



# まなこ

男性の  
更年期障害  
って何？



- 何となく不調を感じたら、男性更年期障害かもしれません …… P.2
- 男性更年期障害を知って、健やかに過ごす …… P.4
- あなたの症状を、チェックしてみましよう …… P.6

# 男性の更年期障害って？

女性特有の症状と思われるがちですが、男性にも更年期障害があります。今回は、その特徴や予防法・対処法などについて特集します。チェックリストを使って症状の程度を把握してみませんか。

## 何となく不調を感じたら、男性更年期障害かもしれない

女性だけでなく、男性にも更年期障害があることをメンズヘルス(男性医学)の第一人者である堀江重郎さんに解説していただきました。

### 女性と男性の更年期障害の違い

女性の更年期障害は、閉経前後の10年間の更年期に起こります。閉経により女性ホルモン<sup>\*</sup>のエストロゲンの値が非常に低くなるため、ほてりや発汗、いらいらなどの症状が出ます。心身の不調の程度には個人差がありますが、ほぼ全ての女性に同じような年齢で一過性に起こり、時期がくれば自然に治ります。

男性の更年期障害も女性の更年期障害と似たような症状がありますが、まだ認知度が低いです。女性の更年期障害と違って、発症する年齢は一定せず、誰もが経験するわけではありません。男性ホルモンであるテストステロンの値が、年齢に関係なく、何らかの理由で急激に下がることで男性更年期障害(医学的にはLOH症候群)になります。早い人は40代に始まり、一方70〜80代

でも起こることがあります。放置しても自然に治らず、治療が必要な「病気」なのです。更年期障害の症状としては、やる気が出ない、意欲がない、朝起きると勃起現象がなくなった、トイレによく起きる、眠れない、急に汗が出る、楽しめない、健康感に不安を感じるなどが代表的で、このうち3つ以上あてはまると、更年期障害の可能性が高いと考えられます。最近、何となく意欲や集中力が欠ける、人づき合いが億劫、眠りが浅い、体の痛みを感じやすい、体力が低下した、イライラしやすいなどの自覚症状があっても、男性はこれらを年のせいだと思い我慢してしまう傾向にあります。また自分が更年期障害だということを認めてしまうと、加齢を受け入れて現役から遠ざかり、燃え尽きたというイメージを持ってしまい、誰にも相談せずに我慢していることが多いのです。

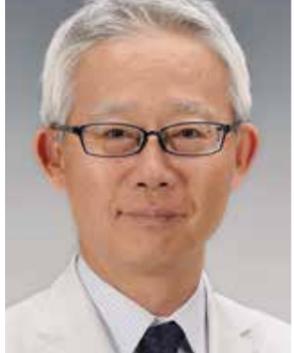
治療内科を受診して抗うつ薬を服用とするケースが多いですが、いわゆる適応障害と言われるような、自分の周りの環境からくるストレスによって「うつ」になっている場合は、抗うつ薬は必ずしも効果がないことがあります。精神病としてのうつ病は体重が減ることが多いです。一方、体重が増えている場合はテストステロン減少による男性更年期障害と考えるべきでしょう。テストステロンは筋肉量を増やし、体脂肪を減らす働きがあります。職場健診で昨年より2〜3kg体重が増加していた場合には、症状を自覚していなくてもテストステロンが減少していることを疑いましょう。

テストステロンは男性の健康な状態を保持するために重要な役割を担っています。テストステロン値が低くなる原因は、加齢だけではなく、食生活、喫煙、生活習慣、肥満と関係しています。また過労・人間関係・職場の環境の変化などの社会的な要因で起るストレスでテストステロン値は低くなります。うつ病と比べると、すぐに精神科、心

### うつ病との違い

更年期障害に特徴的な症状があり、仕事に差し支える場合は、まず泌尿器科へ相談しましょう。特に「メンズヘルス外来」や「更年期外来」がある医療機関には男性更年期障害の専門医がいます。泌尿器科の泌とは、分泌、すなわちホルモンの意味で、泌尿器科医が男性のいわば守護神となります。テストステロン値は血液検査で分かります。生まれつきこのホルモンの値が低い、あるいは脳や睾丸の手術をした結果、テストステロンの分泌ができなくなった等、いろんな原因でテストステロン値が低い人は性腺機能低下症という病名になります。性腺とは睾丸のことです。この中で、成人で明らかな原因がなくテストステロン値の低い人をLOH症候群と呼んでおり、男性更年期障害の主な原因となります。

