

4. 男性更年期をこう乗り切る

ここまで、読まれてほしいイメージがございましたが整理しておきましょう。

1) メタボからの脱却

学生時代から10kgも増えたという方が結構います。まずは、ダイエットに取り組みましょう。毎日アルコールを飲む習慣をあらため、食事を見直しましょう。社員食堂やお昼の弁当のカロリーが高すぎる場合がありますので、確認の上、適正量にしてください。やせるための食事の目安は、次の食事の1時間以上前から、お腹がすいて食事が待ち遠しくなる量です。この空腹の時間帯に蓄えられた脂肪が活動のエネルギーとして利用されます。この間におやつを食べるは台無しです。空腹感を取り戻し、誘惑に負けず、粘ってください。

2) ストレスを解消する活動を行う

ストレスは様々な余病の根元です。運動でストレスを解消できれば一石二鳥です。仕事が忙しくてできないという話をよく聴きますが、1日20分程度なら何とか捻出できるものです。音楽でも工作でもなんでも結構です。まずは、なにかやってみようという前向きな気持ちを持つことが大切です。

3) 禁煙に取り組む

絶対タバコは止めないと頑張る方、ストレスが多くてと逃げる方、現代の万病の元は禁煙治療薬で簡単に止めることができる時代になりました。

100歳まで元気でなくてはならない時代です。まずは行動を起こしましょう。

編集後記

8月から冴えない天気が続いており、体調を崩している方が多いようです。台風が去った今週は久しぶりに晴れマークがついている日が多く、心身共に軽くなりそうです。気候がよいときは、気持ちも前向きになるので、何か始めるには絶好ですね。ところで昨年、ふとしたことから、クラシックギターを手に入れ、自分で教本やDVDを買い、練習を始めました。まともな音が出ず、リズムもめちゃくちゃなのに、無理やり弾こうとしたため、弦を押さえる左手の親指と人差し指を傷めてしまいました。特に親指は一度曲げると、相当な痛みを覚悟して元に戻さない限り指が伸びないバネ指でした。それでも弾き続けていたのですが、正直ゆきづまりを感じ、2月にギターのリサイタルを聴きに行ったのをきっかけに、きちんとした指導を受けることにしました。いまでも指はおかしいのですが、指導のお陰で、みっちり練習しても前のようなこともありません。何事も我流はいけないうのだと今更ながら反省しました。さて、この12月15日で、山口内科も丸20年となります。お陰様で、大過なく無事に過ごせたこと、とても有り難く思っています。これまでの感謝を込めて、12月9日(土)18:30から、鎌倉芸術館3階集会室にてクラシックギターのプライベートコンサートを開催します。招待できる方は100名程と限りがありますが、来場いただける方には受付で券をお配りしていますので、お早めにお申し出ください。皆様と一緒にギターの名曲を聞けますことを楽しみにしています。



(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日)

日曜、祝日、水曜午後

山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船メディカルビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

編集 山口 泰

第19巻第4号
発行日平成29年9月25日



目次:

ページ

男性更年期とは?	1
更年期世代の男性の生活	2
中年男性に多い病気	3
LOH症候群 (加齢男性性腺機能低下症候群)	3
男性更年期をこう乗りきる	4
編集後記	4



1. 男性更年期障害とは?

更年期障害は女性の専売特許と考えられてきました。事実、女性は50歳付近で閉経し、女性ホルモンの分泌がグッと減るため、その前後から様々な体の変化や変調をきたします。これに対し、男性では閉経の様な明らかな節目がなく、男性ホルモンの分泌の減少も目に見えるような変化がありません。このため、50歳前後の男性には更年期が無いと考えられがちです。ところが近年、男性でも女性の更年期障害の様な変化がくるのではとされています。

