

働く男性 1,000 名に聞く、「男性更年期障害に関する意識調査」の結果を 世界メノポーズデーに合わせて公開！

～男性更年期障害の可能性を感じている人は 5 割以上、自覚がない人も含め何らかの不調を抱えている人は 7 割以上！不調による仕事のパフォーマンスやキャリアへの影響も～

株式会社 LIFEM(ライフテム、以下、「当社」)は、30 歳～69 歳の働く男性 1,000 名を対象に「男性更年期障害に関する意識調査」を実施しました。

現在、40 歳以上の男性の 4 人～5 人に 1 人が男性更年期障害の潜在患者と言われています。一方で、厚生労働省が 2022 年に実施した調査^{*1}では、「男性にも更年期にまつわる不調があること」に対して、全年代で 8 割以上の男性が「知らない」または「聞いたことはあるが詳しく知らない」と回答しており、認知・理解の不足から不調を抱えながらも適切な治療を受けることができていない人も多いのではないのでしょうか。

企業向けに男性更年期をサポートするサービスを提供する当社では、今回働く男性 1,000 名を対象に、男性更年期障害に関する認知度や、自覚症状の実態、仕事への影響などを知るべく調査を行いました。本調査の結果が、男性更年期障害の認知度向上や、現在不調を抱えている人への気づき、企業が従業員の健康課題に対するサポートに取り組みきっかけに繋がることを願います。

<調査概要>

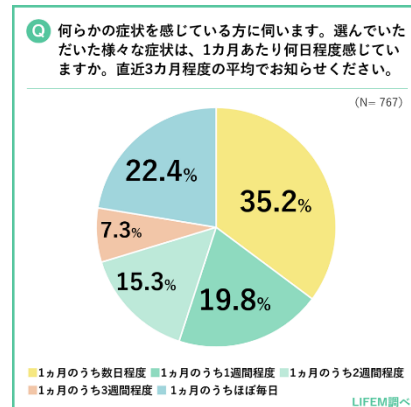
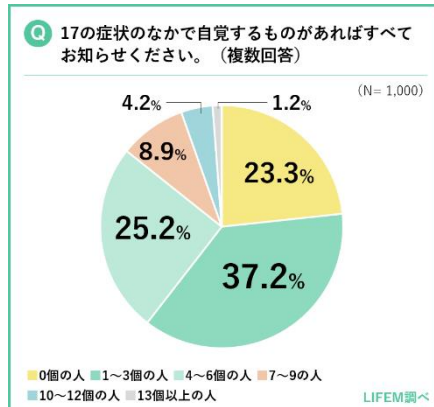
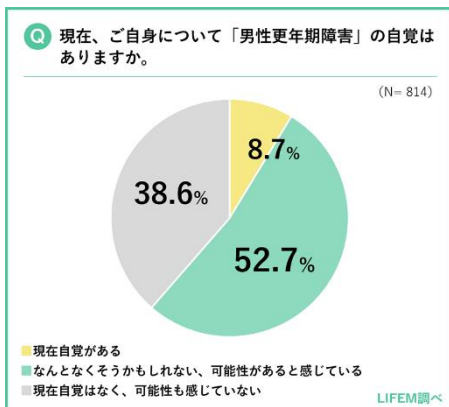
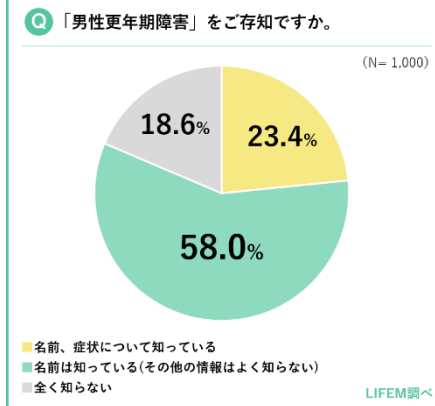
- ・調査期間:2024年8月30日(金)～2024年9月3日(火) ・調査対象者:30歳～69歳の働く男性
- ・調査方法:インターネット調査(楽天インサイト) ・有効回答数:1,000名