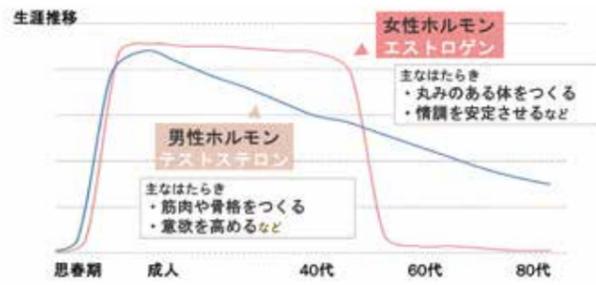
厚生労働省では2025年から男女の更年期障害の実態調査として、初めて女性だけでなく、男性の更年期障害についてもどういった症状があり、どのくらいの数の人が医療を受け、どういう転機をたどったかという臨床研究を行なっている状況です。



堀江重郎さん

順天堂大学大学院医学研究科泌尿器科学主任教授。医学博士。日米で医師免許を取得し、泌尿器科学、内分泌学の研鑽を積む。日本初のメンズヘルス外来を開設。一般社団法人日本メンズヘルス医学会理事長

### 身体と心に動く性ホルモン



テストステロンが男性ホルモンと言われる由縁は、このホルモンが分泌されると男性は生殖機能が持てないからです。テストステロンは生殖の他にも様々な作用があり、筋肉や骨を強くしたり、動脈硬化の予防、性功能、造血作用、抗炎症作用、認知機能や脂質代謝の向上に関係しています。例えば、脂質代謝についていえば、中高年の方でコレステロール値が上昇すると、大抵の場合、運動して食事は脂っこいものを避けましょうと指導されています。しかし脂っこい食べ物を摂取することと血液のコレステロール値は必ずしも関係ありません。脂っこいものを食べるからコレステロール値が上がってしまうのではなく、実はテストステロンが減ってくるとコレステロール値が上がるということが解ってきました。

### 治療法

治療は、症状の程度により異なります。日本人では食事のビタミンDや亜鉛の摂取が少ないためにテストステロン値が低い人が多く、漢方薬とかビタミンDや亜鉛を補充し、自らのテストステロンを増やすことで症状が改善します。症状が社会生活に支障をきたしている場合は、テストステロンの補充療法を行います。1〜2ヶ月で効果があります。補充療法の副作用は、足りないものを補充するだけです。基本的にはありません。ただし補充量が多過ぎると多血症になるとか、肝障害になることがあります。

### 予防法

生活習慣を改善することで男性更年期障害は予防できます。医療機関に行かなくても初期の段階であれば、男性更年期に気づいて対策をすることで良くなります。効果的な方法は、スクワットや腕立て伏せなどの筋トレ、ヨガやマッサージなどのリラクゼーション、ラジオ体操です。また温泉に入るとは副交感神経を活性化させテストステロンをアップします。

また、仕事以外に、少年野球のコーチをするとか、趣味の仲間がいる、町内会のお祭りに貢献するなど自分の居場所を感じられたり、コミュニティがあること、あるいはペットとリラックスできる時間を持つことも更年期障害の予防になります。食べ物も大事です。特に重要な栄養素はビタミンDと亜鉛です。ビタミンDは