女性の更年期障害は図1のような原因で起こります。この結果、
身体症状：肩こり、腰痛、関節痛、疲労感

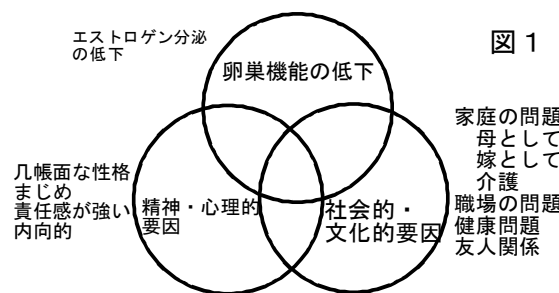


図1

血管運動神経症状：のぼせ、ほてり、発汗、動悸など

精神神経症状：不安、抑うつ、気力減退、不眠、しびれなど

泌尿生殖器症状：萎縮性陰炎、頻尿、尿失禁

骨粗鬆症 などが始まります。

男性の場合は、ごく一部のヒトに男性ホルモン(アンドロゲン)の低下が起こり(LOH症候群)、図1の卵巣機能低下を精巣機能低下に当てはめると3つの円が描ける場合がありますが、下の二つだけでも上記に似た症状が出る場合があります。これらはまとめて男性更年期障害と呼ばれているようです。主な症状は以下です。

身体症状：体調不良、腰痛、関節痛、筋力低下、疲労感

血管神経症状：発汗、ほてり、動悸

精神神経症状：抑うつ、いらだち、不安、無気力、精神的疲労など

泌尿生殖症状：排尿障害、性欲減退、勃起障害など

こうして眺めてみると、女性、男性に特有な問題を除いて、意外に似たような症状が並んでいます。本来はホルモンの低下による“更年期”の存在が無い男性

2. 更年期世代の男性の生活

社会的状況：現代の40代～50代の男性は、職場では働き盛りと言われるものの、若い人から突き上げられ、経営者には頭を押さえられるなど、中間管理職的な難しい立場にあります。また、近年は、リストラでなくとも早期退職を募られたり、関連会社へ転籍をさせられたり、定年後の年金支給年齢が引き上げられたりと社会的にも割を食う世代でもあります。加えて家庭では、ローンでマイホームを購入したうえ、子供の高校、大学進学など何かとお金の算段をしなければならず、自分の好きなことをやってストレスを発散する余裕はありません。子供の独立、結婚、また、自分の親の介護やそれを巡る配偶者との人間関係。ストレスの溜まることを数えだしたら、枚挙にいとまがありません。

身体的状況：まれに男性ホルモンであるテストステロンの分泌が落ちている場合がありますが、それを除くと最も問題となる身体的状況は**生活習慣の乱れ**です。これは、

- 1) 運動不足
- 2) 過食
- 3) アルコールの多飲
- 4) 喫煙
- 5) メタボリックシンドロームと肥満
- 6) 生活習慣病（高血圧、高コレステロール血症、糖尿病）そしてその結果による虚血性心疾患やCKD（慢性腎臓病）の合併などです。特に、仕事のつきあいやストレス解消と称して飲み歩いたりしている場合が多く、体重が増えることで起こる余病、腰や膝などの運動器障害も

に、女性の更年期にあたる時期に類似の症状が、明らかな原因がなく起こるので、男性更年期障害と呼ばれているのでしょう。

おきます。また、睡眠時無呼吸症を発症し、日中の仕事に差し障ることもあります。その他、そろそろガンに罹ることも珍しくありません。ガンは早期発見、早期治療が原則なので、検診やドックなどを利用して、手遅れになる前に、発見に努めたいものです。男性特有の身体的な変化として、前立腺肥大による排尿障害があります。このため、夜間を中心とした頻尿が起こり、不眠の原因となります。

