

はじめに 「定年不調」は「男性更年期障害」

「定年不調」とは私の造語で、多くの企業の定年にあたる60歳を中心とした前後10年、50～60代の男性にみられる心身の不調を指しています。私は、仕事が生きがいやアイデンティティの一部となっている男性たちにとって、年齢で仕事人生の強制終了を迫られる定年は実にむごい制度だと考えています。

定年前後世代の男性は、社会的にも個人的にもさまざまなストレスとプレッシャーにさらされています。本文で具体的に見ていきますが、たとえば雇用延長をどうするか、IT化やグローバル化に伴う技術や環境の変化についていけるか、職場で中間管理職として板ばさみになる苦勞、勤め人としての終着点が見えてきた焦燥感。そして、肉体の衰えや健康に対する不安、夫婦間や親子関係の不和、高齢の親の介護など家庭における悩みが複雑にからみ、直面する問題を挙げればきりがありません。

さらに、近い将来の「定年後の人生に対する漠然とした不安」が大きなストレスとなつて押し寄せてきます。そういった状況で心身に不調をきたすことは、医師として、むしろ必然的な現象ではないかと思えてなりません。

定年前のストレスフルな状況に耐え切れずに、また定年後の生活環境の変化にうまく対応できずに、体と精神が悲鳴を上げる状態を、私は、「定年不調」と呼んでいます。本書では医学的な立場から「定年不調」を見つめ、その予防策と対処法を提示していきます。

私は内科専門医や循環器科専門医として病院に勤務した後、大学で教鞭きょうべんを執るかたわら、2001年に大阪市内で「男性更年期外来」を開設し、心身の不調に悩む中高年男性の治療にあたっています。

ここ数年で、女性だけでなく男性にも「更年期」と呼ばれる時期があり、50歳前後から複雑な不調が起こることが広く知られるようになってきました。私は臨床の現場で患者さんに接するにつれて、「定年不調」とは「男性更年期障害」に関連して起こる不調の症候群だと考えています。男性ではとくに、更年期という言葉に抵抗感や違和感を覚える人も

いるでしょう。しかし、本書でこれから伝えていく症状や状況に思いあたる人は多いと思われると思います。

男性更年期障害の症状は、女性の更年期障害とよく似ています。憂うつ感が続く、イライラする、眠れない、気力がわかず不安感が強いといった精神的な症状と、頭痛、めまい、耳鳴り、肩コリ、腰痛、突然の動悸どうきや息苦しさ、手足のしびれや痛み、便秘・下痢など、体にも多種多様な症状が現れます。私の男性更年期外来は、それらの症状の原因が不明なまま、孤独にがまんを重ねて市販薬で対症的にしのいできた人、あるいは、どの診療科に行っても、どのような薬を服用しても改善しなかった人たちの「最後の駆け込み寺」のような場所になっています。

男性更年期障害の原因については、各診療科の専門医の間でも意見が分かれています。泌尿器科では、加齢に伴って男性ホルモンの分泌量が徐々に減少していくことが原因であるのとらえ、治療には、男性ホルモンの「テストステロン」を補充する「ホルモン補充療法」を行うのが一般的です。

しかし私は、男性更年期障害の諸症状は男性ホルモンの減少がおもな原因ではないと考

えています。そのため、「ホルモン補充療法を行わない治療法」を実践しています。本書では、その治療法についても詳しく紹介していきます。

治療法のポイントのひとつをここで述べておきますと、私は可能な限り、患者さん本人の治療とともに、患者さんの妻やパートナーのカウンセリングを含めた治療も同時に行っています。

私は、従来から更年期障害とされてきた女性の体調不良の原因は、身体的変化に加えて、「夫やパートナーの存在」が大きいと考え、これを「夫源病^{ふげんびょう}」と命名しました。詳細は本文で述べますが、夫源病については複数の書籍や講演で広く伝えてきており、いまでは多くのメディアで取り上げられているため、聞き覚えがある人もいるかもしれません。

夫源病の女性たちは、夫やパートナーの定年前後を機に相手との関係性を見直し、互いに協力して極力ストレスの元とならないような関係をつくることができると、快方に向かう症例が非常に多くあります。一方、会社人間であった夫が自己変革をしない場合は熟年離婚にもつながりかねません。

本書では、第一章と第二章で定年不調の症状と原因について読み解き、実際の治療法について紹介します。続く第三章では、定年不調の引き金となるストレスと、定年に備え中高年男性に必要な意識変革について考えます。第四章では、夫源病をおもに、人生の軸となる妻やパートナーとの関係性の見直しについて、第五章では、「男の孤独」について論じていきます。最終の第六章では、定年不調による精神の落ち込みを回避するために、自分でできるストレス改善のケア法・行動療法や、医学面から定年後の生活のアドバイスを述べます。

否応なく訪れる定年の後も人生は続きます。定年を境に、いかに生き方を自分らしく方向転換するかによって、その先の膨大な時間の充実度や満足感は変わってくるでしょう。現役から定年を経て、定年後への生き方の転換は、いま定年不調に苦しんでいる人だけでなく、働くすべての人に関わる問題です。70代・80代の先輩諸氏に定年前後を振り返ってどう思われるかを尋ねると、皆さん異口同音に、「50代後半の意識変革と実践がいかに人生のターニングポイントであったか。老年期に入った70歳前後になるとそれを強く実感

する」と言われます。

臨床の現場から私は、こう提唱しています。60歳に定年して65歳までの継続雇用を選ぶとしても、遅くとも50代半ばから定年に向けて自分の生き方や考え方を見つめ直し、自身で心身のケアをしながら、定年後のステージに向かいましょう、と。

世間では、定年前後の世代をターゲットとした財産や資産、年金の運用など金融に関する話題、また介護の情報がうず巻いています。しかし、人生とは、生活とは、まずは自分の体と精神のありようとパートナーとの関係に注視してこそ成り立つものです。

「人生100年時代」と言われる昨今、本書が、本当に人生は100年なのかを考え、定年後と老後に対する不安を軽減し、心身ともに健やかで幸福と言える日々に向けて歩み始めるための一助となれば幸いです。