◆男性更年期障害の可能性があると感じている人は 5 割以上。自覚がない人も含め何らかの不調を感じている人は 7 割以上、毎日症状を感じるという人も…。

男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、または LOH 症候)とは、概ね 40 歳以降に男性ホルモンであるテストステロンが減少することにより身体、精神、性機能に様々な症状が引き起こされる状態のことです。

はじめに、男性更年期障害について知っているかを聞いたところ、「名前は知っている(その他の情報はよく知らない)」と回答した人が 58.0%と最も多く、次いで「名前、症状について知っている」23.4%、「まったく知らない」18.6%となり、半数以上が名前は知っているが詳しい情報はよく知らないことが分かりました。

次に、男性更年期障害について「名前は知っている」「名前、症状について知っている」と回答した人に自身の男性更年期障害の自覚についてたずねてみると、最も多い回答が「なんとなくそうかもしれない、可能性があると感じている」52.7%、次いで「現在自覚はなく、可能性も感じていない」38.6%となり、「現在自覚がある」と答えた人は 8.7%のみでした。一方で、全ての人に対して男性更年期にみられる 17 の症状^{*}を挙げ、現在感じている症状全てを選択してもらったところ、「1～3 個」37.2%、「4～6 個」25.2%、「7～9 個」8.9%、「10～12 個以上」4.2%、「13 個以上」1.2%となり、7 割以上の人が一つ以上何かしらの症状を感じているようです。また、その症状を感じる 1 カ月あたりの日数については、「1 カ月のうち数日程度」35.2%が最も多く、「1 カ月のうちほぼ毎日」22.4%、「1 カ月のうち 1 週間程度」19.8%と続き、何かしらの症状をほぼ毎日感じている人も 2 割以上いることが分かりました。男性更年期にみられる症状があるからと言って男性更年期障害であるとは言えませんが、可能性も否定できないため、ひとつでも気になる症状があり続く場合には、まずは医療機関への相談をお勧めします。

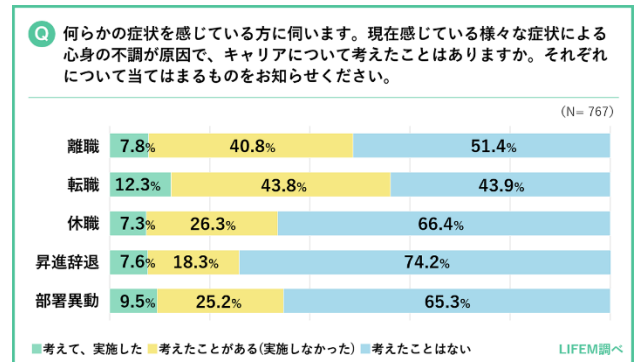
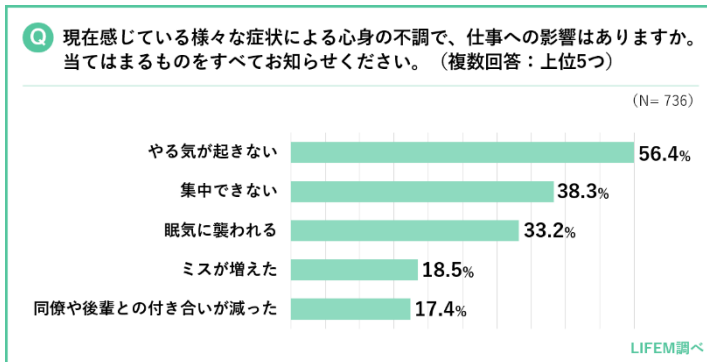
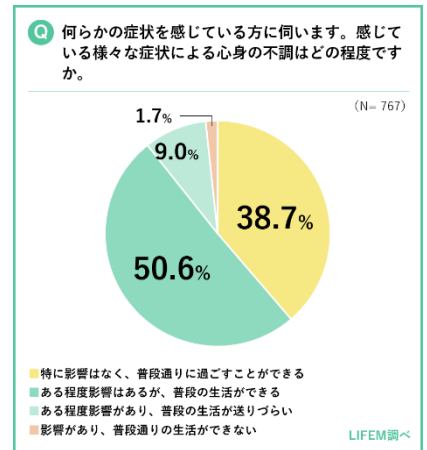


