

「あれ?」ちょっと気になる 男性の変化

男性更年期障害の症状は一般的に「身体症状」「精神・心理症状」「性機能関連症状」の3つに分類されます(表1参照)。症状は人によって違うので、自分では気づきにくいかもしれません。例えば「以前はおしゃれだったのに急に洋服に構わなくなった」「何かにつけて面倒くさがる」「すぐにキレル」「いつも機嫌が悪

い」「家にこもるようになった」「退職後はゴルフぜんまい…と言っていたのに定年と同時にやめてしまった」「人に会いたがらない」など、暮らしの中のちょっとした変化が発症のサイン。もしそれらの変化を家族や友人に指摘されたら、そこは素直に受け止めて、自分としっかり向き合ってみましょう。

表1 男性更年期の症状

身体症状
関節・筋肉関連症状、発汗、ほてり、睡眠障害、肉体的消耗感、骨粗しょう症
精神・心理症状
落胆、うつ、いら立ち、不安、神経過敏、生氣消失、疲労感、記憶力・集中力の低下
性機能関連症状
性欲低下、勃起障害、射精感の消失



男性更年期障害

かも



よく眠れなかったり、小さなことにイライラしたり、急な不安に襲われたり…年齢を重ねるにつれて気になり始めた体や心の変化。女性特有のイメージが強い更年期障害ですが、男性にも起こります。環境が変わり不調を感じることも多い春。意外と見過ごされがちな男性更年期障害について、教えてもらいました。

もっと知りたい Q&A

Q 男性更年期は病気ですか?

A 加齢男性性腺機能低下症候群 (Late onset hypogonadism = LOH 症候群) という病気です。

加齢に伴い血液中の男性ホルモン(テストステロン)が低下することで、身体、精神、性機能などにさまざまな障害が現れます。検査でテストステロンが低下している場合に診断されます。

Q どの科を受診すればいい?

A 泌尿器科です。

症状によっては「うつ病」「認知症」などと鑑別が難しいため、精神科や心療内科などで見過ごされている可能性もあります。一度勇気を持って泌尿器科に相談してみてください。

Q 治療は可能ですか?

A まずは規則正しい生活、そしてホルモン療法などを。

テストステロンを高めるためには睡眠、食事、運動、社会活動など、生活習慣を改善する方法があります(表2参照)。それでも不十分な場合はテストステロン補充療法を行います。ホルモンの筋肉注射や軟こうなどがあります。

はっきりした症状の出る人もいれば出ない人もいますので、必ずしも治療が必要だというわけではありません。また「完治」という状態の定義も難しいので、「うまく付き合っていく」「なんとかが乗り切る」という方向を目指すべきでしょう。

Q 女性の更年期との違いは?

A 男性の方が幅広い世代で起こります。

女性の場合は閉経期前後の何年かに集中しますが、男性の場合は40代~70代と発症年齢の幅が広いのが特徴です(グラフ参照)。原因はいずれもホルモンの低下です。また、前立腺がんなどでホルモン治療を受けている人も同様の状態になります。

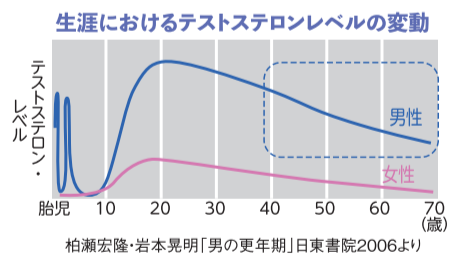


表2 テストステロンを高めるための生活上の注意

- 1 十分な睡眠をとる
- 2 テストステロンを高める食事をとる(玉ねぎ、ニンニク、スイカ、ウリなどを積極的に)
- 3 適度な運動を行う(30分程度の有酸素運動)
- 4 積極的な社会活動(友人と楽しい時間を持つ、習い事など)