

Hondaらしい健康経営を目指して<第二弾>

HONDA



**Hondaで働く一人ひとりが「夢」に向かって
持てる能力を最大限に発揮できる環境をつくりたい。**

そんな思いを込めて、順天堂大学大学院医学研究科 泌尿器科学主任教授・順天堂医院副院長堀江重郎氏をお招きし、弊社の全社安全衛生委員会 貝原委員長(取締役代表執行役副社長)、産業保健職(園田保健師、松井保健師)による座談会を実施しました。

「なんとなく不調」の原因は性ホルモン(テストステロン)の減少が原因かも?

堀江 実は、Hondaさんとはちょっとした縁があるのです。アメリカで医療をしていた頃、Hondaさんへの憧れなのか脅威なのかはわかりませんが、「HONDAさん」が今から来るよという話を聞きました。英語の頭文字を繋げたもので、高血圧(Hypertension)、肥満(Obese)、医者の言うことを聞かない(Non-compliant)、糖尿病(Diabetes)、関節炎(Arthritis)がある人は重症になりやすいため要注意ということでした。

さて、今日は怪獣みたいな名前ですけれども、テストステロンと言うホルモンの働きの話をしたいと思います。医学的には、人間の基本形は女性と考えられています。性別を決定する染色体にはX染色体とY染色体があり、女性はX染色体が2本ですが、男性はX染色体とY染色体を1本ずつ持っています。このY染色体をもつ胎児にはまず精巣(睾丸)ができ、そこでテストステロンをつくり始めます。つまり、このテストステロンがあつてはじめて男性になれるために、よく「男性ホルモン」と呼ばれます。男性の場合、多くは、精巣(睾丸)でつくられていますが、実は女性も卵巣や脂肪からつくられています。**男性も女性もこのテストステロンというホルモンが、社会活動に非常に重要な役割を果たしています。**

松井 2年ほど前から男性更年期に注目をしていたのですが、女性にもテストステロンがあるということは初めて知りました。男性・女性問わず、テストステロンを高めることで、パフォーマンスが向上する、体の調子が良くなることはあるのですか?

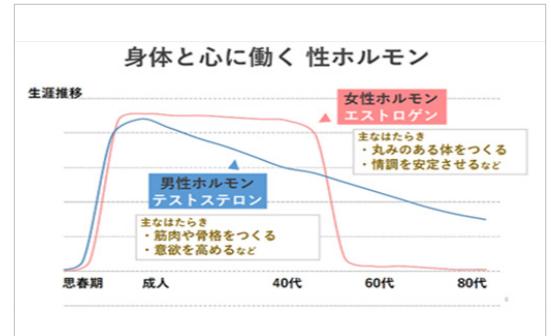
堀江 テストステロンは、簡単に言うと朝起きて外に出かけて、獲物を取ってくるホルモンなのです。獲物は、狩猟採集時代にはライオンや象などでしょうが、現代社会では、大きな仕事を勝ち取った、困難なプロジェクトをやり遂げたなどが獲物になるのです。つまり、自分がアクションをして獲物を取ってくる。これは男性も女性も一緒ですね。

松井 女性からは、生理や更年期で体がつらいという話を聞くのですが、テストステロンを高めることで、そのような症状は和らいだりするのでしょうか?

堀江 女性の場合、子供をつくるという生殖機能を持つ前の準備段階から、思春期を経て大人となり、生殖機能を持ち、それ

から閉経がきて、生殖機能は終わりになる、と遺伝子にプログラムされていると考えられています。このサイクルによって、調子が良い時、余りすぐれない時も来るのですが、生理周期と働く時における自分のパフォーマンスがかみ合わないということがあります。

