

## 『男性更年期について教えてください』

佐倉市在住 50代男性からの質問

**Q1** 男性にも更年期障害があると聞きました。どのような症状が見られるのでしょうか？

**A1** 男性ホルモンである「テストステロン」が減少することによって、男性にも心とカラダに女性の更年期障害と同じような症状があらわれることが分かってきました。症状があらわれる人の多くは45歳から65歳の働き盛りが中心で、その中でも、とくにストレスをため込みやすい人に発症しやすいと言われています。また、症状の出方には個人差がありますが、“疲れやすくなった”“なかなか疲れがとれない”といった症状が見られたら、ひょっとしたら更年期症状のはじまりかもしれません。更年期症状は大きく3つに分けられます。

### 【精神的症状】

- 気分が沈みがち
- 仕事がつらい ● イライラする
- 気力がわかない
- なんとなく不安 など



### 【身体的症状】

- 手足のしびれ、ピリピリ感 ● 頭痛、肩こり ● 不眠 ● 疲れがとれない
- ほてり、のぼせ ● 手足の冷え
- 汗をかきやすい など

### 【性的機能症状】

- ときめかない ● 性欲がおちてきた
- ED ● 精力減退 など

**Q2** 原因は何でしょうか？

**A2** 男性も女性と同様、基本的には性ホルモンの分泌の低下が原因です。男性の場合、20代をピークに男性ホルモン(テストステロン)はゆるやかに低下していきます。しかしその減り方には個人差があり、急激に減少したような場合に更年期の症状が強くなるといわれます。急激な低下は50歳前後からみられます。また、“過重な労働”“責任の重さ”“人間関係のストレス”“喫煙・アルコール

の影響”などがホルモンバランスを乱すともいわれています。

**Q3** 更年期を克服する方法はありますか？

**A3** ホルモンの分泌が活発になるように食事・運動・睡眠を見直し、生活習慣を改善しましょう。

### ○食事

- バランスの取れた食事をとりましょう
- カロリーのとりすぎはホルモンの低下を招きます

### ○運動

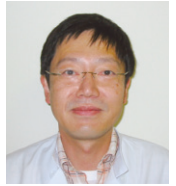
- ウォーキングなどで気分転換をはかりましょう
- 呼吸をととのえるヨガなどもリラックス効果があります

### ○睡眠

- 睡眠時間はたっぷりとりましょう
- 7時間以上の睡眠はホルモンの低下を抑えます。

答える人

聖隷佐倉市民病院  
健診センター所長  
有田 誠司



### ご相談下さい

このコーナーでは、読者の皆さんの健康についての質問にお答えします。はがき、メール、院内1Fロビーに設置してある質問箱にてSTaD編集部へ！

【はがき】〒285-0012 佐倉市田町74-1  
(株)高千穂ネットワーク内STaD編集部  
【E-mail】info@stad-tv.com

聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

### 【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006  
FAX : 043-486-1687  
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>  
mail : [sk-dock@sis.seirei.or.jp](mailto:sk-dock@sis.seirei.or.jp)  
住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2



QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック！