

健康 ぷらざ

男性にもあるのか？ — 男性の更年期障害 —

指導：矢島外科泌尿器科 院長 矢島 暎夫

企画：
日本医師会

No. 152

男性の更年期障害とは？

更年期障害というと女性の問題のように思われがちですが、男性にも更年期障害に似た症状はみられます。しかし、本人がそれを更年期障害と気付かなかつたり、気付いても周囲の人に理解してもらえなかつたりすることが少なくないようです。男性では主に、のぼせ、頭痛、気力・集中力の低下、性欲の低下、ED（勃起障害）などの症状が現れます。

体の要因と心の要因

女性の場合、更年期障害の主な原因はエストロゲンと呼ばれるホルモンの急激な低下ですが、男性ではテストステロンと呼ばれるホルモンの低下が原因の一つとなります。このホルモンは、エストロゲンのように急激に低下することはありませんが、40代を過ぎた男性で徐々に低下していきます。また、40代は仕事や家庭でのストレスが多い年代でもあり、これらのストレスがホルモンの低下と重なって更年期

障害に似た症状が現れると考えられています。



誰もが迎える更年期

更年期を迎えた人にとってホルモンの低下は避けられない体の変化といえるでしょう。たとえ更年期障害に似た症状が出たとしても、そのことで深刻になる必要はありません。日常生活で十分な休養をとって、上手にストレスを回避しましょう。また、症状の中にはEDなど薬で治療できるものもあります。

ただし、これらの症状は糖尿病や泌尿器の病気による症状と似ているため、自己判断は危険です。おかしいと思ったら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。