※男性更年期障害をセルフチェックする際に用いられる質問票のひとつである AMS スコアで挙げられている 17 の症状(総合的に調子が思わしくない、関節や筋肉の痛み、ひどい発汗、睡眠の悩み、よく眠くなる・しばしば疲れを感じる、いらいらする、神経質になった、不安感、からだの疲労や行動力の減退、筋力の低下、憂うつな気分、「絶頂期は過ぎた」と感じる、力尽きた・どん底にいると感じる、ひげの伸びが遅くなった、性的能力の衰え、早期勃起(朝立ち)の回数の減少、性欲の低下)
 ※今回の調査内で AMS スコアの点数は取っていないため、セルフチェックの診断の結果ではありません。

◆不調があっても普段通りの生活ができている一方で、仕事のパフォーマンスには影響も・・・転職や昇進辞退などを考えたり、実行した人も。

現在男性更年期障害の自覚がない人も含め、感じている何らかの症状による心身の不調は、日常生活にどの程度影響を及ぼしているかを聞いたところ、「ある程度影響はあるが、普段の生活ができる」と回答した人が 50.6%と最も多く、「特に影響はなく、普段通りに過ごすことができる」38.7%、「ある程度影響があり、普段の生活が送りづらい」9.0%、「影響があり、普段通りの生活ができない」1.7%となりました。多少影響はあるものの、9割近くは普段通りの生活ができているようです。

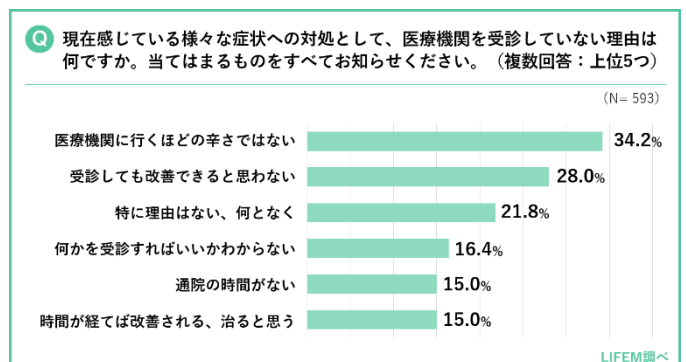
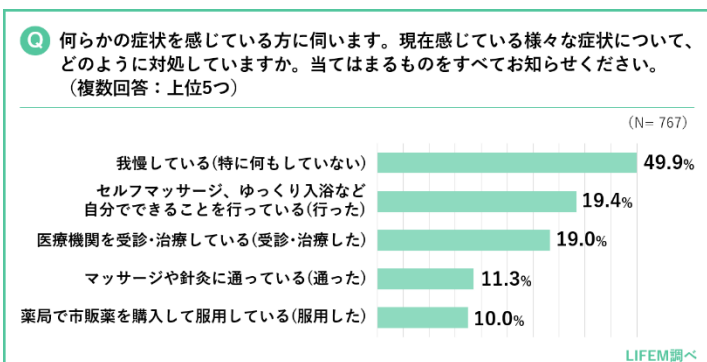
一方、仕事にはどのような影響を及ぼしているのでしょうか。不調がない時に発揮できる仕事のパフォーマンスを 100%とした場合の、不調があるときのパフォーマンスを聞いたところ、平均値は 63.3%となり、36.7%パフォーマンスが下がるという結果になりました。どのような影響があるかについては、「やる気が起きない」56.4%、「集中できない」38.3%、「眠気に襲われる」33.2%が上位に挙がりました。さらに、症状による心身の不調が原因で離職・転職・休職・昇進辞退について考えたことはあるかについては、「考えて、実施した」という回答は離職 7.8%、転職 12.3%、休職 7.3%、昇進辞退 7.6%、部署異動 9.5%で、「考えたことがある(実施しなかった)」は離職 40.8%、転職 43.8%、休職 26.3%、昇進辞退 18.3%、部署異動 25.2%という結果になりました。実際にキャリアへも影響している人や、実施に至らずともキャリアを考える上で障壁となっている人がいることが分かります。



