



何らかの成果・結果を得られた実感がないと『男性ホルモン』も『テストステロン』も減少してしまう!!

男性♂の更年期障害とは?



<男性の更年期障害> …… 症状(イライラおよび不眠など様々)
一般的に男性の更年期障害とは「疲れがとれない」「意欲が湧かない」などの症状が現れ、男性ホルモンの『テストステロン*』の低下が原因となっています。

※ テストステロンとは…精巣や前立腺などの男性生殖組織の発達に重要な役割を果たす「性ホルモン」の一種である。

更年期障害が起こる時期は個人差が大きいうえで、更年期障害による身体と心の不調が起こっていても、「年のせい」「単なる疲れ」と見逃されがちになっているのが現状であります。

しかし、更年期障害は男性ホルモンの分泌の低下が始まる 40 歳代以降では、どの年代でも起こる可能性があります。

また、最近の研究では「生活習慣」や「社会との関わり」が大きく影響することも分かっています。

男性♂ホルモンのテストステロンには、主に 3 つの働きがあります!!

- 1 筋肉や骨を強くする、そして社会活動を支える。
- 2 生殖機能、つまり男性の性機能を保つ。
- 3 物事を判断したり、物事を理解する等、広い意味での認知力および認知機能を高める、または維持するなどの働き。

このテストステロンの分泌が低下すると、身体と心に様々な影響が現れてきます。

主な身体症状には、筋力低下や関節痛、筋肉痛、異常発汗、ほてりなどが挙げられます。これらには、女性の更年期障害と似た症状があります。それ以外にも、肥満や頻尿などの症状もあります。また、男性特有の症状としては、性欲の減退や勃起(ぼっき)力の低下などが起こります。

次に主な心の症状として、身体に対する調子が悪いといった健康感の減少、興味や意欲の喪失、眠れない、不安感、うつ症状、そして集中力や記憶力の低下などが現れます。

なかには、不安感に対し「夕方になると寂しくなる」「フワっとした不安を感じる」などと訴える患者さんも多く見受けられます。

また、イライラした状態で家族に当たったり、キツイことを発して(言って)しまったりすることもあります。

重要 Point ~男性♂の更年期障害⑩項目Check不安を感じたら早めの受診を!!~

もしかしたら自分は更年期障害かな? と疑ったら …⇒ 自分でも簡単に出来るセルフチェック
~更年期障害の可能性があるかどうか、まずは自分で次の⑩項目をチェックしてみましょう!!~

- ① 性欲が低下した
- ② 勃起力が弱くなった
- ③ 元気(活気)がない
- ④ 体力が低下した
- ⑤ 身長が低くなった(背が縮んだ気がする)
- ⑥ 毎日の楽しみ(興味)が少ない
- ⑦ もの悲しい・怒りっぽくなっている
- ⑧ 運動能力が低下した
- ⑨ 夕食後にうたた寝をする(眠くなる)
- ⑩ 仕事もうまくいかない(単純ミス・失敗が増える)



以上の全 10 項目のうち、①と②の両方に該当する場合、または 3 つ以上の項目に該当する場合には、更年期障害の可能性があると考えられます。体調等も含めて、自分で不安(悪い)と感じる場合には、最寄りの医療機関を受診することをお勧めします。

昨今、マスコミ・報道(新聞社)関係でも取り上げられるほど深刻な問題になっています。

更年期障害が注目される背景には、中高年を取り巻く社会的な環境が影響しているといわれます。

男性ホルモンおよびテストステロンには、心・身体そして社会活動で重要な役割を担っています。

この男性ホルモンが減ってしまう男性更年期障害の原因や症状を知って改善に繋げていきましょう。

テストステロンの分泌には、加齢よりもむしろ「生活習慣」や「社会的な活動」が深く関係している

ことから、テストステロンは“社会性ホルモン”とも別名で呼ばれています。

例えば、定年後の男性が更年期障害になるケースが非常に多くあります。特に急激な生活リズムの乱れや社会との関わり減少によって、男性ホルモンも同時に減ってしまっているのです。

年齢等にかかわらず、社会的な役割(責任)をもっており、趣味などで人生を楽しんでいる人達は、テストステロンの分泌が低下しにくいとされています。また、社会の中で自分の役割を与えられたり、認められたりすることでテストステロンは回復することが分かっています。

他にもテストステロンの分泌が低下することにより、身体や心に様々な症状が現れるだけではなく、深刻な病気に繋がる恐れがあるので注意が必要となります。テストステロンには、臓器の機能を維持し、炎症を抑える作用があります。しかし、テストステロンが減少することにより中性脂肪やコレステロールの代謝が低下したり、内臓脂肪や皮下脂肪が増えやすくなります。その結果、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を発症するリスクが高まり、動脈硬化等の原因にもなってしまいます。

また、テストステロンには血液の流れをよくする働きもあります。テストステロンの減少を放っておくと、動脈硬化が進行するだけではなく、心筋梗塞、狭心症、脳卒中といった命に関わる病気のリスクも非常に高まります。このほか、テストステロンには、記憶をつかさどる海馬(かいば)を活性化させる働きもあるので、減少することにより認知機能が低下し、認知症にも繋がる恐れもあります。

男性の更年期障害が疑われる場合には、泌尿器科を受診してください。また、メンズヘルス外来や男性更年期外来などの専門外来を設けている医療機関もあります(インターネット等で検索)。

<金沢市内で主な「男性更年期外来」を設けている病院>

- | | | | |
|--------------|----------------------|----------------|--------------|
| ◎ 金澤なかでクリニック | 金沢市近岡町 294 番地 7 | ☎ 076-259-1010 | ※ 齋藤麗奈(女性院長) |
| ◎ 北國クリニック | 金沢市南町 2-1 北國新聞会館 3 階 | ☎ 076-252-6722 | ※ 堀井里和(女性院長) |
| ◎ 金沢病院 | 金沢市沖町ハ 15 | ☎ 076-252-2200 | ※ 村本弘昭(院長) |