

お医者さんに
聞いてみよう



20

50代の夫の元気がありません。近年耳にするようになった男性の更年期障害ではないかと思っています。どんな症状があるのでしょうか？ 治療法や対処法を教えてください。

ホルモン補充 7割に効果

男性更年期障害の症状

精神症状	落胆、抑うつ、いら立ち、不安、疲労感、意欲低下
身体症状	倦怠感、筋力低下、ほてり、発汗、不眠、記憶・集中力低下
性機能 関連症状	性欲低下、勃起・射精障害



に伴って低下していきます。職場で責任が重くなる、転職するなど「社会環境の変化」や、子どもの進路や親の介護、離婚など「家庭環境の変化」により、精神的・身体的に過度のストレスを受けることによってもテストステロンは低下します。

加齢にそれら過度のストレスが加わることの多い40〜60代の男性がまさに「男性更年期世代」と言われる年代です。

閉経による女性ホルモンの急激

《答える人》



渡部 明彦さん

富山大付属病院 泌尿器科診療教授

- ✓ 要因は加齢とストレス
- ✓ 食べ過ぎ・夜更かし禁物
- ✓ 背筋伸ばし胸張る姿勢を

月で、約7割の方に効果があります。私たちのデータでは注射をやめるとテストステロン値は一時的に下がりますが、改善した症状は維持されるのが分かっています。症状改善後も生活習慣や環境の改善を心がけることでストレスが軽減され、ホルモンバランスが安定することで、ささいなストレスから身を守るようになるからではないか、と考えられています。

テストステロンは肥満や睡眠不足によっても低下しますので、食べ過ぎや夜更かしは禁物です。忙しい生活を送っていると不規則な食生活、暴饮暴食、睡眠不足になりがちです。低テストステロン状態にならないように、バランスの良い食事と十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心がけることが大切です。

それまで大好きだった趣味への興味を失い、活動的であったはずの男性が自宅のソファで、ぼろぼろする時間が増えた、といったことが多くなります。

男性の更年期障害は問診と血液検査（テストステロン値）で診断します。治療はテストステロン補充療法が中心となりますが、症状に応じて漢方薬や勃起不全改善薬なども処方します。

テストステロン補充療法は、2〜4週間ごとに筋肉注射を行い、ホルモン値を上げることで症状を改善します。治療期間は3〜6カ

また、背筋を伸ばして胸を張る姿勢を保持するだけでもテストステロンが上昇することが分かっているのですが、気になる方は試してみよう。なんでもかんでも調子が悪く、一般内科や心療内科などを受診しても「異常ありません」と言われた方をはじめ、自分の症状が男性更年期障害によるものではないかとお悩みの方は、お近くの泌尿器科の受診を考えてみてはいかがでしょうか。



関連火曜に掲載。これまでの連載は「こちらからご覧いただけます」

男性の更年期障害とは、加齢に伴ってテストステロン（いわゆる男性ホルモン）の低下により、心や体にさまざまな症状を引き起こす症候群のことです。医学的には加齢男性性腺機能低下症（LOH症候群）とも呼ばれています。抑うつ、いら立ち、意欲低下をはじめとした精神症状のほかに倦怠感、ほてり、不眠、集中力の低下などの身体症状もあり、性欲の低下など性機能にも異常をきたしやすいくなります（表）。健康な男性ではテストステロンは20〜30歳にピークを迎え、30歳以降は加齢