



第104回

更年期障害研修広がる

※2025年7月の毎日新聞記事を元にした文章です。

校閲し、直すべきところを指摘してください。

1 / 3

企業におけるシニア世代の活躍が広がる中で、更年期障害への対応に注目が集まっている。女性特有の症状とみられがちだが、男性でも症状に悩むケースは多く、仕事の能率低下などによる経済的損失は数兆円に及ぶとの試算もある。研修やケア制度の整備に取り組む企業も出始めている。

3月下旬、出版大手の日本出版販売（東京都千代田区）本社で、「男女で知っておきたい更年期」をテーマに従業員向け動画上映会が開かれた。

オンラインを含む約60人が参加。45分の動画の前半で男女双方の症状の特徴や対策、治療法を解説し、後半では症状に悩む従業員や家族

への声かけなどの実践例をアニメーションで紹介した。

視聴後の質疑応答では参加者の半数近くを占めた男性から「薬で症状は治まるのか」「運動のメリット、デメリットは」などの質問が相次いだ。

日販は健康経営の一貫で、日常の健康管理や介護、不妊治療などさまざまなテーマを研修に取り上げてきた。更年期障害は事前アンケートで男性従業員からの要望が多く、社としてもしっかり視聴してもらいたい内容だったことから、初めて参加型の上映会を開いたという。

アンケートでは、「女性特有のものだと思っていたので、男性に

も起こりうることを知って驚いた」
 「当事者への理解が深まり、接し方も学べる。若い世代にも見てほしい」との声が上がり、人事部キヤリアセンターの堀井和幸課長は「これまで従業員は無意識に更年期と闘ってきた野田と思う。誰にも起こりうる病気であることを知り理解することで、安心して働くことができる環境になれば」と期待を寄せた。

更年期障害とは、ホルモンの低下により、発汗や息切れ、頭痛などの身体的症状や、いろいろ、不安感などの精神的症状が現れ、日常生活に支障を来す状態のことをいう。女性の症状が閉経後5年ほどで落ち着くのに対し、男性は30代以降、いつでも発症する可能性があり、期間にも終わりがないとされる。

少子化でシニアの活躍が重要性を増す中、更年期障害への対策は企業にとって無視できない課題だ。厚生労働省が2024年に公表

した試算によると、更年期症状による推計損失は女性が1・9兆円、男性が1・2兆円にのぼった。内訳をみると「パフォーマンス低下による損失」が男女計1兆5800億円、「離職による損失」が男女計9600億円と推計され、企業に対し、より直接的な支援を求めた。

こうした状況を受け、日産自動車は24年3月、全社員を対象に、男性と女性のそれぞれの更年期症状とその対処法や治療方法を学び、健康増進ための行動計画を考えるワークショップを開催した。

「メインターゲットは35歳以上の男性従業員。働き盛りの年代から更年期を知ってもらいたかった」（人事本部安全健康管理部）という。

SMB C日興証券24年4月、女性社員向けの生理休暇制度を、更年期症状による体調不良なども対象に男女を問わず活用できる「マイケア休暇」に刷新。休暇日数の

上限も従来の毎月1日から、連休でも取得可能な年12日に改めた。

中高年向けメディアを発行し、更年期障害など健康増進に関する研修事業も手がける主婦の友社は、40、50代を起点とする世代を「アフタヌーンエイジ」と名付け、マインスイメージの払拭ふっしょくにも取り組む。

主婦の友社が手がけるウェブメディア「オトナサローネ」の井一実穂編集長は「症状の特徴や対応方法を知れば、企業は人材配置を含めた適切なケアが可能になり、従業員の働きやすさにもつながる。加齢特有の症状をネガティブに捉えず、社内で気遣い合えることが大切だ」と指摘する。