

男性の更年期障害について ～男性にも訪れるライフステージの変化～



もくじ

1 更年期障害とは

2 男性の更年期障害の症状

3 セルフチェック

4 男性の更年期障害の治療

5 個人でできる予防

6 会社への影響

7 会社としての対応策

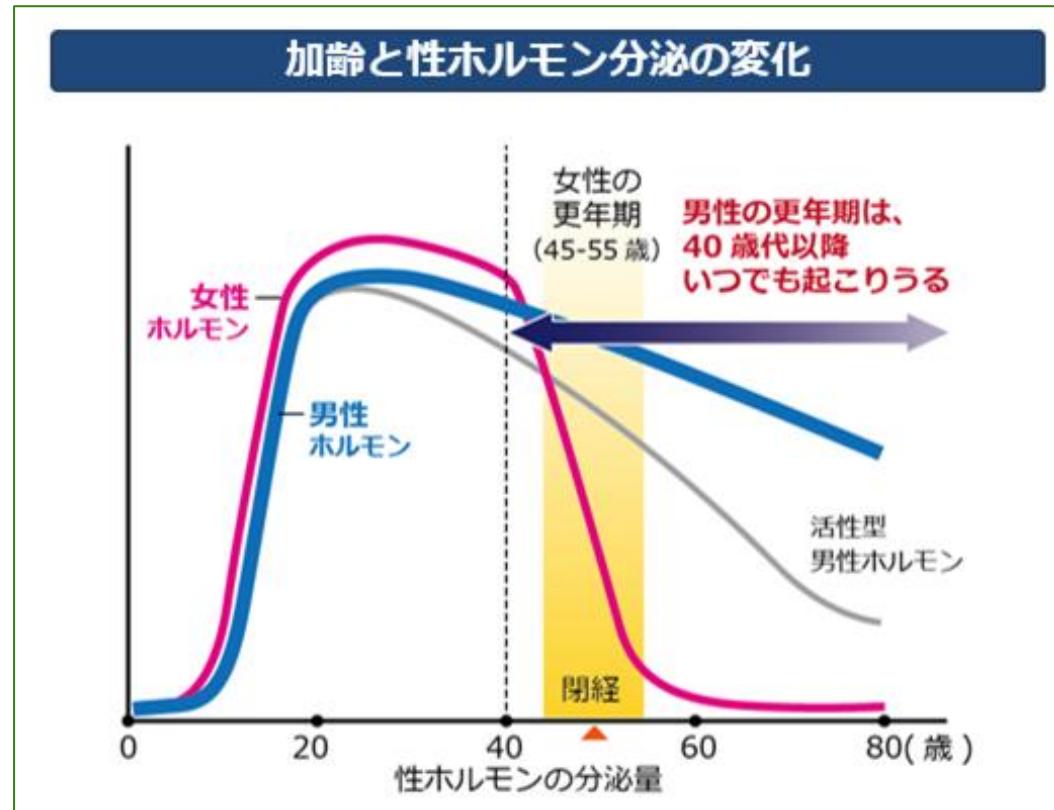
8 まとめ

そもそも更年期障害とは



更年期障害とは、歳を重ねるとともに性ホルモンの分泌が減ることで心と身体のそれに様々な不調や障害を引き起こす状態のこと

女性ホルモンは50歳前後で急激に減少するが、男性ホルモンは40歳代以降ゆるやかに減少を続ける。



(一般社団法人 日本内分泌学会「男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）」より)