鮭に多く含まれ、亜鉛は貝に多く含まれます。昭和の時代のように、毎日鮭をひと切れ食べ、アサリやハマグリが入った味噌汁を飲んでいればよいのですが、鮭も貝も毎日食べる必要なくなりました。したがって、昨年より太った人はサプリメントでビタミンDと亜鉛を補充することをお勧めします。ちなみにビタミンDは今のところ、一番効果ははっきりしているアンチエイジングホルモンなのです。男性更年期障害は、変わった病気でもなく、恥ずかしい病気でもありません。誰でもなりうる病気です。医療機関に行くこと、職場のケア、あるいは家庭の気づきでかなり良くなると考えられています。更年期の「更」という字は、もともと布や革をびんと張るという意味で、更新・更改などチェンジするときに使われます。更年期とは、本来、新しく生まれ変わる人生の転換期を意味する言葉です。女性の場合は、閉経により生殖の期間が終わります。子育てから解放される転換期となります。男性の場合は、職場や仕事の内容が変わるときが更年期となります。11月19日は国際男性デーです。11月は男性の心身の健康やジェンダー平等に関心を高める月間として注目されてきています。自分自身の健康に目を向け、人生の転換期を有意義に送れるようにしたいですね。取材 仁科菜由紀/取材 文 沼田仁子

<sup>\*</sup>ホルモン 100種類以上ある。体内で作られ、血液の中を移動。様々な臓器で働く。血液中に分泌される情報伝達物質。ごく微量しかつくられないのに、大きな効果をもたらす。

<sup>\*</sup>国際男性デー 1999年にカナダの島田トリアード博士が始めた。たまたま、男性や男子の健康に目を向け、ジェンダー平等を促進することを目的とした記念日。

### テストステロンの役割



# 男性更年期障害を知って、健やかに過ごす

更年期の体の不調に効くケアや対策を伝える活動をする「ちえぶら」代表の永田さんに、男性更年期の心と体と向き合い方、人生を楽しむためのヒントを伺いました。



ながた きょうこ  
永田京子さん

ちえぶら代表 更年期トータルケアインストラクター。2014年に更年期サポートを目的とした「ちえぶら」を設立。1,000名を超える女性たちや医師の協力を得て「更年期対策メソッド」を研究・開発・普及。国内外の企業や医療機関、自治体などで講演を行い6万人以上が受講。著書に『ふりまわされない！更年期』（旬報社）など

## 症状も悩みも十人十色

更年期障害というと女性特有の不調と思われがちですが、男性にもあります。「ちえぶら」は、女性更年期の知識と対策を伝える活動からスタートした団体ですが、「男性の友人が更年期障害かもしれない」という相談を受けたことをきっかけに、男性更年期障害のサポートも始めました。

実は、それ以前も女性の講座参加者から「パートナーの様子がおかしいです」「男性にも更年期があるのですか」など質問や相談を受けることが多々ありました。

更年期障害を経験した男性にインタビューしたところ、症状も悩みも十人十色でした。「やる気が出ない」「時間通りに動けない自分が許せない」「電車に乗ると動悸が激しくなる。不安で電車通勤できない」「性機能の衰えを感じる」という声

の他、発汗やほてり、イライラ、不眠など、女性更年期障害に似た症状が出る方もいました。

ある男性は体調不良が続き内科を受診すると、更年期障害の可能性を指摘され、泌尿器科での検査の結果、男性ホルモンの低下が原因と判明したそうです。これはラッキーなケースで、男性も女性も後になって「あの辛かった時期は更年期だったのか」と気づく方が多いのです。そもそも男性更年期障害は認知度が低いので、うつかな、加齢かなと悩み、暗く出口が見えない状況にいる男性は多いと思います。

## 社会への影響、広がる理解

NHKと労働政策研究・研修機構などが行った「更年期と仕事に関する調査2021」によると、更年期症状が原因で仕事を辞めざるを得なくなる「更年期離職」の男性は年間11万人と試算されて

いるほど、男性更年期障害は社会にも影響を及ぼしています。また、日本の自殺者は男女合わせて年間2万人以上に及びますが、そのうち50代、60代の男性が5分の1を占めています。この中には男性更年期障害によるうつが原因となっている可能性もあります。

働き手の体調不良は経済的な影響はもちろんのこと、周囲への精神的な影響も大きいと思います。本人ひとりの問題ではなく、家族や職場など周囲が更年期障害について知り、理解することが大切です。

