

男性の更年期障害

「更年期障害」といえば、これまでは「女性特有の症状」という理解がなされてきました。しかし、この「更年期障害」、男性にも存在するってご存知でしたか？実は、同じような症状が男性にも起こることがわかり、最近になって「男性の更年期障害」への関心が高まっています。今回の「Be Well」では「男性の更年期障害」を取り上げました。

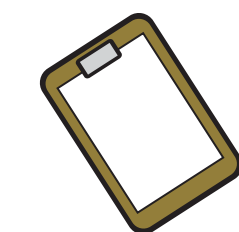
男性ホルモンの低下によって、さまざまな症状が！

身体の異常
糖尿病、認知症、骨粗鬆症など

性機能関連の異常
性欲低下、勃起障害など

精神的な異常
うつ病や不安障害など

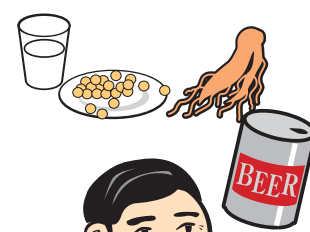
更年期障害を乗り越えるために



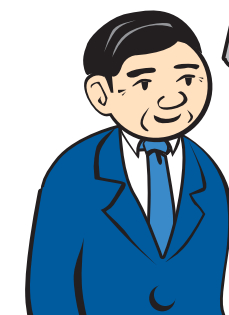
身体の異常

男性ホルモンを低下させない—

それでは男性ホルモンを低下させる原因は何であるかということになりますが、最も重要な要因としてはやはり年をとると男性ホルモンは低下します。また、ストレスは男性ホルモンを低下させるといわれているのでストレス解消をするのも良いでしょう。適度な（一日7-8時間）睡眠をとるのも男性ホルモンの低下を防いでくれるようです。また以前より少量のアルコール摂取は動脈硬化をおこしにくいといわれていますが実際少量（缶ビール一日500ml程度）のアルコール摂取は男性ホルモンを高めるというデータもあります。食物としては大豆蛋白（イソフラボン）や高麗人参なども男性ホルモンを増加させるといわれています。肥満解消にも男性ホルモンが上昇するといわれており、今後日常生活の中で男性ホルモンを低下させない工夫も必要かと思われま



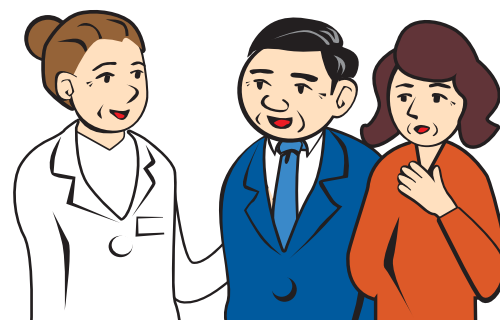
日常生活での工夫が必要。



性機能関連の異常

パートナーとの理解を—

性生活はあくまでパートナーあってのことですから、パートナーと十分相談し、どのような性生活が二人にとってよいのかを考えてみてはいかがでしょうか。年齢を経るごとに性生活のことで悩むことが多くなる一方、相談することはだんだん恥ずかしくなっていくようです。しかし決して恥ずかしいことではありません。最近ではプライバシーを重視した専門外来や相談窓口も増えていますので積極的に相談されることをお勧めします。

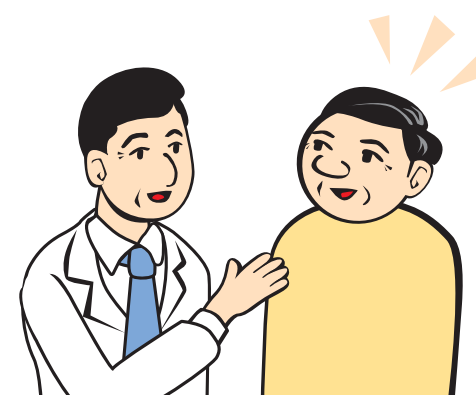


恥ずかしがらずに
専門医に
相談しましょう。

精神的な異常

ストレスとうまく付き合いを—

真面目で責任感の強い人ほどストレスをまともに受けま



独りで悩まず
専門医に
相談しましょう。

精神的な異常 うつ病や不安障害など



自分の衰えを意識し始める時が要注意。

自分



「中年クライシス（危機）」という言葉があります。男性も50歳前後の時期は体力的にも下り坂にはいるときであり、能力の限界を知るときでもあり、自分の衰えを多くの人が意識し始めるときです。サラリーマンの人にとっては定年が気になる年齢であり、リストラを含めて経済的な厳しさや、老いに向かって人生の方針を今一度問い直す必要に迫られる時期でもあります。そういう意味ではライフサイクルのなかでのアイデンティティー・クライシス、「自分はこれでよかったのだろうか？そしてこれからはどうすればいいのだろうか？」というような人生の峠を迎える時期ということができると思います。また、この時期の男性といえば自殺の多いことでも知られています。30年も働いていれば疲れが出て当たり前です。疲れはうつ病の形で現れやすくなります。余力を残しているだけに不安は鋭く内在化され重症のうつ病になりやすいともいわれています。

