企画・制作／徳島新聞社営業局

Spica

2018 スピカ 10月号

きらめきのある女性であるために

スピカ（Spica）は、春の夜空に輝く美しい青白色の最輝星。
スピカの様に輝き続ける大人の女性に、ときめきや
きらめきのあるライフスタイルをご提案いたします。

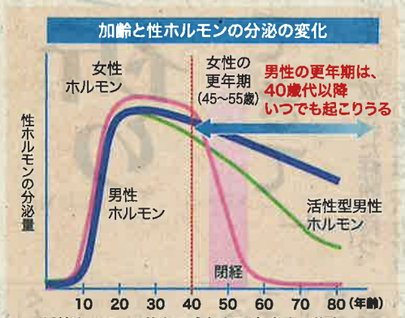
～まだまだ認知されていない男性の更年期障害について～

大丈夫？パートナーの更年期

最近、パートナーの元気がない。落ち込んでたり、
やる気もなくしてる・・・。心配なその症状は
もしかしたら男性の更年期障害かもしれません。
まだまだ知られていない男性の年期障害。
そこで、徳島大学病院泌尿器科の金山先生に
お話をうかがいました。

男性の更年期障害って？

男性が50歳以降になると、気分が落ち込んだり、体調がすぐれなかったり、女性の更年期障害のような症状が起きることがあります。これは、加齢などによる男性ホルモン**「テストステロン」**の低下が原因で起きる症状で、医学的にはLOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）と呼びます。一般に言う男性の更年期障害です。男性の更年期障害は50歳から60歳に多く、中には70歳・80歳でなる人もいます。ただし、ほとんどの女性が更年期障害になるのに対し、すべての男性が更年期障害になるとは限りません。また、女性ホルモンに比べ、男性ホルモンは徐々に減っていくため、極端な症状が現れ難く、更年期障害であることに気づかない人が多くいます。



男性ホルモンは徐々に減少するが、実際に体内で活躍する（活性型）男性ホルモンは急に下がっていく。

日本内分泌学会のHP参照

男性の更年期障害の症状

男性ホルモンの**「テストステロン」**は、いわば元気の素になるホルモン。骨や筋肉をつくり、男らしい肉体にする働きがあるだけでなく、バリバリ働くための**「活力」**や新しいことに取り組む**「挑戦心」**、スポーツや仕事で他者と競う**「競争心」**などを生み出してくれます。減少すると下記のような症状が現れます。

心の症状
◎興味や意欲がなくなる
◎憂うつ感や落胆
◎睡眠障害◎イライラ

体の症状
◎発汗やほてり◎関節痛
◎筋肉の低下◎疲れやすい
◎頻尿◎性機能の低下

どんな治療法があるの？

更年期障害かどうかは、血液中のテストステロン値を測って判断します。その結果、減少がみられる場合は、テストステロンを補うホルモン補充療法を行います。テストステロンは注射でないと効果が期待できないので、症状が改善するまで2～4週間に一度のペースで医療機関に通い、注射療法を行います。注意点としては、前立腺がんを進行させる可能性があるため、前立腺がんのある患者さんはホルモン補充療法を受けられません。また、肝臓に負担がかかる可能性があるため、肝臓病がある人は注意が必要です。副作用としては、テストステロンには血液を作る造血作用があるので投与量が多くなると多血症を引き起こし、場合によっては脳梗塞を起こす可能性があります。不安がある場合は、一度泌尿器科医にご相談ください。

更年期かどうかチェックしてみよう

症状：◎なし…1点 ◎軽い…2点 ◎中等度…3点
◎重い…4点 ◎非常に重い…5点

症　　状	点数
総合的に調子が思わしくない	
関節や筋肉の痛み	
ひどい発汗、緊張や運動とは関係なくほてる	
睡眠の悩み（寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、眠れない）	
よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	
いらいらする	
緊張しやすい、精神的に落ち着かない、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	
憂うつな気分	
「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）の回数の減少	
性欲の低下	

合計点
17～ 26点…問題なし
27～ 36点…軽度
37～ 49点…中等度
50点以上…重度。

※日本泌尿器科学会等による「加齢男性性腺機能低下症候（LOH症候群）診療の手引き」をもとに作成

予防法や改善策

テストステロンの減少には、ライフスタイルも大きく関係してきます。そのため、バランスの良い食生活、質の良い睡眠、日常的な運動を心がけるとともに、ストレスを溜めないことが大切です。ライフスタイルを見直せば、生活のリズムが整い、テストステロンの分泌が促され、いきいきとした生活が維持できます。

男性ホルモン低下を防ぐ

ライフスタイルを見直す
- **競い合う**（ゴルフやテニスなどのスポーツ、囲碁や将棋のようなゲームなど）
- **睡眠** ●**運動**（筋力トレーニング、ジョギングなど）
- **ストレスを溜めないようにする**

家族ができるサポートは？

まずは、男性にも更年期障害があることを理解しておきましょう。そして、パートナーに元気がなかったり、落ち込んでいたりする時は「年のせい」だと決めつけず、男性更年期障害を疑ってみることが重要です。また、うつなどの精神疾患も更年期障害が原因であるケースもあります。なかなか症状が改善しない場合には、泌尿器科での受診をすすめてください。

【取材協力】
徳島大学大学院
医歯薬学研究部
泌尿器科学分野 教授
金山 博臣 先生