JRTU JR九州労組ニュース
No.13
2022年
9月2日
九州旅客鉄道労働組合
発行責任者 芦原 秀己

個人差あれど仕事にも影響！

更年期障害の理解を深めよう

1986 年に男女雇用機会均等法が施行されて以降、社会で女性が長く働ける環境が整ってきたことで、今、中高年の女性を中心に更年期障害についての声が上がり始めました。しかし、**更年期障害は女性だけの問題ではありません**。最近メディアで取り上げられる機会も増えてきましたが、男性にも更年期障害はあります。

JR 連合･JR 九州労組では、男女問わず更年期障害の症状に悩んでいる組合員がいないか、現状の把握を始めています。もし**辛い症状を抱えている、もしくは身近に悩んでいる事例があれば、労働組合に声を聞かせて下さい**。すべての年齢層の社員がいきいきと働きやすい会社にするため、みんなで考えていきましょう！

更年期障害とは

40 歳代以降の男女の性ホルモン分泌量の低下が原因となる自律神経失調症に似た症候群。

男女ともに 40 歳を過ぎた頃から見られる、様々な体調の不良や情緒不安定などの症状をまとめて更年期障害と呼びます。女性の場合は、閉経期前後の約 10 年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって症状が現れます。男性の場合は、30 歳以降睾丸ホルモンであるテストステロンの分泌が減少し始め 40 歳代後半で症状が現れることがありますが、女性の場合と較べ分泌量の変化が緩やかなため老化現象の一部と認識されて気付かれないことが多いと見られます。

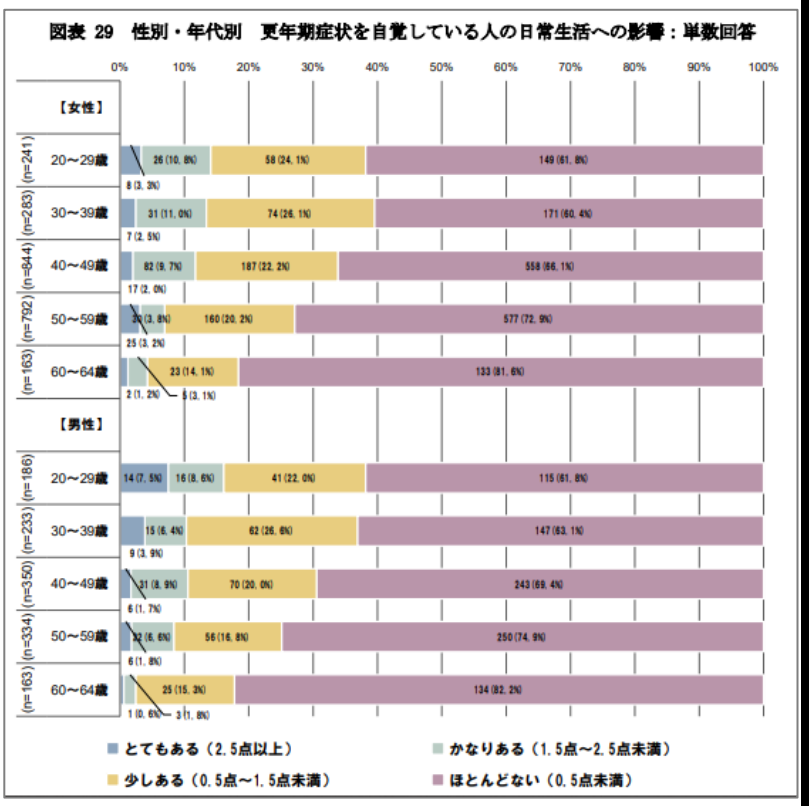
主な症状

身体的症状としては、のぼせや顔の火照り、脈が速くなる、動悸や息切れ、異常な発汗、血圧が上下する、耳鳴り、頭痛、めまい、筋力低下、筋肉痛、肥満、頻尿などがあります。

精神的な症状としては、興奮亢進（興奮が高ぶる）、イライラや不安感、うつ、不眠、健康感の減少、興味や意欲の喪失、集中力や記憶力の低下などです。

閉経後はこれらに加えて、膀胱炎や尿失禁、腰や膝の関節痛などの身体的症状と無気力感などが精神的症状として現れてきます。男性は機能不全（ED）、女性は生理不順もみられます。

更年期症状・障害に関する意識調査（厚生労働省）より



※参考文献 「厚生労働省 HP」「厚生労働省 e-ヘルスネット」「NHK 健康チャンネル」