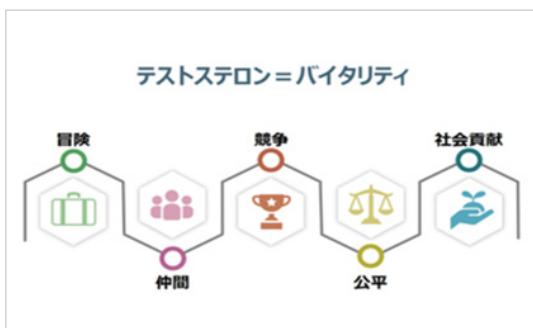
テストステロンが高い女性は、生理中に起こるPMS(月経前症候群)という不調、あるいは閉経の前後における更年期症状が軽くなるということがわかってきてています。テストステロンというと、マッチョや攻撃性などの暴力性をイメージされがちですが、最近の研究では、意欲を高め、チャンスを掴むリスクをとる、嘘をつかない、物事の公平さに非常に敏感になるということもわかってきてています。男性、女性どちらにとっても非常に重要なホルモンなのです。つまり、ジェンダーを包括的に捉え、職域において、男性・女性の更年期障害に対して健康支援をすることは、より豊かな健康経営の形につながると思います。



園田 本田宗一郎さんの「正しいか正しくないか」ということにもつながってきそうですね。

貝原 テストステロンが与える影響で意欲が高まる、我慢強くなる、自分の公平公正を求める気持ちが出る、などの効果があるということですが、どのようなメカニズムで起こるのですか？

堀江 筋肉や細胞の中、脳の中にテストステロンを感受するセンサーがあるのです。とりわけ、脳のセンサーは非常に高度で、テストステロンが高い状態と低い状態で脳の働きが違ってきます。扁桃体というアーモンドに似た小さな部位があり、



これまでの人生で経験した嫌なこと、怖いことといったネガティブな記憶をストックしているところです。普段はロックがかかっていて表に出てこないのですが、**テストステロンが下がってくると**この扁桃体を抑えている蓋が緩くなってくるので、不安やネガティブなことが最初から出てきます。夕方になって、理由なくそのような気持ちになる場合には、少し下がっているかな、ということを考えて良いと思います。

テストステロン低下の大敵は「ストレス」！

貝原 弊社では現在、メンタルヘルス不全に対する取り組みを強化しています。先生の著書(LOH症候群)に記されていたように、ストレスはテストステロンにも影響するのですか？私はストレスをできるだけ溜めないことが大切だらうと思い、数年前に、マインドフルネスの講義を受けたことがあります。ストレスを溜めないためには、自分自身を素直に受け入れて、「今の状態を素直に感じ取る」ということが一番良いとのことでしたので、今でも実践しています。その観点は大事なことですか？

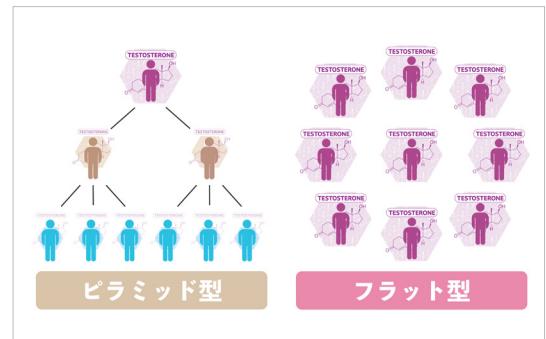
堀江 執着しないということです。自分が執着していく、周りからみたら余り重要なことではないのですが、こだわるというのは、人間どうしてもあると思います。マインドフルネスの骨子は、判断をしないことと「今この瞬間」に意識を向けることです。こだわらない自分の心のあり様としてのストレスに対する対応力があると思うのです。もう一つは、人と人の良いコミュニケーションです。黒澤明監督の『七人の侍』という映画があります。野武士の略奪に苦しむ農民に雇われた見ず知らずの7人の侍が、協力して野武士の襲撃から村を守る。これはテストステロン物語なのです。グループの中でどのように一つの目標を志向していくのか、困難かもしれません、それを乗り越えられたならば、非常に大きな喜びがあるでしょう。その時には、テストステロンもばーっと出てきます。その中で、貝原副社長から直接呼ばれて、「君、よく頑張った」と言ってもらえるとうれしいかもしれないですけれども、人づてに「貝原さんがあの人はすごいと言つてい

たぞ」と聞く方がうれしいですよね。褒める・褒められるというのは、組織の中で、やはり一番大事なことだと思います。私もこの立場になると「先生、手術上手ですよ」などと誰も言ってくれません。恐らく副社長も褒めて欲しいと思いますし、誰もがお互いを称え、褒め合う土壌があり、ちょっと顔が綻ぶ感じが、テストステロンが出ている状態なのです。そのような状態を生み出せる組織は、良い組織なのだと思います。