男性更年期



幾つかの大学病院や泌尿器科診療所で「男性更年期外来」が設置され治療が行われています。精神科でもうつ気分と性機能低下を主に訴えられて自分から「男性更年期ではないかと思うので治療してほしい」と受診される人もおられます。こういう場合はホルモン補充療法の話をして「男性更年期外来」へ紹介することもあります。ただ、うつ病にも性機能低下はつきものであることを知っていただく

ターニングポイント



人生の曲がり角の時期は精神的にも体力的にもキツクなりやすい。

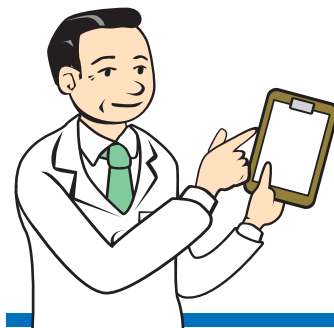
男性更年期障害ではなく
うつ病の可能性も…。

うつ病



男性更年期障害に関して、その症状に精神科が関与するとすれば、やはり、うつ病や不安障害がみられる場合であろうと思います。そしてこれは女性の場合とさほど相違はありません。繰り返しになりますが、人生の曲がり角であるこの時期は精神的にも体力的にもキツクなりやすく、加えて最近では社会の変化も加速されており、これに対応できなくなると立場も行き場も失う状況を招くことはよくあることです。

さまざまな異常を引き起こす男性の更年期障害

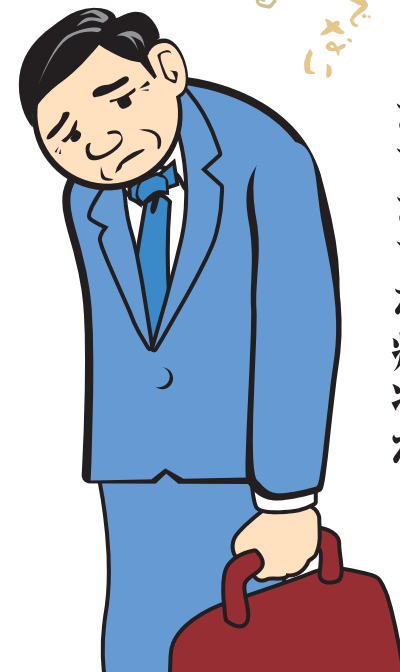


身体の異常 糖尿病、認知症、骨粗鬆症など

女性においては閉経期に女性ホルモンが急激に低下することにより更年期症状が現れるといわれています。男性ホルモンは20歳前後をピークにゆっくり減少するため女性ほどホルモンの値がさがった時の症状ははっきりでないため、これまで男性更年期に関してはあまり注目されてきませんでした。しかし男性においても男性ホルモンの低下は以下のようなさまざまな身体症状をきたします。

- ・ 疲れやすい、やる気が出ない、集中できない
- ・ 肩が凝る、関節が痛い
- ・ 寝付きにくい、夜中に目が覚めて熟睡できない、早く目が覚める
- ・ 汗をかきやすい、顔がほてる
- ・ 手足が冷える、手足がしびれる
- ・ 動悸、めまい
- ・ 記憶力の低下

汗をかきやすい
HDLコレステロール
減少、LDLコレステロール
増加、Gゼロ
骨密度低下
認知症、脳梗塞、心筋梗塞



男性ホルモンの低下で
さまざまな症状が…。

男性ホルモンが低下すると認知能力も低下し**アルツハイマー病**になりやすいといわれていますし、骨も弱くなり骨折しやすくなります。それだけではなく、男性ホルモンが低下すると体脂肪が増加し筋肉量が減少します。歳をとるとおなかが出てくるのもこのためです。そうすると血糖値が上がり**糖尿病**になりやすくなります。またコレステロール値や血圧が上がるなどさまざまな生活習慣病を併発します。最近話題となっているメタボリック症候群にもなりやすいといわれています。血液はドロドロになり血管も硬くなり**脳梗塞**や**心筋梗塞**をおこす危険性も高くなります。



