

国際メンズデーイベント家族の健康応援プログラム開催

男性の更年期障害をテーマに、健康について考えよう！

みなさんは、「男性更年期障害」という言葉を聞いたことがありますか？

実は、40代から50代の男性の約10%以上が、更年期の症状を自覚していると言われていいます。しかし、その多くは「気のせいかな」と放置されがちです。そこでAECでは、社員の健康を支え、働きやすい環境をつくるために、「家族の健康応援プログラム」を1月31日に初開催しました。国際男性デー（11月19日）の精神に共感し、県内の建設業ではまだ珍しい「男性の更年期障害」にフォーカスを当てた取り組みです。

専門医が解説。男性更年期障害とは？

当日は、産業医の天願敬（てんがんひろむ）先生を講師に迎え、男性更年期障害の症状や対策について実例やユーモアを交えながら、分かりやすく解説していただきました。

実際に、厚生労働省の調査でも、更年期障害の可能性があると考える男性は40代で8.2%、50代で14.3%と報告されています。しかし、受診率はまだまだ低いのが現状です。「最近、元気が出ない…」「イライラしやすくなった…」「眠れない…」など、いつもと違うサインがあれば、早めに専門家に相談することが大切だと先生は強調されていました。



▲天願先生は、沖縄少年院の医務課で矯正医官として勤務されながら、沖縄の企業各社で産業医もされています。



▲火を囲みながら、社員同士のコミュニケーションも深まりました

参加者の声・・・

- 👤 **男性社員** 「最近、睡眠が十分でないと思うので、先生がすすめていた耳栓とアイマスクを試してみたい」
- 👤 **女性社員** 「男性にも様々な症状が現れることが分かった。今日の内容をパートナーにも共有して、家族と一緒に健康について考えたいと思う」

講演後には、心と体をリフレッシュするための焚火プログラムを中庭で実施しました。AECでは、これからも社員とご家族の健康を応援し、より働きやすい環境づくりに取り組んでまいります。