

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
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、家族で一緒
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、これからも社員とその
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。