

男性更年期に理解を

企業など 休暇制度や研修導入

更年期症状に悩む男性が働きやすくなるよう休暇制度や研修といった職場環境を改善する企業、自治体の取り組みが注目されている。女性特有の健康課題と誤解されがちだが、男性も似たような症状が出ることもあり、周囲の理解が重要になりそうだ。

働きやすく環境改善へ

三菱UFJモルガン・スタンレー証券は4月、女性向けの生理休暇を刷新。男女問わず更年期障害の人も対象とした「ヘルスケア休暇」を新設した。1カ月につき2日まで有給扱いになる。女性の更年期の休暇を検討する中で男性にも更年期があることから「性別で区別しない」（担当者）と決めた。SMBBC日興証券も同様の休暇を導入。同社は「さまざまな症状や状況で悩んでいる社員が職場にいることを全社員に理解してほしい」としている。

鳥取県も昨年10月、特別休暇を新設した。今年5月末までに25人が取得し、うち9人が男性だった。

佐々木クリニック泌尿器科 芝大門（東京）の佐々木裕院長によると、男性更年期は男性ホルモンのテストステロンが低下する。症状は、いろいろな気分の落ち込みのほか、疲れやすい、男性機能低下などさまざまなという。40歳以降から男性ホルモンが減少し、どの年代でも起こり得る。女性は閉経に伴い急激にホルモンが減るのに比べ、男性

男性更年期の主な症状

- 疲れやすい
- 集中が続かない
- 不眠
- 男性機能低下
- いろいろ
- 気分の落ち込み



※佐々木クリニック泌尿器科芝大門の佐々木院長による

ホルモンは緩やかに減るため、更年期だと気がにくい場合がある。ホルモンを補充する注射などで治療する。ただ「更年期」という言葉に抵抗感がある人も多く、受診のハードルは高い。佐々木院長は「働き盛りの世代で潜在的な患者を見つけていることが労働環境の改善で重要なポイントになる」と指摘する。

調査で「男性にも更年期にまつわる不調があること」を「よく知っている」と答えたのは、40代以降の男性で約1〜2割にとどまった。

企業の研修を手がけるTRUY（トゥルリー、東京）は、男女の更年期についてオンラインで学べるセミナーを提供している。女性だけでなく男性の健康課題もサポートできるのが強みだという。同社は、毛髪を郵送すればホルモンの状態が分かり、LINE（ライン）で検査結果や専門家のアドバイスが届く検査キットも販売しており、一部の企業が福利厚生サービスとして試験的に導入した。

二宮末摩子最高経営責任者（CEO）は「タブー視されてきた悩みは男性にもある。お互いの性差を理解し、助け合うことが大切だ」と話す。