男女の更年期障害の違い



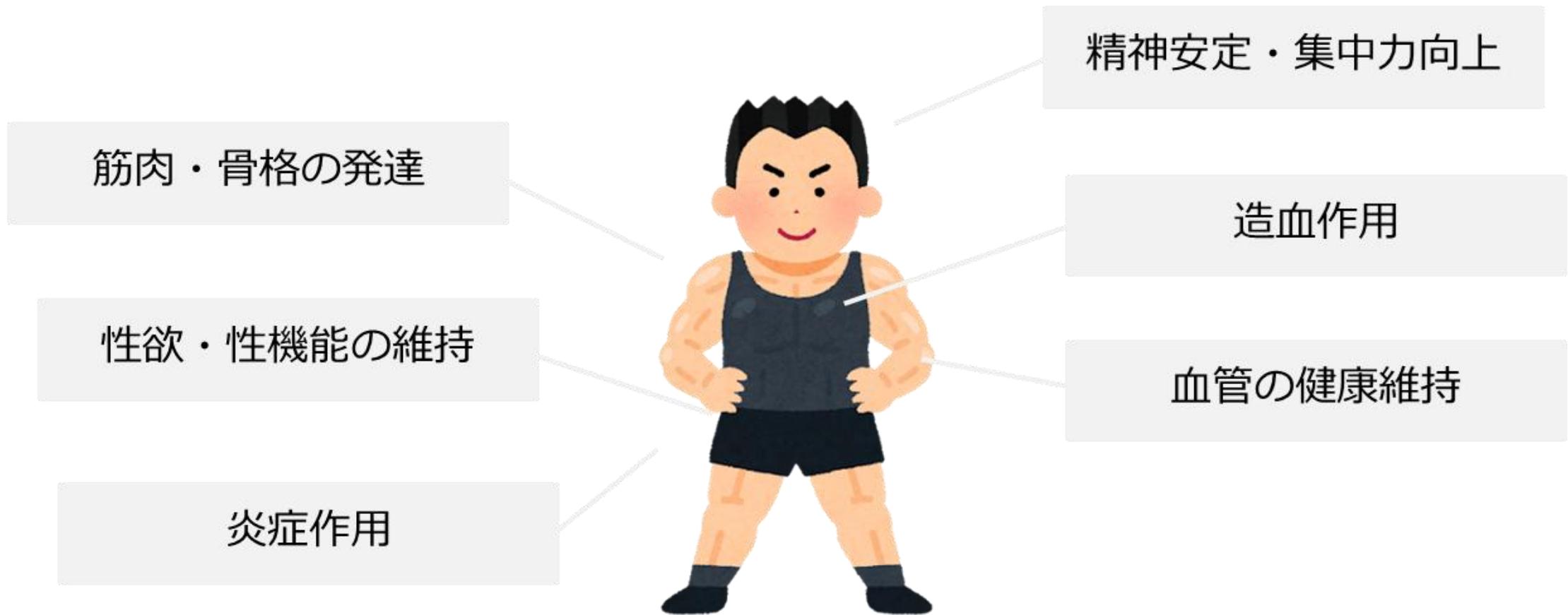
男性の更年期障害は女性の更年期障害と比べ認知度が低く、症状が長期間続く

男性		女性
原因		女性ホルモンの低下
時期		閉経(50歳頃)の前後5年
期間		閉経後5年ほどで落ち着く
認知度 (女性ホルモンや男性ホルモンの変化が健康に影響を与えることを知っているor聞いたことがある人の割合)	53.9% (1,092人/2,025人)	80.2% (2,387人/2,975人)



(一般社団法人 日本内分泌学会「男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）」および厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果（2022年7月26日）より引用）

