

演題名

持続可能な社会を目指すために一働く男女就労者の更年期有病率

背景

日本の就業者の平均年齢は 2000 年に 41.4 歳であったが 2022 年時点では 47.5 歳と年々上昇しており、生活習慣病の他、加齢に伴う健康課題へ対処する必要がある。中でも更年期障害は女性特有の健康課題の一つとして定着してきた一方、男性の更年期障害は認知度が低いのが現状である。女性の更年期は 50 歳前後を指すが、男性の場合は 30 歳代や 40 歳代、あるいは 70 歳代でも更年期症状が続くことがあり、年齢の幅が広い分病識が薄く早期発見・早期介入が難しいのが特徴である。

目的

本研究では男女双方の就業者における更年期障害の有病率および更年期障害に関するヘルスリテラシーの実態を明らかにし、健康増進に資する知見を得たので報告する。

方法

東京都丸の内エリアに所在する協力企業(20 社)に対し就労者への Web 調査を実施し、更年期症状をはじめとした健康課題、ヘルスリテラシー、生活習慣、勤務環境、働き方、職場の雰囲気や人的サポート、休暇等制度の利用のしやすさを調査し 4,661 人から回答を得た。女性は 40 歳以上 (1,267 人) を対象に SIM (簡略更年期指数) スコアにより、男性は全年齢において AMS (男性更年期質問票) スコアにより更年期症状の有病率を求めた。なお、男性を対象とした AMS は職域調査で回答しにくい性的能力に関する 3 問を除く 14 問にて調査を行い、合計で 17 問相当になる様に調整したうえで、受診勧奨などの基準域に当てはめた。男女それぞれの更年期症状の頻度や更年期障害指標分布、性別・年齢郡別更年期障害の割合を分析した。

結果

本調査結果より、40 歳以上の就労女性の 3 割、就労男性も 3 割が受診勧奨を要するほどの重度の更年期障害を呈している一方で、就労男性においては更年期障害に関するリテラシーを持つ者が 4 割、対処法を把握しているのは 2%にとどまることが明らかになった。40 歳以上の女性の SIM スコアで重度以上の症状を呈した主な項目は「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」58%、「疲れやすい」53%、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」44%、「汗をかきやすい」40%であった。男性の AMS スコアで重度以上の症状を呈した主な項目は「「絶頂期は過ぎた」と感じる」41% 「よく眠くなる、しばしば疲れを感じる」37%、「睡眠の悩み (寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない)」33%、「筋力の低下」30%であった。

考察と結論

男女で更年期の主訴の順位や有病率は異なるが、疲労、睡眠や筋骨格系の問題などの共通項目が見られた。また、女性と男性それぞれの更年期指標が異なるため単純な比較は難しいが、少なくとも受診勧奨が必要な状態の更年期障害の有病率は本研究対象となった男性就業者の3割を占めており、女性就業者と同等であることが明らかになった。男性更年期に対する病識やヘルスリテラシーが低いことが示唆されたことから、本人のみならず、周囲が症状に気づき早期発見・早期介入につなげることで、健康管理を適切に行うことができ、より働きやすい条件が整うと考えられた。職場で仕事効率が落ちるなどの予兆が見られるときは更年期障害が隠れている可能性も考慮して産業医に相談するように助言することや、就労男性の家族が体調やメンタルの変化に気づいた場合は受診を促すことも一つの方策であると考えられた。なお、本研究で明らかとなった、就労男性の症状緩和に関連のある要因について、その機序を明らかにするとともに、課題解決に向けた産業衛生上の推奨事項について、今後さらに分析する予定である。