ホルモン減少が原因

男性の更年期障害

香川純一郎 徳島大大学院助教に聞く

更年期障害といえば、以前は女性特有の症状と思われがちだったが、近年は「男性の更年期障害」に注目が集まっている。加齢に伴う男性ホルモンの低下が原因で、性的能力の衰えだけでなく、気分の落ち込みや筋力低下など、さまざまな心身症状を引き起こす。ストレスも誘因となるため、県内でも潜在的な患者が少なくないとみられている。徳島大大学院泌尿器科学の香川純一郎助教に、男性の更年期障害の症状や治療、予防法などについて聞いた。

更年期障害は、男性ホルモンの一つ「テストステロン」の分泌低下が原因とされる。もともと加齢に伴うものだが、減り始める年齢は個人差が大きく、早い人で40代から減少し始める。更年期障害の主な症状は、性欲の低下や性的能力の衰えのほか▽関節痛▽排尿障害▽睡眠障害▽抑うつ▽いらいら感▽急な発汗―など多岐にわたる。

ただ、これらの症状が全て当てはまったとしても、一概に更年期障害だと言い切れるものではない。精神疾患を含むほかの疾病が、こうした症状を引き起こしている可能性があるからだ。このため実際の診断では、問診によってそれぞれの症状の重症度を判定。更年期障害の疑いがある人に対して体内のテストステロン値を測り、欠乏がみられる場合などに治療をスタートさせる。

治療は、体内で減少しているテストステロンを補うホルモン注射が中心。徳島大学病院では3～5週間に1回のペースで患者に通院してもらい、定期的な注射治療を続ける。基本的には、保険診療による治療が可能だ。

「症状が更年期障害に該当していても、治療効果には個人差があります」という香川助教。「しかし、患者の中にはホルモン注射によって見違えるほど元気になり、症状が大幅に改善するケースも少なくありません」とアドバイスする。

ただ、テストステロンは前立腺がんの細胞増殖を促す恐れがある。このため、前立腺がんの疑いがあったり、完治していなかったりする人は、こうした治療はできない。

近年、テストステロンの減少要因は加齢によるものだけではなく、そのライフスタイルにも大きく関わっていることが分かっている。要注意なのが、過度のストレスのほか、睡眠や運動の不足、栄養バランスの偏った食事など。このため、更年期障害の予防や症状改善には▽ストレスが解消できる趣味を持つ▽睡眠を十分に取る▽ジョギングなど日常的に取り組める運動を続ける―などから始めよう。

減少していた体内のテストステロン値が回復すると、注射による補充量を減らせたり、治療自体を中断したりすることもできる。しかも、テストステロン値が高い人はリーダーシップがあり、判断力も優れている傾向が強いという。生活リズムを整え、男性ホルモンの適正な分泌を促すことが、いきいきとした中高年時代を過ごすことにつながるのだ。

「テストステロンの分泌量の減少は加齢やストレスによるものだが、注射治療や生活リズムを整えることで改善させることができる」と話す香川助教。「問診と採血検査で診断できるので、気になることがあれば気軽に泌尿器科の専門医に相談してほしい」と呼び掛けている。

（萬木竜一郎）

男性の更年期障害について説明する香川助教＝徳島大

男性の更年期障害チェック表

症　状	点数
○総合的に調子が思わしくないと感じる	
○関節や筋肉の痛みがある	
○ひどい発汗がある、緊張や運動と関係なくほてる	
○寝つきが悪いなど睡眠の悩みがある	
○よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	
○いらいらする	
○精神的に落ち着かないなど神経質になった	
○不安感がある	
○体の疲労や行動力の減退	
○筋力の低下	
○憂鬱（ゆううつ）な気分になる	
○「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	
○早朝勃起（朝立ち）の回数が減少	
○性欲の低下	

なし＝1点、軽い＝2点、中等度＝3点、重い＝4点、非常に重い＝5点

※合計点が17～26は問題なし。27～36は軽度、37～49は中等度、50以上は重度
※日本泌尿器科学会などが作成する「加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）診療の手引き」より抜粋