男性ホルモン（テストステロン）の働き



男性ホルモンの分泌が減るとそれぞれの働きが弱くなり、更年期障害の症状があらわれる

男性の更年期障害の主な症状

精神症状

- イライラしやすくなる
- 気分が沈む、うつ症状
- 不眠
- 興味や意欲の喪失
- 集中力・記憶力の低下
- 不安全感や寂しさを感じる



性機能症状

- 性欲が減る
- 勃起力が衰える
- 性交の頻度が減る

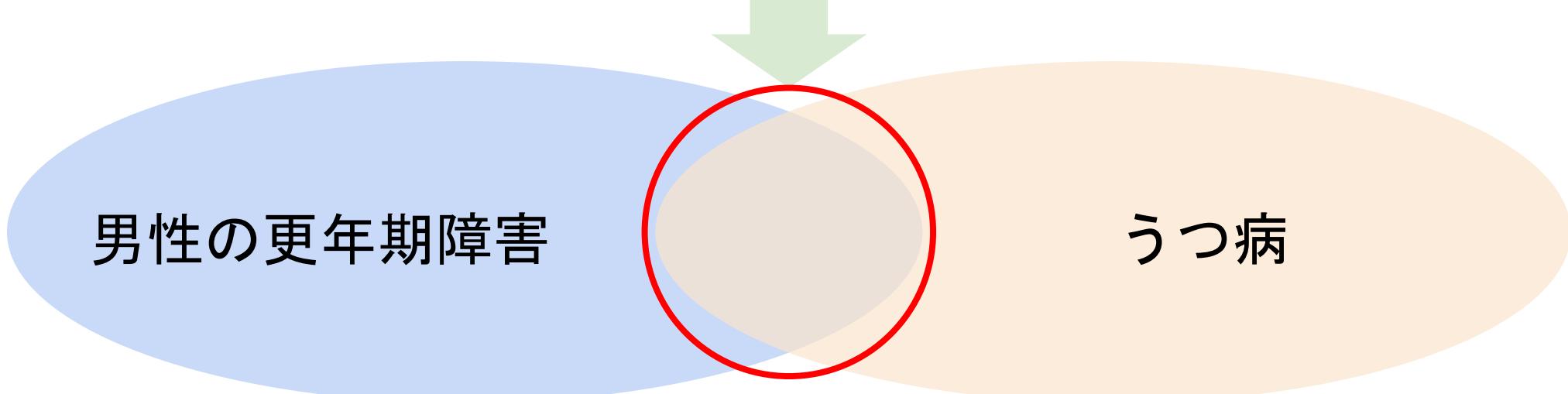
身体症状

- 筋力の低下
- 筋肉痛・関節痛
- 疲れやすくなる
- ほてり、のぼせ、多汗
- 動悸、息切れ
- めまい、吐き気
- 頭痛、肩こり、腰痛
- 太りやすくなる
- 頻尿
- 内臓脂肪の増加
- 手足のこわばりやしびれ

男性の更年期障害とうつ病との関係



不眠や疲労感・気分の落ち込みなどの症状がみられる場合、
男性の更年期障害とうつ病の見極めが難しい



症状だけで自己判断せず、早めの受診が大切



希死念慮（死にたいと思うこと）などがある場合、
すぐに精神科・心療内科へ受診しましょう

参考：社会福祉法人 恩賜財団済生会 男性の「更年期障害」をご存知ですか？ https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/loh_syndrome/
一般社団法人日本精神医学研究センター コラム https://japan-seishin-research.org/symptoms/loh?utm_source=chatgpt.com

簡単なセルフチェックをしてみましょう！

- ①性欲の低下がある
- ②元気がなくなってきた
- ③体力あるいは持続力の低下がある
- ④身長が低くなってきた
- ⑤「日々の楽しみ」が少なくなったと感じる
- ⑥もの悲しい、または怒りっぽい
- ⑦勃起力が弱くなった
- ⑧運動する能力が低下した
- ⑨夕食後、うたた寝をすることがある
- ⑩作業能力が低下した

