

女性だけの病気 ではない?! 男性の更年期障害

閉経前後の女性に起こる「更年期障害」が、男性にもあることがわかってきています。女性の更年期障害は出現する時期が限定されますが、男性では、30代の壮年期から高齢者まで、どの年代でも起こり得ます。特に気をつけたいのが定年退職後、社会との接点希薄になったときです。その診断と治療法について知っておきましょう。

監修



順天堂大学医学部泌尿器科学教授

堀江 重郎 先生
(ほりえ・しげお)

●略歴

1985年、東京大学医学部卒業。杏林大学医学部泌尿器科講師、帝京大学医学部泌尿器科学教授などを経て、2012年より現職。泌尿器科がんの外科治療と男性医学を専門とし、帝京大学病院で日本初の男性専門外来であるメンズヘルス外来を開業。日本 Men's Health(メンズヘルス)医学会理事長、日本抗加齢医学会理事長。著書に『うつかな?と思ったら男性更年期を疑いなさい』(東洋経済新報社)、『ヤル気が出る! 最強の男性医療』(文春新書)などがある。



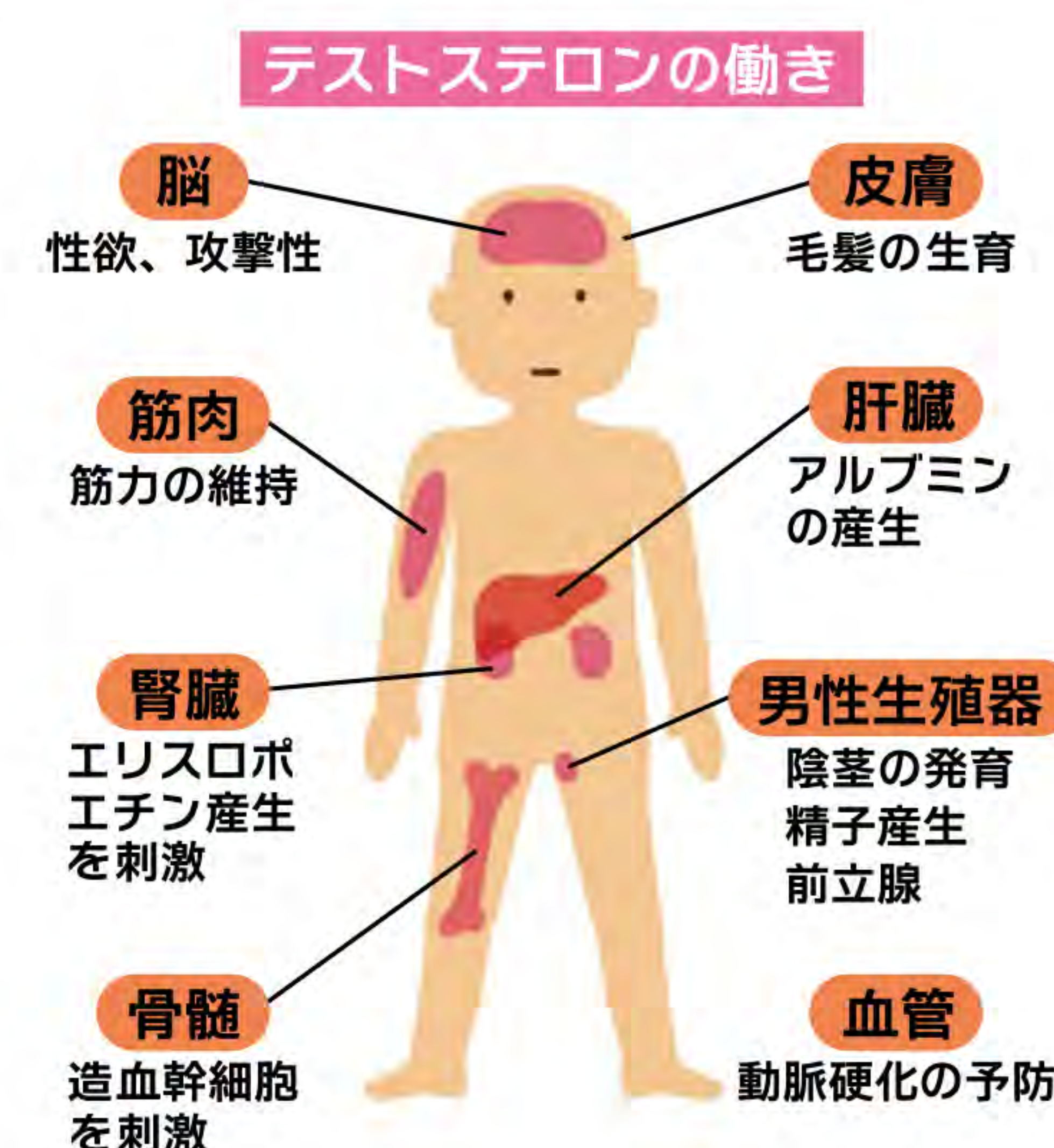
男性の更年期障害は時期が一定ではない

特に病気ではないのに、顔がほてる、やる気が出ない、怒りっぽくなった、勃起不全(ED)である……。そんな症状に心当たりのある男性は、もしかしたら更年期障害かもしれません。

更年期障害は、性ホルモンの低下によって引き起こされる心や体の不調です。更年期障害は女性特有のものと思っている人もいるかもしれませんが、男性でも同じような症状が現れる人が

います。一般的には、「男性の更年期障害」と呼ばれますが、医学的には、**加齢男性性腺機能低下症**(LOH: Low/Late-Onset Hypogonadism: 症候群)という病名がついています。

