

なるほど 健康講座

問い合わせ

健康福祉総務課 ☎ 1610

担当科は、泌尿器科

男性更年期障害の診断は血液検査でテストステロン（男性ホルモン）を測定します。かなり低い場合はテストステロン補充療法が選択されますが、前立腺がんの発生などが心配されるため、安易には行いません。

また、うつ症状が強い場合などは、神経科の受診が先行されるケースもあります。

働き盛りの男性にとって、ストレスフリーにすることは難しいと思いますが、少しでも軽減できるよう、次のことをお勧めします。

- ①日常生活において、やりがい、充実感を感じる。
- ②ストレスを感じたら、休日しっかりと休息をすることができることなら仕事量を減らす。リフレッシュを心がける。
- ③同僚以外の友人づくりや、趣味、習い事を楽しむ。
- ④できれば毎日、25分以上のウォーキング、ジョギングなど定期的に運動をする。
- ⑤1日25分以上、日光に当たる。
- ⑥ボランティア活動に参加する（自信、存在意義の再確認など）。
- ⑦食事は何を食べるかでなく、誰と食べるかを考える。また、新しい飲食店に行ってみる。

男性更年期障害の 付き合い方

男性更年期障害は、加齢、ストレスに伴う男性ホルモンの減少により引き起こされる症状群です。症状としては、イライラ、うつ状態、筋力低下、勃起不全、Hot Flush（顔面紅潮）、不眠などがあります。40歳代から始まるといわれています。

男性の更年期障害は長く続くことも

女性の更年期障害は5年ほどで軽快しますが、男性の場合、かなり長く続くこともあります。

ちなみに、私も50歳代で更年期障害を経験しました。学会出張の夕食時に食欲低下、気分不良があり、その後外来でHot Flushが出現しました。病気を自覚した後は、毎日、早朝のウォーキングを開始しました。早歩きをしながら、いろんな事を頭の中で考えます。3カ月ほどで、症状は軽快しました。今でも、緊張する場面で、軽いHot Flushが出ることはありますが、受け入れは十分できるようになりました。

加齢による自然な変化と 受け入れることが必要

加齢による変化、病気も自分の身に起こったこととして（誰のせいでもない）、自然に受け入れる気持ちで、前向きに生きていきましょう。

アマノリハビリテーション病院
こぶかた よしかつ
小深田 義勝 先生