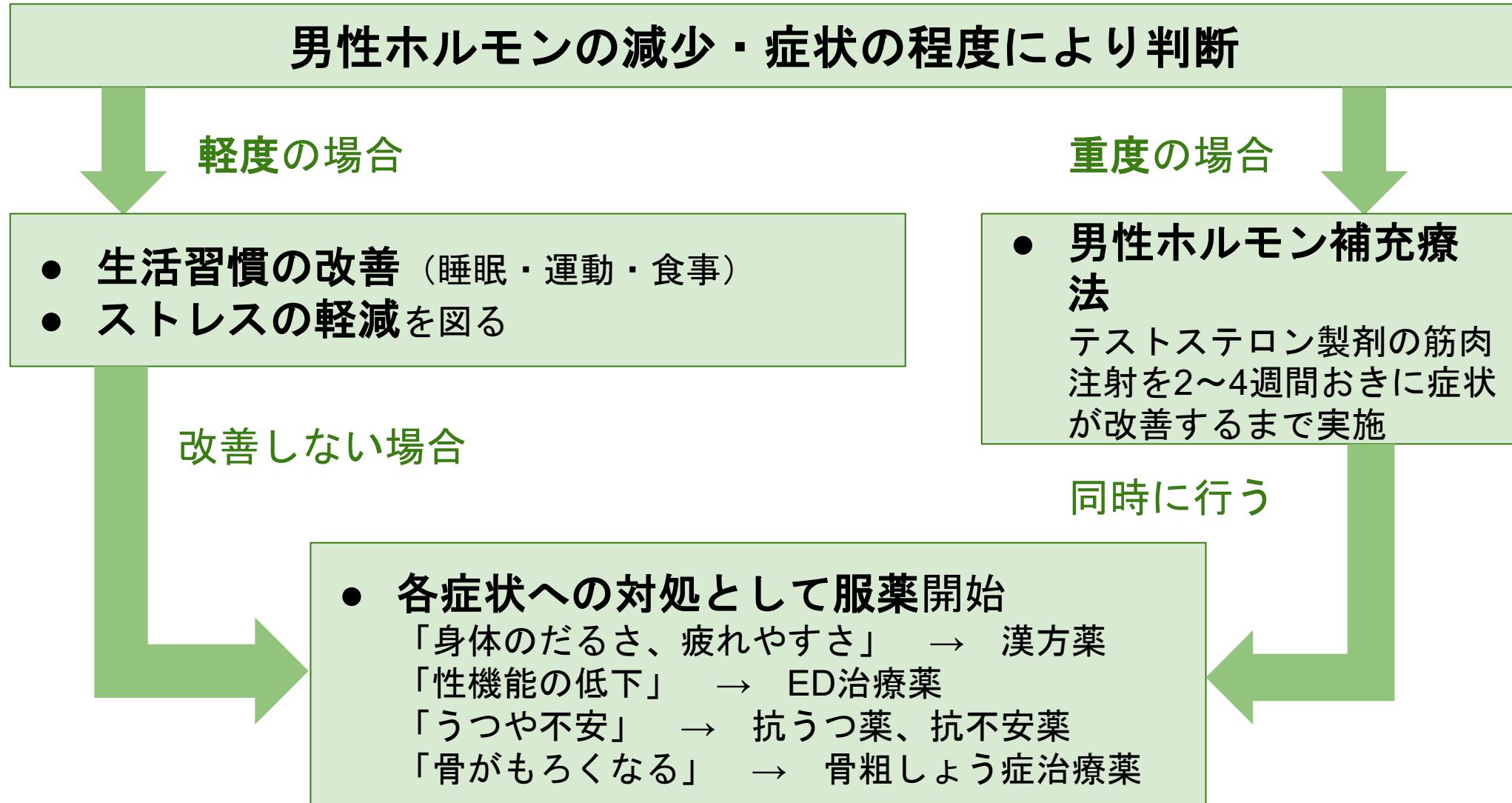
①と⑦に該当
または
3つ以上該当した場合

男性更年期障害の
可能性があります



生活習慣の改善や
泌尿器科や内分泌内科の受診を検討

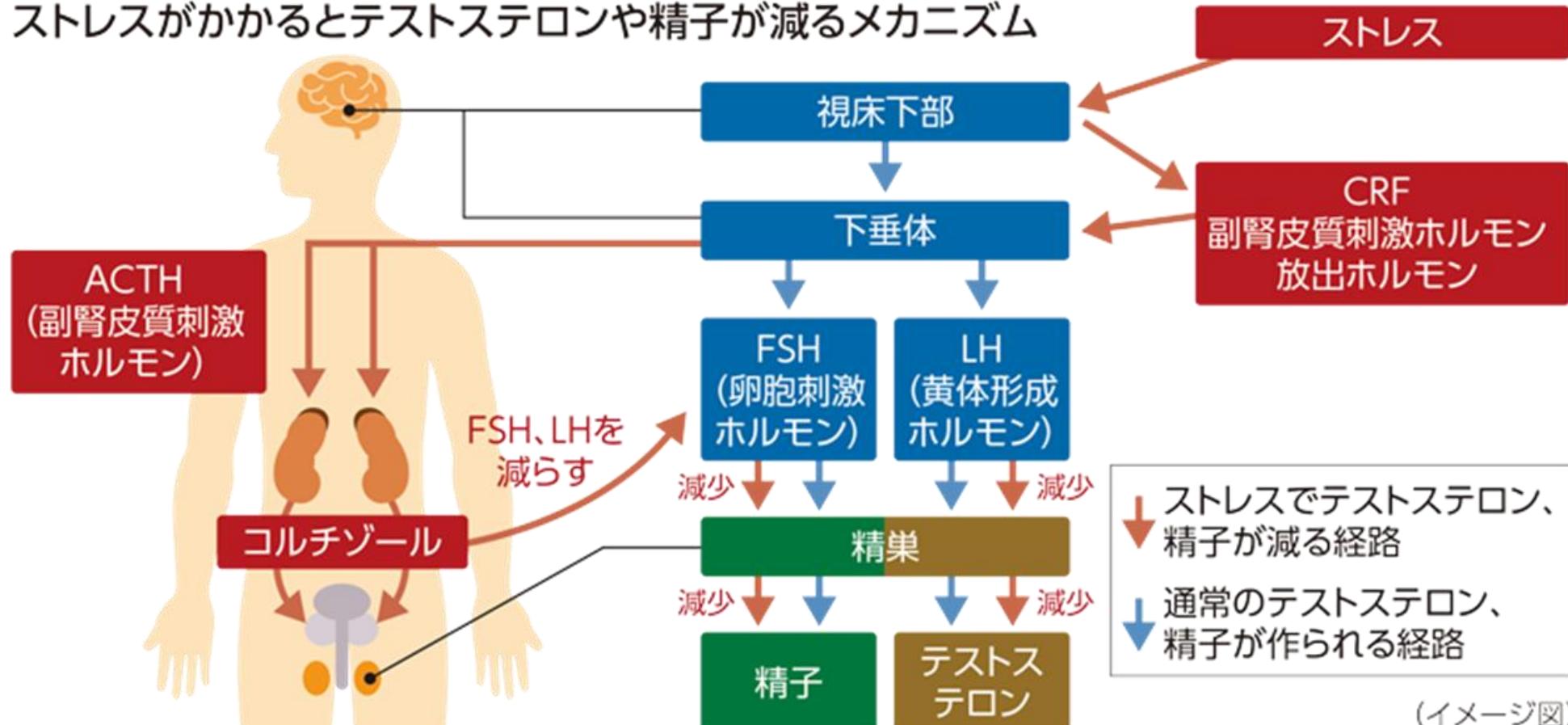
男性の更年期障害の治療法



男性の更年期障害とストレスの関係

✓ 過度なストレスは、男性ホルモン分泌低下の原因のひとつになる

ストレスがかかるとテストステロンや精子が減るメカニズム



ストレス発散により男性の更年期障害を予防

☑ 自分に合ったストレス発散方法を見つめましょう

リラクゼーション

深呼吸・ヨガなど
心身の緊張をゆるめる
森林浴をイメージ



適度な運動

楽しむ感覚で
無理のない
適度な運動



快適な睡眠

決まった時間に起きて
日光をたっぷり浴びる



親しい人との交流

親しい人と話すことで
気持ちの整理を行い
イライラや不安を解消



趣味

自分の好きなことを
できる時間を大切にする



笑う

