



2018 9

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



第51号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。「男性更年期」という言葉をご存知でしょうか。最近になり男性にも更年期が存在するという情報が取り上げられるようになり、広く社会に認知されるようになりました。なんとなく調子が悪い…。その症状は、男性ホルモンの低下が原因かもしれません。今月は、「男性更年期障害」とその原因の「男性ホルモン（テストステロンTestosterone）」についての特集です。



男性更年期障害とテストステロン



男性の更年期障害が起こる時期は個人差が大きく、男性ホルモン（テストステロンTestosterone）の低下が始まる40歳以降は、どの年代でも起こる可能性があります。この男性ホルモンは全身に作用し、筋肉や骨を強くする、性能を正常に保つなどの働きがあるほか、判断力や理解力などの認知能力を高める役割などを持っています。そのため、低下すると様々な症状が、心と体に現れます。

主な症状

心

興味や意欲の喪失、眠れない、イライラ、不安、憂鬱など

体

関節痛、筋肉痛、発汗、ほてり、疲れやすい、肥満、頻尿、抜け毛、性機能の低下など



心の症状の中に、うつ病と共通するものがありますが、うつ病では痩せることが多いのに対して、更年期障害では太るのが特徴です。男性ホルモンには、肥満を抑える作用があるため、低下すると、太りやすくなります。

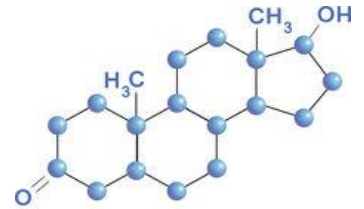
診断と治療



女性とは異なり、加齢とともに徐々に男性ホルモンが減少するため、本人も周囲も気が付かないケースが多くあります。男性ホルモンの低下はメタボや心筋梗塞を引き起こすことも考えられていて、軽視することは危険です。早期発見できれば、身体や治療費の負担を減らすこともできます。もし男性の更年期障害を疑われる場合は、泌尿器科を受診しましょう。最近では、男性更年期外来やメンズヘルス外来などの専門外来を設けている医療機関もあります。

診断は問診と血液検査（テストステロン値）によって行われ、症状が重い場合はホルモン補充療法が多いようです。専門のクリニックで、医師と一緒に、自分に合ったホルモン補充療法を見つけることがとても大切となるため、治療中には定期的な血液検査が必要となります。

テストステロン Testosterone【男性ホルモン】



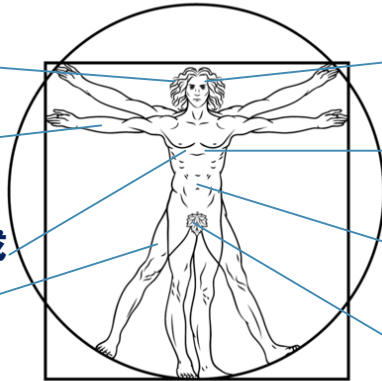
Testosterone
© Can Stock Photo

活力の昂揚

筋肉を大きくする

たくましい体のライン形成

骨を太くする



性欲の増進

動脈硬化の防止

内臓脂肪の増加を抑える

精子の形成

男性ホルモンの大部分を占めるテストステロンには、上図のように多くの作用があります。ある米国の研究では、テストステロンの値が高い人は、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気になりにくく、がんにかかる割合も少なかったという調査結果もあります。また、精神的な原動力ともかかわっており、社会で自分を表現するために非常に大きな働きを果たしています。

テストステロン値は個人差が大きい



テストステロンは10代後半から20代にかけて分泌量がピークをむかえ、中高年になってくると徐々に減少していきます。ですが、中には80歳の高齢者でも20歳の若者より分泌量が高い人もいます。テストステロンの低下は加齢に加え、疾病のある人は数値が低く、逆に健康な人は歳をとっても数値があまり落ちないという結果も出ています。歳をとってもテストステロンが高い人は「疲れやすい」「認知機能の衰え」「体脂肪の増加」など中高年特有の症状があまりおこらないのも事実のようです

テストステロン低下を防ぐには → 生活環境を見直す4つのポイント

競い合う

- ゴルフやテニスなどのスポーツや囲碁や将棋のようなゲームをするなど競い合うことで、男性ホルモンが分泌されます。
- 展覧会に作品を出品する、カラオケをするなど、人から評価される趣味を持つことも有効です。

運動

- 運動して大きな筋肉に刺激を与えると、男性ホルモンの分泌が増えます。腕立てやスクワットなどの筋力トレーニング、階段の上がり下がり、少し息切れするぐらいの速さで大股で歩くなどの運動を、毎日10分程度でもいいので続けましょう。

睡眠

- 男性ホルモンは朝に高く、夕方に低下します。これは、眠っている間に男性ホルモンが分泌されるためです。十分な睡眠がとれなくなると、男性ホルモンの値が低いままになるので、しっかりと睡眠をとりましょう。

ストレスを
ためない

- 過剰なストレスがかかると、男性ホルモンを作る能力が落ちます。ゆっくり入浴する。趣味を楽しむなど自分なりのストレス解消法を持ちましょう！

「もう歳だから」とあきらめていませんか？

その変化に「男性ホルモンの低下」という原因があることも知っておきましょう！

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>