園田 ちょっとしたスモールステップでも褒め合うことが大事ですね。

貝原 褒める以外にも何かヒントはありますか？

堀江 フラットな組織は、テストステロンが上がりやすいです。逆に非常に組織が固くなってくると職位の高い人ほどテストステロンは高くなりますが、少し下の段にいる人はテストステロンは低い。フラットにするとみんなが上がります。また、コミュニティーの存在が、一番テストステロンにとって大事です。男性の更年期というのは、実は年齢とあまり関係なく、今まで慣れ親しんでいた仕事が変わった時、転勤や転職したとか、職位が変わるなどで周りの風景が変わった時に、そこで獲物をゲットできれば良いのですが、しばらくやってもゲットできないと焦ってくる。周りの目が気になるとテストステロンは下がりやすくなります。スポーツ、ゲーム、推し活、飲み仲間など何かコミュニティーがあるとそこで補充できます。特に40歳以上の方には友達の存在がとても大事になります。



貝原 自分は更年期の症状かもしれない、というのはどのように判別できるのですか？

堀江 なかなか自分では気がつかないことが多いのですが、周りが見てわかるのは、“笑わない”ということです。全然笑わない。イライラしている。周りでそのような人がいたら、怒っているのではなくて、ホルモンバランスが若干低めかなと思ってあげる。なんとなくみんなで褒めると笑ったりする。ストレスを感じる時は、もちろん仕事が多いとか仕事の期待度が高いこともありますが、同僚からのサポートが少ないということがすごく多いのです。

職場でもテストステロンをアップできる！？

貝原 実際に更年期の症状と思われる従業員と接することはありますか？

松井 あります。家族から「何となく暗い、最近笑わなくなった、ネガティブになってるよ」と言わされて、気になって相談に来られることもあります。

園田 メンタルの不調者との見極めが難しいです。

堀江 脳も体の一部なので、更年期の症状もメンタルに outs。 「俺、仕事絶好調なのだけど更年期」という人はいません。何らかの不安や不満があると「未来」をなかなか見られなくなってくる、視線が低めになってくるというのが一つの特徴です。

The Power of Dreamsではないんですけど、「夢」というものがあまり考えられなくなったということは、それだけ心の余裕がないということですから、男性の更年期障害にも関係すると思われます。

貝原 何かおかしいと思ったら、どこに、どのような相談をすれば良いのですか？

堀江 一番大事なことは、まず「休む」ということです。温泉に行く、海を見に行くなど何か好きなことをするために休むということが大事。友達と会うということは、それだけで元気になるという調査結果もあります。

松井 休むことが大事とのことですが、男性更年期の健康課題は、まだまだ浸透していないため、日頃のコミュニケーションが足りないと自分の体調のことをなかなか口に出せない状況かと思います。自分から話ができるようにしていくためにはどのようにしたら良いのでしょうか？

- 貝原** 会社の中の雰囲気も含めて考えないといけないですね。
- 松井** まず、マネジメントの皆さんからその壁を取り払ってもらえると、メンバーもすごくやりやすくなるのではないかと日頃から感じています。
- 貝原** そのような問題意識から、一人ひとりが、自らの仕事に対して意味を見出し、夢中になれているか、自分がやりたいこと、夢や目標を明確にできているか、それに向かって全力でチャレンジしているか、そのチャレンジを後押しするサポートは十分か、など良いスパイラルを生み出せるような取り組みを加速させています。
- 堀江** ストレスのない組織はあり得ませんから、ストレスを克服して成長する、組織のストレスが個人のストレスにならないように、個人がチャレンジするエネルギーを持っていけると良いのではないかと思います。
- ただ、テストステロンは高ければ良いとは一概には言えません。テストステロンが高い人は、すごく朗らかな人が多いけれど、全く人の話を聞かない傾向もあります。一方で、テストステロンが低めの人は、優しくていろんなものを背負い込んでしまう傾向があります。そういう方が更年期障害になりやすいので、同僚に最近笑いが少ない、少しイライラしている、話しかけても乗ってこない、それからメールの返事が大分遅いなどを見かけたら、チームとしてケアをし合うことが大切なのだと思います。



