



その症状！男性の更年期障害かも

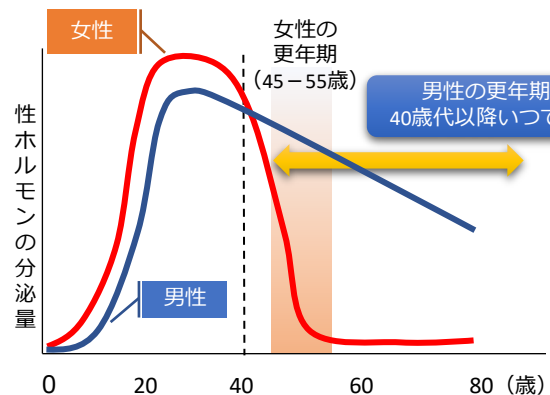
病気でもないのにやる気がしない、集中力が続かない、体調が優れないなどの症状があり、内科や精神科を受診しても原因が分からず、症状が改善しない場合は男性更年期障害（LOH症候群）かもしれません。うつ病と誤解されやすく、男性更年期の症状で苦しんでいる方も多いとされています。



男性と女性の更年期の違い

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下 (テストステロン)	女性ホルモンの低下 (エストロゲン)
時期	特に決まっていない (40歳代以降)	閉経の前後5年 (50歳前後)
期間	終わりが無い	閉経後5年ほどで 症状が落ち着く

加齢と性ホルモン分泌の変化



男性更年期障害の症状

ホルモンの減少により様々な症状が出ますが特に性機能症状が特徴です。

身体症状

- ・ ほてり
- ・ 急な発汗
- ・ 疲労感
- ・ 肥満
- ・ 頻尿
- ・ 腰痛
- ・ 関節痛

精神症状

- ・ 不眠
- ・ イライラ
- ・ 不安・パニック
- ・ 意欲の低下
- ・ 集中力の低下
- ・ 記憶力の低下

性機能症状

- ・ ED
(勃起力の低下)
- ・ 性欲の低下



テストステロン

精巣で作られる男性ホルモンで生殖機能、筋肉、骨格形成などの重要な役割を担っています。低下の度合いは個人差が大きく、加齢よりも生活習慣や社会的な活動が密接に関係しています。生きていく上でQOL（生活の質）を維持する基本的なホルモンです

男性更年期のチェック

HeinemannらによるAging males' symptoms(AMS)スコア

AMSスコア

症状	ない	弱い	中程度	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. 関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
3. ひどい発汗	1	2	3	4	5
4. 睡眠の悩み	1	2	3	4	5
5. よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
6. イライラする	1	2	3	4	5
7. 神経質になった	1	2	3	4	5
8. 不安感	1	2	3	4	5
9. 身体の疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5
10. 筋力の低下	1	2	3	4	5
11. 憂うつな気分	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. ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
15. 性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16. 早朝勃起の回数の減少	1	2	3	4	5
17. 性欲の低下	1	2	3	4	5
合計	点				

判定

軽度

27~36点

中等度

37~49点

重度

50点以上

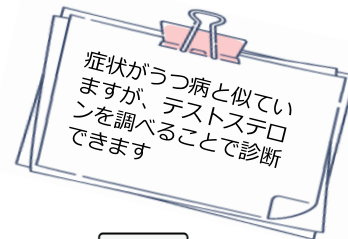


点数が高いほど男性ホルモンが低下している可能性が高い

(日本語訳試案：札幌医科大学医学部泌尿器科)

男性更年期の診断と治療

血液中の男性ホルモン（テストステロン）が低値でありAMSスコアが高い場合に診断されます。治療はホルモン注射や漢方薬、生活改善による治療を行います。



何科に受診したらいいか

更年期障害が疑われる場合は**泌尿器科**に相談してください。最近ではメンズヘルス外来などの専門外来を設ける医療機関もあります。



テストステロンの分泌を促す工夫

- 適度な競い合い・・・社会性ホルモンとも言われ、スポーツやゲームで競いあうことで分泌が促されます
- 運動を習慣にする・・・大きな筋肉を動かし刺激を与えることで分泌を促します
- 夜更かしをしない・・・夜寝ているときに分泌されます
- ストレスをためない・・・強いストレスはホルモンの生成能力も低下させます
- 食生活を見直す・・・ホルモンを生成するためには良質なたんぱく質が必要です