◆不調に対する対処は約半数が我慢している。医療機関を受診し治療した人は2割以下という結果に。

続いて、感じている症状についての対処法を聞いたところ、「我慢している(特に何もしていない)」が 49.9%と最も多く、次いで「セルフマッサージ、ゆっくり入浴など自分でできることをしている」19.4%、「医療機関を受診・治療している(受診・治療した)」19.0%となりました。不調を感じていても受診しない理由を聞いてみると「医療機関に行くほどの辛さではないので」34.2%、「受診しても改善できると思わないので」28.0%、「特に理由はない、何となく」21.8%が上位に挙がりました。2割弱の人は「何科を受診すればいいかわからないので」(16.4%)と回答しており、知識不足により医療機関の受診に至らないことが考えられます。男性更年期障害を扱っているのは主に泌尿器科ですが、確信が持てない場合には、身体の不調は一般内科、精神の不調は心療内科などにまずは相談し、判断を仰いでほしいと思います。

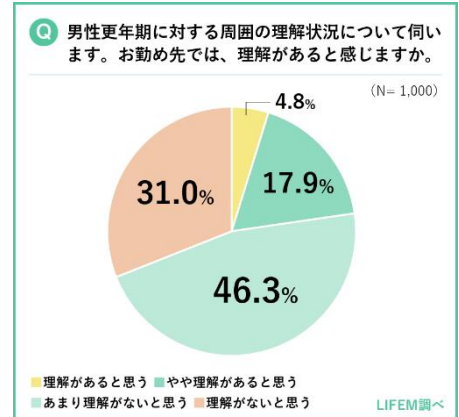
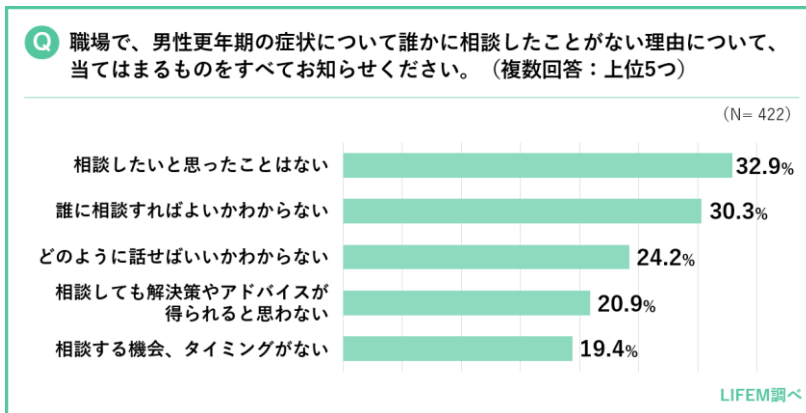
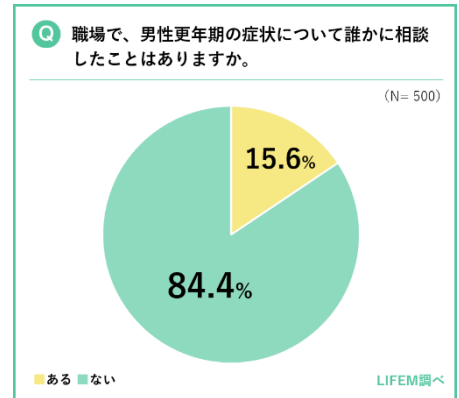
また、普段通りに生活ができる場合であっても、毎日症状が続いたり、週に何度も症状を感じたりする場合には、早めに医療機関を受診してほしいと思います。