聞き入る各事業場の総括安全衛生管理者

テストステロンを増やすには適度な運動、ビタミンDや亜鉛の摂取。それと社会貢献

- 貝原** 普段の生活習慣も大事だと思うのですが、先生の著書(LOH症候群)にも書かれていましたが、何か必勝ルーティンのようなヒントを教えていただけますか？
- 堀江** 特に40歳以上は寝る準備をするということです。なるべく夜9時以降はスマホやパソコンを見ない。目からLEDの光が入って脳が緊張し、休めないという状態が続くので、お風呂にゆっくり入る、ストレッチをする、何か笑えるものを見るなど自分なりのよく眠れて、朝スッキリ起きれる方法を研究していただくのが第一歩です。それから体を動かした方が良いです。食事では、炭水化物ダイエットをする人がいますが、ずっと炭水化物をカットすると体重は減りますが、同時に、筋肉やテストステロンも減ってしまいます。
- 園田** 一般的に言われる健康的な生活というのが、テストステロンを上げるにもとても大切なことだというのはわかりました。堀江先生から、社会貢献活動もテストステロンをあげるには大切なことと学びました。Hondaでは、ビーチクリーン活動、里山の保全活動などの社会貢献活動にも取り組んでいます。これらもテストステロンを上げていく個人の行動としては有効なのでしょうか？
- 堀江** ボランティアの一番良いところは、ありがとうと感謝されることです。テストステロンが高いとボランティアをするという行動が起こりやすいのです。
- 貝原** 一方で、治療が必要になった場合、治療としてテストステロンを注射することもあるそうですが、どのようなタイミングな

のですか？

堀江 テストステロンの注射をするとワッと濃度が上がり、脳の中で同じことが繰り返されます。例えば、失恋をするとそればかり考えているのですが、テストステロンを打つと「まあ仕方ないな」と思えるようになるのですが、長続きはしません。注射をして、さらに自分に鞭打って頑張るということではなくて、自分の周りを見渡すということが大切です。ただ、医者の経験値が少ないとホルモン量を測って、低いと注射を打ちましょうとなる。基本的には注射が必要な人というのは、会社に行きたくない人、会社に行くのが苦痛だという人、今日一日つらい、という人です。そうでない人はそこまでの必要はありません。漢方薬もありますから。**食べ物では、ビタミンDと亜鉛が良いです。**切り身の鮭、これを毎日食べていると問題はない。少し疲れやすいという時に、アリナミンを飲まれる方がいるかもしれません、ビタミンDをサプリメントとすることもお勧めです。亜鉛は、主に貝類です。シジミ、アサリ、ハマグリ、牡蠣やホタテ。日本人の7割は亜鉛不足と言われていますので、なるべく貝を食べることをお勧めします。サプリメントで補うこともできます。特に男性の場合は、妊活にも関係してくると思います。

貝原 先生の著書に理想的な朝昼晩の食事メニューがありましたので、早速、鮭を食べ始めました。セロリはあまり食べていなかったので、セロリも買いに行きました。

産業保健職は「寄り添う支援者」



松井 加江（保健師）



園田 有紀（保健師）

松井 従業員からの問い合わせには、まずは生活習慣、社会貢献、友達と会うなどに取り組んでもらい、それでも改善しない、もう会社に来られない場合には、医療機関の受診を勧めるという流れが良いですか？

堀江 泌尿器科というのは分泌の泌とおしっこの尿なんですね。よく泌尿器科の泌を秘密の泌と書いてくる人もいて、それも間違ってはいないんですけど、秘密にしているところを診るのですから。受診は控える必要はないのですが、多くの場合は、今、お伝えした方法で良くなると思います。

園田 なかなか自分の不調を認めたくないという方もいます。実は、メンタルの不調ではなくて、更年期の影響によるものだと判ったほうが、不調を受け入れられる方もいると思います。

堀江 重要な観点です。特に、男性は更年期の症状を認めたくないという人が多い。認めると自分が現役から離れていくような、あるいは老化だと思っている人もいます。人生100年ではないですが、そのような気持ちをいかにチェンジするか。サッカーやバスケットにはハーフ

タイムがありますよね。後半戦に向けて、いかにコンディションを整えるか。男性の場合は、**自分が調子悪くても友達にも言わないことが多いのですが、ぜひ保健職に話されると良い**と思います。特に産業医には、睡眠の質の低下やイライラなど男性更年期障害の初期のサインを早期に拾い、専門医につなぐ役割を担っていただきたいと思います。