「ちえぶら」では更年期に関するさまざまな講座を開催していますが、最近、企業からの依頼で男性更年期障害について話す機会も多くなりました。安全性を重視する運送業や工場での講演会も増えています。これまで睡眠不足、心筋梗塞、脳梗塞などが原因とされていた事故も、ホルモンの減少が起因しているかもしれないと考えられつつあるからです。従業員

## 男性更年期障害かもと思ったら

「男の子は弱音を吐くな」と育てられた男性は、弱さを見せられず自分を追い詰めてしまいがちです。不調の原因が分からないと相談もしくくなります。男性の更年期症状をチェックするAMSスコアというものがありますので、受診の目安にするといいですね（6頁参照）。

前述の男性も、病院で原因が分かり安心したと話してくれました。そして、勇気を出して周りに話してみたら理解してもらえて、心が楽になったそうです。「男なのに辛いなんて」と言われたら苦しいですよ。だから、本人が知るだけではなく、一緒に働く人や共に暮らす人など

周りの人たちも知ることががすごく大事なのです。

もし周りに男性更年期障害を疑う方がいても、いきなり「男性更年期障害でしょ」となどと言うのは良くないですね。「この間テレビで見たけど男性にも更年期があるらしいよ」など、情報提供を交えた声かけをするとスムーズにコミュニケーションがとれると思います。放っておけば治ると言ってしまう病院に行きたがらない方もいるかもしれません。まずは情報を伝えて、

受け入れやすい状況を作るのがおすすめです。

## 更年期を健やかに過ごすための秘訣

運動、食事、睡眠、生きがい、この4つは元気な時から気にかけておくといえますね。若く、気力がある時は頑張れますが、体はひとつしかないので、日頃からメンテナンスをしておくことが大切です。そして、知識のひとつとして男性更年期

障害があることを知っておいてほしいです。女性には月経周期があり、女性ホルモンの影響で心身の変化に慣れています。男性は体調の波を感じる経験が少ないため、心身の不調に対しショックを受けやすいです。男性更年期障害があると知っていれば、症状が出た時に「原因はテストステロンの減少だ」と心を保ちやすくなります。また、知識があれば、食事や運動などで辛い状況を回避しやすいので、心に余裕が生ま

れると思うのです。

それから、信頼できる人がいて話せる居場所をもっておくのも大切なポイントです。仕事と家庭以外にも趣味の仲間やサークルなど複数あるといいですね。どれかが揺らいでも、他に居場所があることは、自分の支えになります。

誰でもなりうる更年期障害。生活習慣を整え、生きがいを持って人生を豊かに幸せに過ごしていきたいですね。

取材 根本愛／取材・文 久富明美

## 男性更年期を乗り切るセルフメンテナンス方法

### 運動

体を動かすことで、代表的な男性ホルモンのテストステロンを作り出すことができます。理想は、1日30分～45分の軽い運動。スクワットは、太ももにある大腿四頭筋という大きな筋肉を鍛えられます。効率良く筋肉量を増やすことができるので、1日5回でも、日頃からやっておくとよいでしょう。

#### おすすめの運動・スクワット



ひざを痛めないように、股関節から上体を前にたおす。

床と太もものラインが平行になるようにゆっくりお尻を下げて5秒キープ。そのままゆっくり元の位置に戻す。

### 食事

バランスの良い食事に加え、テストステロンの素となる栄養素を摂ることは非常に大切です。

#### テストステロンの分泌を促す



ブロッコリー 玉ねぎ 枝豆

含硫アミノ酸を含む食品

#### テストステロンの増加をサポート



貝類 ラム肉 レバー

亜鉛やアルギニンを含む食品

#### アンチエイジング効果



鮭 きのこと

ビタミンDを含む食品

#### ホルモンの素を作る



山芋 納豆

DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)を含む食品

### 睡眠

テストステロンは主に寝ている間に作られます。どんなにレバーを食べても睡眠不足の状態ではテストステロンは作られません。しっかり睡眠をとみましょう。

### 生きがい

好きなことに自覚的になることは、心も体も健やかに過ごす力となります。あなたの生きがいは何ですか？ 趣味はもちろん、気の合う仲間と会いに行く、ボランティアに参加して感謝される側になるなどいいですね。体調が悪くなると気力が失われてしまいがちなので、元気な時に、好きなことをリストアップしておくのがおすすめです。落ち込んでいるとき、気分転換のきっかけになるかもしれません。