◆職場で男性更年期障害について相談したことがない人は8割以上。相談窓口や相談の仕方に悩む声も。

現在男性更年期障害の自覚がある、可能性があると感じている人に対して、職場で男性更年期障害について誰かに相談したことがあるかを聞いてみました。「ある」と回答した人は15.6%で「ない」が84.4%となりました。8割以上の人が相談したことがないと回答していますが、その理由については、「相談したいと思ったことはない」32.9%、「誰に相談すればよいかわからない」30.3%、「どのように話せばいいかわからない」24.2%が上位となり、相談窓口や相談の仕方に悩んでいるようです。

また、現在男性更年期障害の自覚の有無にかかわらず、勤め先は男性更年期障害に対する理解があると思うかについては、「理解がないと思う」31.0%、「あまり理解がないと思う」46.3%を合わせて7割以上の方が、理解がないと思っていることがわかりました。前問でも仕事のパフォーマンスへの影響やキャリアにも支障をきたしていると回答している人が一定数いるため、企業としても、悩んだ時に気軽に相談ができる環境づくりや、男性更年期障害に関する正しい知識啓発など、従業員が安心して長く働くことのできる職場づくりの必要性がうかがえました。



◆千葉大学大学院医学研究院 泌尿器科／みらいメディカルクリニック メンズヘルス外来 田村 貴明医師からのコメント



今改めて、世界中で男性ホルモンの役割が注目されています。男性にも更年期がある、ひと昔前まで非常識とされた概念が、世に受け入れられつつあります。性ホルモンの世界はあまりに奥深く、“男”“女”は神の創りたもう奇跡であると感じます。男性性、女性性を司るそれぞれのホルモンは男女双方に欠かせないものであり、人生のステージによって必要なバランスが変化するので。毎日何かしらの症状を感じている方が2割、悩みについて職場で相談したことがない方が8割に上るといふ本調査結果に触れ、我々の仕事の必要性を痛感しております。更年期とは英語で Climacteric、語源はギリシャ語の Klimakter、はしごの一段の意です。人生の Climax に向けて、心機一転楽しく年を重ねていく準備期間を更年期と呼ぶのです。長く連れ添ってきたカラダからのメッセージにそっと耳を傾けて、メンテナンスをしてみたいかがでしょう。

当社は、2021年より働く女性の健康課題改善をサポートする法人向けフェムテック※2 サービス『ルナルナ オフィス』を提供しており、2024年3月より男性従業員を対象とした「男性更年期プログラム」の実証導入※3も開始しています。

今後も『ルナルナ オフィス』の提供を通じ、健康課題に関する企業の理解促進を図るとともに、従業員が抱える症状の改善をサポートし、より多くの企業において、自分らしく輝ける職場づくりに貢献していきます。

※1 厚生労働省 2022年7月26日「更年期症状・障害に関する意識調査」(2)更年期に関する理解 p.15

<https://www.mhlw.go.jp/content/000969166.pdf>

※2 フェムテック：女性(Female)と技術(Technology)を組合わせた造語。女性が抱える健康課題をテクノロジーの力で解決するもの。

※3 ポーラ・オルビスホールディングス 『ルナルナ オフィス』の「男性更年期プログラム」を実証導入

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000038.000106084.html>

【『ルナルナ オフィス』について】

オンライン診療サービス『ルナルナ オンライン診療』を活用し、企業で働く従業員の健康課題改善から効果検証までを一気通貫でサポートする法人向けサービス。女性向けには、月経やPMSの症状から、妊娠や不妊、更年期症状に関するセミナーや産婦人科医への相談、男性向けには、男性更年期障害に関するセミナーや泌尿器科医への相談の機会を提供しています。

詳細はこちらから：<https://office.lnln.jp/>

LunaLuna

オフィス



報道関係の方からのお問合せ先
株式会社エムティーアイ 広報部内
株式会社LIFEM 広報担当
TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp
URL: <https://www.mti.co.jp/>

サービスに関するお問合せ先
株式会社LIFEM
E-mail: inquiry@lifem.co.jp
URL: <https://lifem.co.jp/>