

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

菊池 厚子

# 女性だけでなく！ 男性にもある

# 更年期障害！

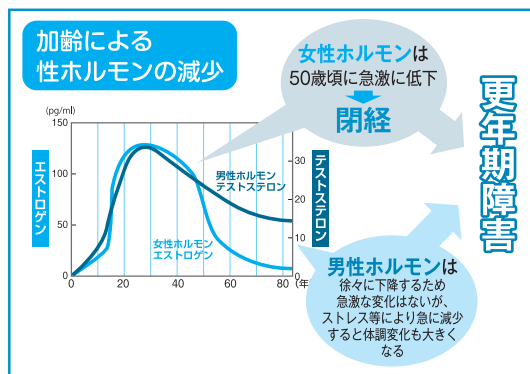
## 男性にも起こり得る更年期障害！

男女とも加齢とともに性ホルモンは減少します。

女性の更年期は閉経を挟んだ約10年間、男性の場合は特に更年期と決まった期間はありません。男性ホルモンの減り方は人それぞれで異なり、加齢やストレス等により更年期障害の起こり方や症状、その期間も定かではありません。

しかし、男性も男性ホルモンが減少すると、筋肉は落ち太りやすくなり、生活習慣病の発症にも影響します。年の所為と考えていた症状が、実は更年期障害だったということもあります！

あなたは大丈夫でしょうか？



## 女性ホルモン、男性ホルモンの働き

### 女性ホルモンの働き (エストロゲン、プロゲステロン)

- 女性特有の丸みをおびた体を作る
- 子宮や卵巣、乳房の働きを高める
- 生理や妊娠をコントロールする
- 肌のつやと張りを保つ
- 骨を丈夫にする
- 血管をしなやかにする
- コレステロールを下げる(動脈硬化予防)
- 自律神経を安定させる

### 男性ホルモンの働き (テストステロン)

- 骨や筋肉の形成、強度を維持
- ヒゲや体毛が発育する
- 性欲が増進する
- 筋肉質な体を作る
- 動脈硬化を予防する
- 細胞の老化、がんの予防
- 活力の昂揚、冒険心、決断力を高める

## 女性の更年期障害の症状をチェック！

症状	無	弱	中	強
1. 顔がほてる	0	3	6	10
2. 汗をかきやすい	0	3	6	10
3. 腰や手足が冷えやすい	0	5	9	14
4. 息切れ・動悸がする	0	4	8	12
5. 寝つきが悪い、あるいは眠りが浅い	0	5	9	14
6. 怒りやすく、すぐイライラする	0	4	8	12
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	0	3	5	7
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	0	3	5	7
9. 疲れやすい	0	2	4	7
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	0	3	5	7

合計 点

◆0~25: 異常なし ◆26~50: 食事、運動などに注意を払いましょう

◆51~65: 更年期または閉経外来を受診しましょう ◆66~80: 長期間の計画的な治療が必要です

◆81~100: 各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要です

小山嵩夫「簡略更年期指数: SMI」より

## 男性の更年期障害の症状をチェック！

チェック項目	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
1. 総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
2. 関節や筋肉に痛みがある	1	2	3	4	5
3. ひどい発汗がある	1	2	3	4	5
4. 睡眠の悩みがある	1	2	3	4	5
5. よく眠くなったり、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
6. 些細なことで腹が立ったりイライラする	1	2	3	4	5
7. 落ち着かない、緊張など神経質になった	1	2	3	4	5
8. 不安感がある	1	2	3	4	5
9. 行動力の低下や活動の減少、疲労感あり	1	2	3	4	5
10. 筋力の低下を感じる	1	2	3	4	5
11. 気分のむら、意欲減退、抑うつ的な気分だ	1	2	3	4	5
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5
13. 力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
14. ヒゲの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
15. 性的機能の衰えを感じる	1	2	3	4	5
16. 早朝勃起(朝立ち)の回数が減少した	1	2	3	4	5
17. 性欲が低下した	1	2	3	4	5

合計 点 ◆17~26:異常なし ◆27~36:軽度 ◆37~49:中等度

◆50以上:重度(医療機関の受診が必要とされる)

日本泌尿器科学会・日本Men's Health 医学会「加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)診察の手引き」より

## 更年期障害の予防と対応

### ◆診療科

- Ⓔ 婦人科(更年期外来・閉経外来)
- Ⓕ 泌尿器科(男性科・男性更年期科)

### ◆治療

ホルモン補充療法、漢方薬、精神科薬等

### ◆生活習慣の改善

#### 運動 活動

- 血行がよくなり、肩こりや頭痛なども軽減
- 筋力アップで代謝アップ
- 気分をリフレッシュ!  
(ウォーキングやヨガ)



#### 食事 栄養

- カルシウムや食物繊維の多い物を摂る
- たんぱく質もしっかり摂る
- 大豆製品、大豆イソフラボンで  
女性ホルモン様効果も期待できる

#### 睡眠 休息

- 良質の睡眠
- 良好なコミュニケーション
- ストレスを貯めない、気分転換を図る

更年期対策は、がん・生活習慣病予防にも通じます！