精神的状況：社会的状況とかぶり、それがストレスとなります。この逃避行動としてアルコールやギャンブルに走ってしまうことも、まれではありません。

アルコールは肝臓病（脂肪肝炎から肝硬変、肝臓ガンへの進展）や肥満の原因として有名ですが、濃いアルコールは、口腔ガン、喉頭ガン、食道ガン、大腸ガンなどの原因にもなります。他の人と同じ程度なら、問題は少ないですが、体をこわすほどの量や、朝からアルコールを欲するようなアルコール依存症は危険です。

ギャンブルははまってしまうと、金銭的なダメージは、計り知れません。宝くじやサッカーくじなどでは、寺銭（胴元に入り遊んだヒトが失う）が50%、競馬や競輪など公営ギャンブルで25%、パチンコで10～15%と言われています。続ければ続けるほど負けがかさむ訳です。現在、特区でのカジノの是非が問題となっていますが、ストレスは別の方法で解消したいですね。

3. 中年男性に多い病気

睡眠時無呼吸症（メタボ関連の疾患）

睡眠中に10秒ほどの呼吸停止が1時間に5回以上起こるものです。寝ているときに息が止まるので、息苦しさを感じたり、夢見が悪く何度も目が覚め、寝汗をかいたりします。いびきをかくのも有名で、いびきが止まったと思ったら、息が止まっていたという具合です。息を吸い始めるとき大きな呼吸になるので、むせて咳がでやすくなります。睡眠中酸素不足となり、脳や体が十分休まらないので、時間的には十分寝ているはずなのに熟睡感がなく、朝から強い眠気があり、集中力も欠けてしまいます。だるさが残ったり、頭痛がすることもあります。無呼吸を起こす原因は、鼻、ノドから気管へ向かう空気の通り道が狭まるためと考えられています。扁桃が肥大したり、舌が大きかったり、生まれつきノドが構造的に狭い場合もありますが、圧倒的に多いのは、太って首・喉まわりに脂肪が沈着し上気道が狭窄することです。

診断は、ポリグラフという睡眠中の呼吸状態や酸素飽和度を測定する装置でモニターし、無呼吸に陥っているか確認します。もし診断が確定した場合は、CPAPと呼ばれる、ポンプのついたマスクを装着し、息をしていないときに肺へ

空気を送り込み、呼吸をアシストします。ダイエットで減量すると治っていくため、自助努力も必要です。なお、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、痛風なども合わせて出てきますので注意が必要です。

うつ病（精神的な症状）

仕事、家庭など何かとストレスの多い年代では、ストレスが原因となつてうつ病が出てくることがあります。中年男性は、LOH症候群の症状が合わさっていることが多く、精神症状に加えて、特徴的な身体症状が加わります。元気が無く悲しい気分になる、抑うつ気分、やる気が出なかったり何事もおっくうになる意欲の低下、考えがまとまらず物事を決められない、思考力の低下、イライラし焦燥感を覚える、生活に楽しみを感じず満足度が低下するなどです。

身体的症状：

寝入れなかったり、途中で目が覚める睡眠障害、食欲減退、疲労感や脱力感を覚える、性欲が減退し女性に関心がなくなる、頭痛、腰痛、筋肉痛や脱力感を覚える等です。

LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）

睾丸で作られる男性ホルモンのテストステロンは、20歳をピークに年齢とともに少しずつ生産量が低下します。この減少カーブは緩やかで、女性の閉経を境にしたエストロゲンの激減と比べると変化は微々たるものです。ところが水色の点線のようにテストステロンがめっきり減ってしまう方がまれにいます。この状態がLOH症候群です。次の症状がそろそろなら要注意です。

- 1) 性欲低下、勃起能の低下
- 2) 知的活動能の低下 認知機能低下、抑うつ、気分変調など
- 3) 睡眠障害

- 4) 筋肉量、筋力の低下
- 5) 内臓脂肪の増加
- 6) 体毛と皮膚の変化
- 7) 骨の減少、骨粗鬆症の出現

LOH症候群の診断

には、早朝採血時のテストステロン値が重要です。治療は必要に応じて、注射で男性ホルモンを補います。

