

男性の更年期 知っていますか？

～それは「年のせい」ではない、カラダの曲がり角～



女性でよく聞く更年期……。実は男性にも更年期があります。

男性の更年期は40～60代に多く、いつ始まるか予測しづらいのが特徴です。

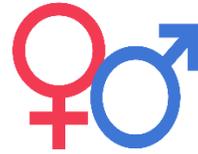
男性更年期は、心・体・性機能の3つに症状が現れやすいと言われています。



- ・意欲・集中力の低下
- ・イライラ、抑うつ
- ・不安、不眠など



- ・疲労感
- ・筋力の低下
- ・ほてり
- ・頭痛、めまいなど



- ・性欲低下
- ・機能不全 (ED)

そんな男性更年期の**正？体**は、、、

男性ホルモン テストステロンの分泌の低下

睡眠不足

ストレス リズム乱れ



※男性更年期は若い20～30代でも、ストレスなどによりテストステロンが低下すると更年期を発症することが確認されています！

実は女性も持っている
男性ホルモン

テストステロンの取説



テストステロンは、

- ・活力を高める
 - ・筋肉を増加・維持させる
 - ・体脂肪を減らす
- こんな働きがあります。

テストステロンを減らさないための生活習慣



バランスの
良い食事

肉や魚、卵、乳製品などの良質なたんぱく質、
脂質をバランスよくとることが大事！
亜鉛もテストステロンの合成に欠かせません！
亜鉛を含む食材：貝類（牡蠣、ほやなど）

相談するなら泌尿器科

男性更年期障害は「うつ病」や単なる「加齢現象」と混同されやすいので注意が必要です。

また、深刻な病気が隠れている場合もありますので、
医師にご相談ください。



睡眠の
質を高める

テストステロンは寝ている間に作られる！

- ・寝る前のスマホの使用を控える！
- ・就寝前のアルコールを減らす！
- ・照明を暗くする！

運動習慣



筋トレと適度な有酸素運動
週に2日程度、30分程度でOK
特に大きな筋肉（太もも・背中・胸）を鍛える
スクワットやベンチプレスなどは効果的

男性更年期障害の
セルフチェックして
みませんか？



出典：「更年期定状・障害に関する基本調査」(厚生労働省)

自分の
居場所を作る



褒められ、認められてこそ
テストステロンは上がる！
職場に限らず、趣味や地域活動などを
「仲間と一緒に」することがポイント。