女性の更年期障害は、女性ホルモンのエストロゲンの急激な低下によって、閉経前後の約10年間に起こるのに対し、男性の更年期障害は必ずしも時期が一定ではないのが特徴です。男性ホルモンの代表であるテストステロンは20代をピークに徐々に分泌量が低下するものの、女性のエストロゲンのように急



激には低下しないからです。そのため、起こる時期には個人差があり、どの年代でも更年期障害になる恐れ

があります。

テストステロンは、少量ではあるものの女性の体にも存在するホルモンです。脳の視床下部から指令を受け、男性は主に精巣、女性は主に卵巣からテストステロンを分泌します。



テストステロンの低下が心身の不調を引き起こす

テストステロンには、さまざまな働きがあります。筋肉や骨の量を増やし体脂肪率を下げる、毛髪・皮膚の成長促進、造血作用、動脈硬化予防、勃起力の維持、記憶力や認知力の向上、意欲の維持にもテストステロンがかかわっているのです。

■ 男性の更年期障害チェックリスト

- ①性欲が低下した
- ②元気がなくなってきたような気がする
- ③体力、もしくは持続力が低下した
- ④身長が低くなった
- ⑤毎日の楽しみが減ったように感じる
- ⑥もの悲しい気分だ、あるいは怒りっぽい
- ⑦勃起力が弱くなった
- ⑧最近になり、運動能力が低下したように感じる
- ⑨夕食後にうたた寝をすることがある
- ⑩最近、仕事がうまくいかない。仕事の能力が低下したように感じる

➡①と⑦の両方とも当てはまる、あるいは、3つ以上の項目に該当する場合には、男性更年期障害の疑いあり

そのため、何らかの要因で急にテストステロンが不足すると、さまざまな不調をもたらします。男性更年期障害の主な症状には、身体的なものと精神的なものがあります。主な身体的症状は、異常な発汗、ほてり、疲労感、めまい、疲れやすい、頻尿、勃起力の低下などです。精神的症状には、やる気や興味の喪失、イライラ感、不安感の増大、集中力や記憶力の低下、性欲の減少などがあります。