# ヒューマンあい だより

## ●男女平等推進団体の登録・更新について

男女平等社会の実現に向けて活動している市内団体を「男女平等推進団体」として登録しています。団体登録をすると、会議室の優先利用や補助金などの活動支援を受けることができます。詳細はホームページをご覧ください。

## 講座報告

### ●「男性が介護する時に知っておきたいこと」

日時>令和6年9月28日(土) 14:00~16:00  
場所>男女平等推進センター会議室  
講師>川内潤さん(NPO法人となりのかいご代表理事)

近年増加しているが、ロールモデルの少ない男性介護者の役割と課題について知り、男性が自分の生活も大事にしながら、よりの確かな介護・サポートをするためのヒントを考えました。



### 市民会館文化祭特別講座

#### ●「源氏物語を読む」女君たちの運命と自己決定

日時>令和6年10月12日(土) 10:00~12:00  
場所>市民会館 集会室  
講師>竹内寿恵子さん(元高校国語科教諭)

第40回市民会館文化祭の特別講座として実施。平安時代の史実から「光る君へ」の世界を探りました。

## TOPICS

講座の開催情報など、センターからのお知らせをホームページで情報発信しています。

アクセスしてみてください。



ホームページ



「まなこ」バックナンバー

### 令和6年度「まなこ」サポーターを紹介！

**青木佳子** 市主催の文章力トレーニング講座内容とお会いした方に刺激を受けて、自分の中で何が動き出しました。サポーター活動も楽しみです。

**飯塚雪菜** 「多くのことを学んで欲しい」息子への願いが、自分の学びへの情熱を再燃。歳月を重ねた今だからこそ、学べることに感謝と喜びを感じている。

**大坂由香理** 更年期自体は生物学的性差によるものだが、更年期症状への考え方や固定観念は文化的・社会的性差、つまりジェンダー分野と感じた。

**小林真悠子** 年の差兄弟を育て、日々奮闘中。ステップファミリーの母です。いろいろな家族・自分自身のあり方について考えていきたいです。

**城野理知** 男女平等・多様性の本質は、自分らしく生き、お互いの価値観を認め合うこと。自分軸で生きる人を増やす活動を推進したいです。

**田中邦忠** お父さん(定年後の男性)向けの活動で地域デビューをしました。やっと男女までたどり着いたところです。

**田辺久人** 男女平等当然。ただ、男女は生来的に異なる相互補完的能力を持っているのですから、性別役割分担は当然と思っ

**山田有紀子** 会社に遅刻した後輩が、「朝起こしてもらおうには結婚しかない!」って、「なんで女がケアする前提なの?」とかいちいち引かかるタイプです。

## 相談窓口のご案内 相談無料 秘密厳守

### ◆女性総合相談

女性が暮らしの中で抱える様々な悩みについて、女性の専門相談員がお話を伺い、解決に向けて一緒に考えます。夫やパートナーとのこと、家族のこと、職場や学校でのことなど、どんな些細なことでもかまいません。誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

【相談方法】 面接・電話による相談

【相談時間】 1回 50分/予約制

第1土曜日	①13:00~ ②14:00~ ③15:00~
第2金曜日	①18:00~ ②19:00~
第3月曜日	①14:00~ ②15:00~
第4火曜日	① 9:00~ ②10:00~ ③11:00~

### ◆女性法律相談

離婚・扶養(養育)・相続などの法的な対応や手続きについて、女性弁護士が相談に応じます。

【相談方法】 面接による相談

【相談時間】 1回 30分/予約制

第1土曜日	①9:30~ ②10:10~ ③10:50~ ④11:30~
-------	--------------------------------

申込み方法▶「ヒューマンあい」窓口または、電話にて予約を受け付けます。  
予約電話番号▶0422-37-3410 (木曜・年末年始を除く午前9時~午後10時)

