

## 男性にもある、更年期障害について

更年期障害は女性特有のものではなく、男性にも起こります。**40歳～60歳前半の男性**にみられ、**加齢や心身の過度のストレスなどが原因**となり、男性ホルモン（テストステロン）の欠乏症状がおこるため様々な不快な症状が現れる現象です。

最近になり、男性の更年期症状も知られてきましたが、女性の更年期ほどにはまだ認知されていないことも多く、周囲の理解が得にくい分、深刻な問題となっています。

### ◆どのような症状がおこるのでしょうか。

男性更年期障害は、**女性に比べて穏やかに症状が進み気づかない人が多い**ため、気になる方は**血中のテストステロンの数値を測定**することをお勧めします。

女性の場合にくらべ、男性ホルモンの減少スピードは緩やかではあるものの、テストステロンが減少していくことで女性とほぼ同じ症状が起こります。

受診時には、問診と血中のテストステロンの値から総合的に診断します。

## 更年期障害の主な症状

男性更年期障害の症状は多岐に渡ります。

大きくは**全身症状・身体症状・心理症状・性機能症状**の4つに分類できます。

- 1. 全身症状** 倦怠感、不眠
- 2. 身体症状** 疲れやすい、疲れがとれない、発汗、ほてり、のぼせ、頭痛、肩こり
- 3. 心理症状** 気分が沈みやすい、集中力が続かない、やる気が起きない、イライラする、うつ
- 4. 性機能症状** 性欲がなくなる、朝勃ちの回数の減少



男性更年期症状においても、女性の場合と同様、本人の性格や環境の変化が大きな影響を及ぼします。**生真面目で几帳面だったり、責任感や競争心が強い性格の人に表われやすい**といわれています。また、仕事のストレスが大きい場合や、仕事が忙しすぎて、家族とのコミュニケーションがうまくとれないなどといったことも一因となります。

### ◆男性更年期障害の治療について

最も即効性が期待できるのは、**ホルモン補充療法**です。**通常は2～3週間に1回の割合で、テストステロンの筋肉注射を行います。**保険診療で診察できます。

治療を開始する前には、PSA（前立腺特異抗原）値を測定し、前立腺腫瘍の有無の確認を行います。**前立腺ガン治療中の方、重度の前立腺肥大症の方はこの治療を受けられません。**

副作用として、肝機能障害などが起こる場合があります、定期的に診察、血液検査などを行う必要性があります。また、ホットフラッシュなどの症状で汗をかきやすくなるため、水分を多めにとるように心掛けましょう。

症状によって効果のある漢方薬も多数あります。ED（勃起障害）治療薬であるバイアグラ、レピトラ、シアリスなども効果的ですのでご相談ください。

### ◆男性更年期障害だと感じたらどうすればいいでしょう

自覚症状だけでは判断しにくいいため、気づかないことがあります。うつ病やその他の疾患を男性更年期障害と誤解することも少なくありません。症状を自覚した場合は、あせらず、前向きに更年期障害に立ち向かうという気持ちを持ちましょう。

気になる症状がある場合は当クリニックにご相談ください