園田・松井 実は、私たちもこの領域の知識・知見は十分とはいえません。これからしっかり学んで、従業員の支援の質を高めていきたいです。

更年期は人生のハーフタイム。自分らしさを発揮して乗り越えよう！

松井 冒頭のHONDAですが、堀江先生はそれをLOH症候群 (Late Onset Hypogonadism加齢男性性腺機能低下症候群) の症状に当てはめられています。

堀江 HとOは変わりませんが、NをNocturia(夜間頻尿)。特に男性は、生涯一回もそうならない人は非常にハッピーな人ですが、何歳かで必ずそういう事態が来ます。最近、夜中に必ず起きるなと思った時がひとつの更年期というか、健康を見

直す時期です。それは、メンタル的には問題ないかもしれない、仕事も順調かもしれません、何か体が変化しているということですので、見直すタイミングは非常に重要です。

Depression(うつ)という症状がありますが、うつという症状は簡単に言うとストレスに対して自分が少し無防備になることです。パンチを打たれた時に打ち返せば、うつではありませんが、打たれても手が出ない時がうつ状態です。腰が痛い、首が痛い、肘が痛いなどArthralgia(関節痛)は、典型的な前兆の症状です。特に男性は、自分の体を過信しているところがありますから、どうも最近夜中にトイレに起きるようになったなと思ったら、友達を誘って一緒に一杯飲むことも良いかもしれません。

男性更年期は、AMSスコア※や血中テストステロン量で評価ができ、抑うつや疲労感だけでなく生活習慣病リスクとも関連しますので、気になる症状がでたら、早めにセルフチェックを心掛けると良いと思います。

※AgingMales'Symptoms (AMS加齢男性症状調査票)

松井 ネガティブなイメージがある更年期ですけど、言葉の意味としては、ポジティブな意味合いがあることや先ほどのHONDAの話もリスクがあるということで、ネガティブな印象があるかもしれないのですが、ポジティブに変わることのきっかけになるというように良い方向で捉えていきたいです。

堀江 更年期の「更」という言葉は、布とかをぴんと張るという意味ですから、**新しく生まれ変わる転換期、誰もが迎える人生のハーフタイムです。人生の後半戦をより有意義なものとするために、心身ともに整えていくと良いでしょう。**

Hondaらしい健康経営を目指して

堀江 男性更年期を約25年研究していますが、4年前から厚生労働省も男性の更年期を公式に認めて、その実態調査等をしてきました。御社は、いち早く注目をされており、非常に励ましになりました。そうした後押しを得て、2025年には日本政府による骨太の方針の中にも反映されました。これは、非常に画期的なことで、女性医学、女性医療は、30年かけて徐々にいろいろな成果が出てきています。性差に関わらず、誰もが「はつらつとした人生100年」を過ごせるようにこれからも研究に励みたいと思います。本日は、ありがとうございました。



堀江主任教授



貝原委員長

貝原 Hondaで働くすべての人が、心身ともに健康で安全に活き活きと働いている状態が理想です。一人ひとりが個性を発揮し、チャレンジをして、大きな価値を生み出していくことができるのがHondaという会社だと思うのです。更年期の症状は、誰にでも起き得ることだという知識をしっかりと持ち、こころやからだ、そして環境などの様々な「変化」が影響することを理解した上で、その前兆をしっかりと捉えながら、未然防止のケアをしていくことが本当に大切なのだということも認識しました。これからもHondaらしい健康経営あるいはウェルビーイングの実現に取り組んでいきたいと思います。本日はありがとうございました。

※マインドフルネスに関する参考図書 福島正伸氏著「メンタリング・マネジメント」ダイヤモンド社

(開催日 2025年7月11日)

座談会参加者プロフィール

堀江重郎	順天堂大学大学院 医学研究科泌尿器科学 主任教授・順天堂医院 副院長
貝原典也	本田技研工業株式会社 取締役代表執行役副社長、全社安全衛生委員会 委員長
園田有紀	本田技研工業株式会社 総務部 虎ノ門総務課 安全衛生グループ勤務（保健師）
松井加江	株式会社本田技術研究所 統括機能センター 管理室 安全衛生ブロック勤務（保健師）