

[特集]男性更年期障害

更年期の症状は男性にも

男性更年期障害

こうねんきしょうがい

男性にも更年期があるのをご存じでしょうか。男性ホルモン(テストステロン)の減少によって不安を強く感じたり、やる気が低下したりといった症状が現れるといわれています。



40代から 徐々に増えてくる

男性の更年期障害は、加齢やストレスに伴うテストステロンの減少によって引き起こされ、医学的には加齢男性性腺機能低下(LOH)症候群と呼ばれます。一般的には、40代から徐々に増えてくるといわれています。

症状は様々で、抑うつ、睡眠障害、筋力低下、内臓脂肪の増加、体毛と皮膚の変化、骨粗しょう症、性機能障害などがみられます。性機能障害としては、性欲の低下、勃起障害、早朝勃起の減退などがあります。

難しい うつ病との鑑別

不眠や疲労感、気分の落ち込みなどの症状がみられる場合、男性の更年期障害(LOH症候群)なのかうつ病なのかを見極めるのが難しいことがあります。特に軽いうつ病では、男性の更年期障害との鑑別は容易ではありません。死にたいと思うことがある場合には、すぐに精神科専門医を受診することが大切です。



女性と男性の 更年期障害の違い

女性の場合は、閉経を境に更年期障害の症状が現れるので比較的認識されやすいのですが、男性の場合は、テストステロンが20代でピークを迎え、その後徐々に低下していきます。そのため、加齢による身体機能の衰えなのか更年期障害なのかの区別が難しいといえます。



治療の中心は テストステロン 補充療法

男性の更年期障害の治療は、男性ホルモン製剤(テストステロン)を投与するテストステロン補充療法が中心となります。



漢方薬の服用も

テストステロン補充療法に加え、漢方薬も選択肢となります。加味逍遙散、八味地黄丸、当归芍薬散、桂枝茯苓丸などの漢方薬を服用することで、症状が改善する場合があります。

ひまわり油 更年期障害かな と思ったら

男性の更年期障害の診療は、主として泌尿器科で行われることが多いです。それ以外では、精神科などでも相談できるところはあるようです。性機能に関連した症状が中心の場合は泌尿器科、精神症状が中心であれば心療内科や精神科を受診するとよいでしょう。

男性の更年期障害を 防ぐ方法は？

男性の更年期障害は、加齢やストレスによるテストステロンの減少によるものであるため、防ぐのは難しいのが実情です。しかし、日常生活で少し工夫するだけでテストステロンの維持が期待できます。それは、栄養バランスに十分配慮した食事を心がけること。十分な睡眠・休養によって気分転換や疲労回復をすることでストレスをためないようにすること、適度な運動を行って適正体重を維持することです。また、喫煙も避ける方がよいでしょう。



規則正しい生活を行うことで、ストレスから身を守り、健康な身体と精神を維持していきましょう。(監修:産婦人科近藤恒正)