### ◆むさしのにじいろ相談(性自認・性的指向に関する相談)

セクシュアリティ全般や性自認・性的指向に関する悩み・相談に専門相談員が応じます。ご本人のみならず、ご家族や支援者の方などからの相談にも応じます。一人で悩まず、まずご相談ください。

第2水曜日	17:30~20:30
-------	-------------

▶電話相談: 0422-38-5187 ※予約不要  
▶面談をご希望の方はこちらへご予約ください。 0422-37-3410

## BOOKS 男女平等推進センターの蔵書から貸し出しています!

### 『男が心配』

奥田祥子著 (PHP新書)

時代の流れに困惑し、生きづらさを感じているのは、男性なのかもしれない。結婚、育児、出世競争、介護など身近なテーマを取り上げ、意識的でも無意識的でもある「男らしさ」が男性たちの重荷になっている現状とそれらの社会的背景が説明されている。

男性が普段抑えている悲しみや焦燥感、孤独感などネガティブな感情などを浮き彫りにすることができる

のは、女性である著者の思いと取材力のなせる技なのかもしれない。著者は、新聞社で取材をしている頃に、男性であるがゆえに打ち明けられない、男性の声なき声を救い上げたいという思いから、最長で21年の追跡取材もしている。真のジェンダー平等とは何か、考えさせられる。  
[文 仁科美由紀]



## あなたの症状を、チェックしてみましょう

### AMSスコア(男性更年期障害質問票)

テストステロン減少による多彩な症状をスコアリングする目的で広く用いられている症状調査票です。それぞれの答えに対して、1~5点の点数をつけます。17項目の合計点で症状の程度を把握します。

	症状	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
1	総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
2	関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
3	ひどい発汗	1	2	3	4	5
4	睡眠の悩み	1	2	3	4	5
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
6	いらいらする	1	2	3	4	5
7	神経質になった	1	2	3	4	5
8	不安感	1	2	3	4	5
9	体の疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5
10	筋力の低下	1	2	3	4	5
11	憂うつな気分	1	2	3	4	5
12	「絶頂期はすぎた」と感じる	1	2	3	4	5
13	力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
14	ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
15	性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16	早朝勃起の回数の減少	1	2	3	4	5
17	性欲の低下	1	2	3	4	5

訴えの程度	17~26点: なし	37~49点: 中等度
	27~36点: 軽度	50点以上: 重度

出典: 日本泌尿器科学会/日本 Men's Health 医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」

女性の更年期障害チェックはこちらの2次元コードから。



健康維持や趣味、ボランティア活動の情報収集にご活用ください。



武蔵野市健康づくり支援センター



武蔵野文化生涯学習事業団



ボランティアセンター武蔵野

## 武蔵野市立男女平等推進センター「ヒューマンあい」ご利用案内

〒180-0022 武蔵野市境2-3-7 市民会館1階 開館時間: 午前9時~午後10時(木曜・年末年始 休館)  
電話: 0422-37-3410 FAX: 0422-38-6239 Eメール: danjo@city.musashino.lg.jp

『まなこ』は文字通り「眼」。人やまちや文化や地球を、男女平等推進の視点＝「まなこ」で見たいこう！という思いで名付けられました。1991年創刊以来、市民が企画・編集にかかわっています。

## 120号「第五次男女平等推進計画」を読んで

令和6年度第1回「まなこ」サポーター会議が7月10日(水)武蔵野市民会館集会所にて開催され、活発な意見交換がされました。

◎武蔵野市の「男女平等推進計画の基本理念」と「計画の目指す武蔵野市の将来像」が、見開きのページに4つの基本目標として4分割で表示されていたのが分かりやすかった。

◎基本目標ⅡとⅢの具体的取り組みをしている団体や市内の会社に焦点を当て、より具体的に紹介されており感銘を受けた。

◎まなこの表紙が、クレヨンのようなイラストで可愛らしく、親しみやすいので良かった。

◎ワークライフバランスの具体的な取り組み、ひきこもり女子会の紹介は企画としては面白くて良かった。

◎「えるぼし認定」という言葉を初めて知った。メリットがよく分からなかったので、今後取り上げても良いのではないかと思った。



◎「ひきこもり女子会」のところで、ひきこもっている側から見た社会や、その時の心情がどのようなものかを知りたい気持ちになった。そういうところを記事にすると良いと思った。