テストステロンは「社会性のホルモン」と呼ばれるくらい、男性が社会で活躍するうえで重要な働きをしています。男性ホルモンは、加齢による低下よりも、社会生活でのストレスが大きくなかかります。退職、異動、降格、仕事で認めてもらえないなどのストレスが、テストステロンを低下させる要因になるのです。



更年期障害の症状があれば早めに泌尿器科へ

まずは、上のチェックリストで、当てはまる項目がいくつあるか確認して

みましょう。

「男性更年期障害かもしれない」と思ったら、長期間放置せず早めに泌尿器科を受診することが大切です。テストステロンは大きく低下してしまうと、自然に上昇することはなく、動脈硬化や認知症などの原因になる場合もあるからです。どこの医療機関を受診したらよいかわからない場合には、日本メンズヘルス医学会のホームページの「メンズヘルス外来一覧」が参考になります。

【検索ワード】メンズヘルス外来一覧

(<http://www.mens-health.jp/clinic>)

更年期障害の診断の際には、問診と血液検査などを行います。問診では、どのような症状がいつごろからあるか、性機能はどうかなどを確認します。

血液検査では、血液中の男性ホルモンの値を調べます。テストステロンの一部である「フリーテストステロン」の値が、8・5 pg/mL未満かどうか、男性更年期障害の目安となります。

フリーテストステロン値がかなり低下し、意欲の喪失と筋力の低下がみら

いくつになっても 好奇心旺盛に

れる場合には、男性ホルモン補充療法の実施を検討します。

男性ホルモン補充療法は、テストステロン製剤を2〜4週間に1度、筋肉注射する方法です。脳から精巣にテストステロンを分泌するように指令を出す胎盤性腺刺激ホルモン（hCG）が機能していない場合には、このホルモンを2週間おきに筋肉注射する治療法を行います。勃起不全が主な症状である患者さんには、勃起補助薬の使用を検討します。

また、更年期障害の治療には、漢方薬を用いることもあります。テストステロンを補充する薬には塗り薬もあり

ますが、今のところ健康保険が適用されていない薬です。

なお、長期間ホルモン補充療法を続けると自分でホルモンを分泌しなくなる弊害があるので、症状が軽減されてきたら同療法は中断し、様子をみます。



**社会参加と運動、熟睡で
男性ホルモンがアップ**

男性更年期障害の改善のためには、テストステロンの分泌が増加しやすい環境を整えるために生活習慣を見直すことも重要です。生活習慣の改善だけで症状が軽減する患者さんも、少なくありません。

最も大事ななのは、社会参加です。ゴルフや将棋など、適度に人と競い合う趣味をもつ、地域社会、ボランティア活動、職場などで活躍できる場を見つけ、多くの人とかかわり、社会性をもつとテストステロンはアップします。

もう1つのポイントは、定期的な運動です。筋肉の刺激によってテストステロンが消費されると、男性ホルモンの分泌が促進されます。筋肉トレーニング、階段の上り下り、スクワットなど、毎日、10分程度、運動を続けるだけでも効果的です。ただし、フルマラソンなどの激しい運動はテストステロンを低下させるため、男性更年期の改善には逆効果です。

また、テストステロンは夜眠っている間につくられるので、夜更かしは控えましょう。

更年期障害には肥満やストレスは大敵です。ウォーキング、森林浴、瞑想、犬の散歩など、自分なりのストレス解消法をもつとよいでしょう。

男性の更年期障害は自覚しづらいため、家族が受診を促すことも大切です。家族がほめる、一家の主としてリスペクトする、夫婦で腕を組んで歩くといったことで、精神的な症状が軽減する場合もあります。ほめられれば、やる気ホルモンのドーパミンが出て、男性ホルモンの分泌量も上がるからです。

更年期障害の改善や予防のためにも、いくつになっても好奇心旺盛に、社会とかかわりを持ち、ときめき続けられるような生活を心がけましょう。