表示因絕經期症狀而請假或減少工作時間¹¹。

雇主在幫助絕經期及絕經後員工順利度過其生活的自然轉變，並營造更加性別公平的職場環境方面，發揮著至關重要的作用¹²。

處於絕經期的順性別女性佔全美勞動力的四分之一。



紐約市女性因絕經期可能損失數百萬美元的工作時間。



雇主可以做些什麼？

以下是雇主可以採取的一些措施，以更好地支持經歷絕經期的員工。具體實施可能因企業條件和政策而有所不同：



確保請假和合理便利申請流程清晰。



為在電腦前工作的員工提供桌面風扇。



在所有衛生間提供免費的生理期用品，並確保衛生間靠近工作區域，全天開放供員工使用。



為所有員工，尤其是管理層，提供額外培訓，普及絕經期基本知識和症狀，並強調消除性別歧視、年齡歧視和殘疾歧視的重要性。



調整辦公室著裝規定，允許員工根據自身舒適度選擇合適的服裝。



提供靈活工作安排，例如彈性工作時間或混合辦公模式，以適應員工需求。



推廣健康與保健計劃，並創建員工交流空間，例如午休散步、烹飪工作坊、員工互助小組等，讓員工可以分享經驗，互相學習。

資源

絕經期前後症狀可以通過某些處方藥物和激素替代療法緩解。醫療提供者可能還會建議生活方式的調整，例如減少或避免咖啡因和酒精攝入、鍛煉（包括透過凱格爾運動增強盆底肌肉）、保持均衡飲食，以及克制吸煙¹³。請諮詢持有執照的專業醫療人員，以獲得有關所有健康需求的指導。

如需了解更多資訊，請訪問：

-  womenshealth.gov/menopause
-  fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause
-  nia.nih.gov/health/what-menopause
-  cdc.gov/reproductive-health/women-health
-  acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years
-  menopause.org



結論

絕經期是全球許多人生命中的正常階段。在某些文化中，這一階段被視為“第二春”或更新與重生的時期¹⁴。透過更加公開的對話，並為經歷絕經期症狀的人提供支持和便利，可以幫助改變我們對絕經期的看法，減少污名化和孤立感。雇主可以透過正常化並適應這一人生階段，營造一個讓絕經期員工感到被重視和支持的職場環境。



參考文獻

- 1 Yale Medicine (n.d.) Menopause, Fact Sheets. <https://www.yalemedicine.org/conditions/menopause>
- 2 Mayo Clinic (n.d.) Menopause (n.d.). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- 3 Cleveland Clinic (2021). Perimenopause. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause>
- 4 Gupta, A. H. (2023, August 23). How menopause affects women of color. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- 5 Cleveland Clinic (n.d.) Hormone therapy for menopause symptoms. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15245-hormone-therapy-for-menopause-symptoms>
- 6 Cheung, A. S., Nolan, B. J., & Zwickl, S. (2023). Transgender health and the impact of aging and menopause. *National Library of Medicine. Climacteric*, (26)3, 256-262. DOI: 10.1080/13697137.2023.2176217
- 7 Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2019). Tackling taboo topics: A review of the three M s in working women's lives. *Journal of Management*, (46)1, 7–35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- 8 NYC Commission on Human Rights, (n.d.) Gender Identity/Gender Expression: Legal Enforcement Guidance. <https://www.nyc.gov/site/cchr/law/legal-guidances-gender-identity-expression.page#:~:text=%E2%80%9CCisgender%E2%80%9D%20is%20a%20term%20used,their%20sex%20assigned%20at%20birth>
- 9 essity (n.d.) *The biggest international menopause study*. <https://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study/>

- 10 Gupta, A. H. (2023, May 8). Study shows staggering cost of menopause for women in the work force. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/04/28/well/live/menopause-symptoms-work-women.html?smid=url-share>
- 11 Garlick, D. (2020). Menopause and work: why it's important. *Henpicked*. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/menopause-and-work-its-important/>
- 12 Castrillon, C. (2023, March 22). Why it's time to address menopause in the workplace. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/03/22/why-its-time-to-address-menopause-in-the-workplace/?sh=2164a52d1f72>
- 13 Mayo Clinic (2023) *Menopause*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- 14 Mayo Clinic (2023). *Menopause in different cultures*, Women's Health Network. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>