認知症や
脳梗塞、心筋梗塞などを
発症する危険性も…。



性機能関連の異常 性欲低下、勃起障害など

男性更年期の重要な症状として「性機能低下」があります。「性機能」といっても色々な要素がありますし、逆に色々な要素が重なって一連の性行為がスムーズに行えるのです。つまり、性行為に対する欲求が生じることからオーガズムに到ったときに射精がスムーズに行えるまでの一連の過程はホルモンや自律神経の非常に精巧な調節により行われています、どの過程に問題があっても性行為は完遂しないことになります。

色々な要因から
性行為が完遂しない。



性機能低下の原因を
特定するのは難しい。



年齢とともにこれらの過程のうちどこかに問題が生じます。しかしこの原因がなにか、ということ具体的に突き止めるのは難しいといえます。例えば性行為への欲求についても、同じ刺激に“飽きて”しまうことだけでも低下しますし、うつ状態になっても低下します。単なる“疲れすぎ”でも当然低下します。ペニスの勃起が十分起らない場合、ペニスの血流障害があったり、糖尿病などで末梢神経の動きが悪くなったりなるなどの原因がある場合もあれば、とくに問題を特定できない場合もあります。先述の性的欲求と切り離せませんから原因特定は困難です。

ワンポイント

ホルモン補充療法について

現在、日本でも男性更年期障害に対してホルモン補充療法がおくればせながら施行されています。テストステロン補充の方法は注射剤、貼り薬、塗り薬などがありますが日本では注射（筋肉注射）剤の投与が行われています。男性ホルモンであるテストステロンが低い方に男性ホルモンを投与すると精神的にも肉体的にも元気になれる方が多いようです。今後男性更年期障害に対して男性ホルモン補充療法の有効性や安全性のデータが集積され、元気に晩年を迎えられること（最近話題となっているアンチ・エイジング）ができることを願っています。

ここで、性機能について述べるにあたり、そもそも性行為の目的がどのようなものか、について考える必要があります。目的は大きく分けて「**子づくりのため**」「**パートナーとの間での快樂を得るため**」の2つです。

子づくりのためであれば、性機能低下は当事者にとってより深刻であり、誰にも相談できないとどんどん追込まれる状況になります。原因の追求と解決を図る必要があります、専門医（泌尿器科）へ受診したほうがよいでしょう。快樂を得ることが目的の場合でも、性機能障害があれば、他の病気の可能性もあるため一旦は専門医（泌尿器科）への受診をお勧めします。

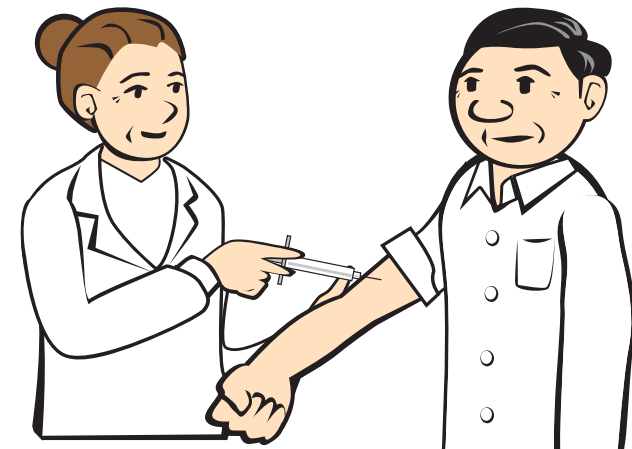


性行為の目的を
もう一度考える。



冒頭に述べたように、性行為を完遂させるためには色々なプロセスを必要とするわけですが、性生活というのは、そのゴールは幸福感であって、過程の完璧さは必ずしも必須でないわけです。これは山のぼりの方法が無数にあるのと同じです。食事を楽しむのに、フルコースでないと楽しめないわけではないでしょう。単品をいくつか楽しむのもよいわけです。つまり、性行為というものを広く考えて、抱き合ったり接吻したり撫であったりするだけでも十分な快樂が得られると思うのです。もちろん、挿入、射精の快樂とは性質を異にしますが、挿入、射精へのこだわりを取り除くことにより新たな喜びを知る可能性もあります。またそういうところから性機能が改善することもあります。

男性更年期障害の原因である男性ホルモンの低下によってもこれらの性機能障害を来たしえます。しかし、どのくらいホルモンが低下したらどのような症状がどの程度出てくるか、ということについては一定しているわけではありませんから、ホルモンの補充を行うことによりどの程度改善するかも個々の状況によると考えられます。しかし、診察により男性ホルモン値の低下を来しているのであれば、補充療法を試してみる価値はあると思われる。



ホルモン補充方法
個人差あるも
試してみる価値あり