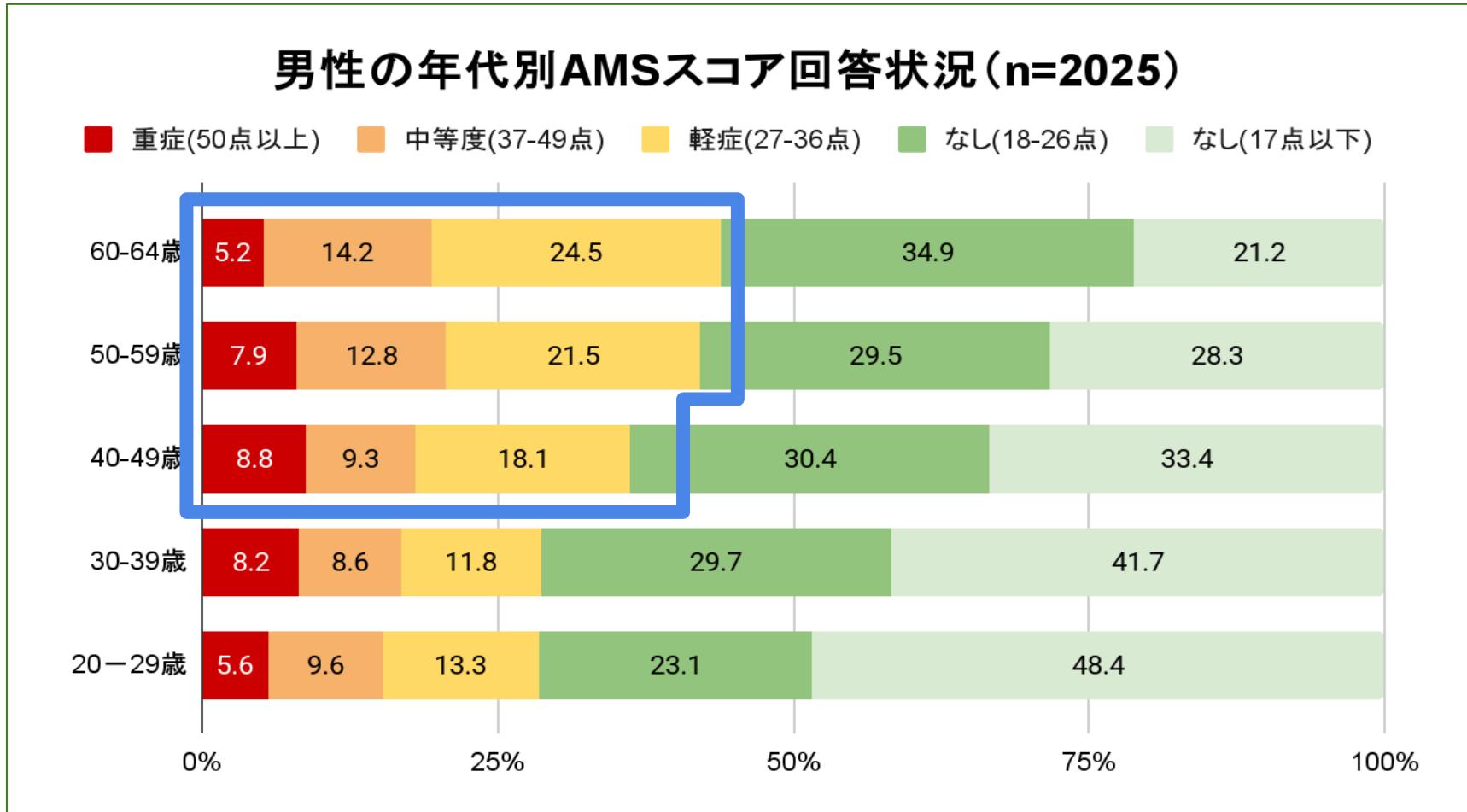
笑うことが
ストレス解消につながる



男性の更年期障害の割合



厚生労働省が行った調査によると、男性更年期障害質問票（AMSスコア）で軽症以上だった人の割合は、40歳以上で3割～4割以上を占めている



（厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果（2022年7月26日）より引用）

企業が男性更年期障害の対策に取り組む必要性



男性更年期症状とプレゼンティーイズムには強い関係があるという研究結果がある

【研究方法】

- 対象：日本国内の40歳～59歳の働く男性 3,795人
- 測定方法：
 - AMSスコア（男性更年期の症状の重さを評価する質問票）
 - WFunスコア（仕事のパフォーマンスへの影響度を測る質問票）

【主な結果】

- AMSスコアが高い（症状が強い）人ほど、WFunスコアが高い（仕事への影響が高い）
- 重度の更年期症状がある人は、症状が軽い人に比べ約11.8倍プレゼンティーイズムを示す可能性が高い
- 特に「精神症状（気分の落ち込み、不安、集中力低下）」と「身体症状（疲労感、関節痛・筋肉痛）」が強く関連

企業における男性更年期障害の対策



「女性の健康課題」への注力 ⇒ 「男女を問わず活用できる健康システムづくり」へ

【職場環境・勤務制度の整備】

- ・ ヘルスケア休暇(月2日程度の特別有給)
- ・ フレックス制度
- ・ 時間単位の有給使用

男女を問わず体調や治療状況に応じた勤務時間の調整を図ることで、
健康経営優良法人認定要件の
「仕事と治療の両立支援」や
「性差・年齢に配慮した職場づくり」も
同時に対応できる

【社内啓発・情報提供】

- ・ e-ラーニングや社内セミナーによる啓発
- ・ 健康相談窓口の設置・周知
⇒ 保健師の活用推奨

こちらも実施することで、
健康経営優良法人の得点・偏差値向上を
狙うことができる

【個人の生活習慣改善支援】

- ・ 社内運動プログラム、栄養指導、睡眠改善セミナーなど

まとめ

1

更年期障害は女性だけでなく、男性にとっても課題

2

定期的にセルフチェックし、早期受診・早期対応

3

会社にも男性の更年期対策の推進が求められている