◎基本理念の何番が基本目標の何番にあたるのかを明確にした方が良いと思った。

◎あらゆる人が読みやすい工夫(ルビ・字体など)が必要だと思った。

【文 根本愛】



『まなこ』サポーターの200字コラム

## 「男性の更年期障害」について

### 年の差パートナーに思うこと

飯塚雪菜

週末の朝に始まる不公平。寝ているあなたを横目に、目の前の息子という名の目覚まし時計、私に朝寝坊はない。「仕事がない日くらい、ゆっくり寝かせて。」言葉を返すようだが、私も同じ。

最近、男性にも更年期障害があると知った。もしかして……？ホルモンのせいなら納得も理解もできる。いまだに朝起きてこない理由はわからない。でも、世の中にはさまざまな事情があると思うことで、あなたを思いやる気持ちが芽生えた。

### 決めつけず、変調を受け入れる

大坂由香理

人間は機械ではないので、変調を来すのは生きている以上、ごく自然なこと。誰にでも起こること、男性も女性も、長年生きてきた証で、勲章と言える。

男性の更年期があまり知られていないのは、時期や症状に個人差が大きく、気づきづらいからだそう。「更年期は女性のもの、男性には無関係」という誤解や思い込みを持たず、柔軟な心持ちで変化に臨みたい。恐がり過ぎず、正しく知って、乗り越えられると信じて上手に付き合いたい。

### 「付け」は回ってくる？

田中邦忠

男性の更年期障害の引き金のひとつがストレスです。40代～60代の男性は仕事の責任ストレスが大きく、さらにお金のかかる時期、辞めることもままならず、「嫌な上司、面白くない仕事」も我慢、我慢でストレスは積み上がります。「妻の収入があるので、安心して退職、再就職を目指せる」と知人が話していました。このような選択あるいは選択肢があるだけで、ストレスは大幅に軽減されると思います。

女性差別なんて女の問題と思っていたのに、さて……

## Editors' Notes \* 編集後記

今回、自分の身体を大切にすることに改めて考えさせられた。健やかに過ごせる時期は限られている。愉しむ時間を作ること、医療に委ねることの重要性を感じた。(仁科美由紀)

取材前にはいつも以上に下調べをして取り組みましたが、編集に苦戦しました。男性更年期障害を少しでも意識するきっかけになれば嬉しいです。ご協力いただきました堀江先生はじめ皆さんに感謝いたします。(沼田仁子)

更年期は誰にでも起こりえるものであり、恥ずかしいことでもない。まずは認識することが重要だ。誰もが安心して更年期を乗り越えられる(迎えられる)ような社会になっ

て欲しい。(根本愛)

ずいぶん前に、男性にも更年期があると聞いてはいたが詳細は知らぬままだった。今回の特集で、職場の男性や夫にも当てはまる事があり妙に納得できた。人生の転機に男女差は無いのだと感じた。(羽柴吏美)

「更年期」は英語で「チェンジ・オブ・ライフ」と表現することもあるそう。男性も女性も心身の不調を正しく理解し、向き合って、充実したセカンドライフに備えたいものだ。(久富明美)

### \* STAFF \*

取材・編集 仁科美由紀 沼田仁子 根本愛 羽柴吏美 久富明美  
武蔵野市立男女平等推進センター担当職員

編集協力 栗原 毅

表紙デザイン ふじわりわ

レイアウト 上田ジュンコ

印刷 PICOプリンティングイン株式会社

『まなこ』は市役所、市政センター、図書館、コミュニティセンター、駅、医療機関、理美容院、大型店舗、金融機関など市内の約490か所に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、男女平等推進センター「ヒューマンあい」まで。

\*配布は、公益社団法人武蔵野市シルバー人材センターのご協力を頂いております

市ホームページでもバックナンバーを  
ご覧いただけます。

武蔵野市 まなこ



◎綴じ込み返信はがきで、ご意見やご感想をお寄せください。次号は、令和7年3月発行予定です。