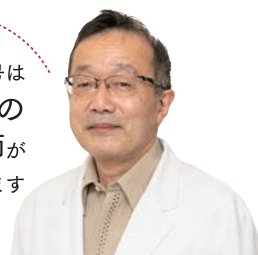


リレー連載
こころいふ健康塾

今日から始める予防法 男性更年期障害

今号は
泌尿器科の
医師が
お伝えします



泌尿器科 非常勤講師
近藤 宣幸

その不調、男性の更年期障害(LOH症候群)かも!?

女性の更年期障害はよく知られていますが、男性にも、主に40代後半以降、心身の不調が見られることがあります。そのうち、男性ホルモン「テストステロン」の減少によるものをLOH症候群といい、加齢のほか、ストレスや生活習慣の乱れも原因の一つといわれています。

女性の更年期障害との違い

女性では閉経前後の10年ほどの間に起こりますが、男性の場合はホルモンが緩やかに減少するため、発症の時期や症状の現れ方に個人差があります。

男性更年期障害(LOH症候群)の主な症状 //

身体症状

- ・ほてり、のぼせ、発汗
- ・疲労感、疲れやすさ
- ・動悸(どき)、息切れ
- ・めまい、吐き気
- ・頭痛、肩こり
- ・手足のこばり

精神症状

- ・イライラ
- ・不安、パニック
- ・憂うつな気分
- ・不眠
- ・興味や意欲の喪失
- ・集中力・記憶力低下

性機能症状

- ・性欲の低下
- ・勃起障害(ED)
- ・その他の性機能症状

今日からできる予防法でテストステロンを維持しましょう

バランスの良い食事で しっかりと栄養補給

テストステロンの分泌を促すとされる亜鉛やビタミンDのほか、ビタミンEやビタミンC、コエンザイムQ10などの抗酸化物質をとみましょう。

質の良い睡眠・休養で ストレスをためない

テストステロンは睡眠中に多く分泌されるため、質の良い睡眠が大切。特に、過度のアルコール摂取は睡眠の質を悪くするので、お酒は控えめに。

適度な運動が ホルモン分泌を促進

筋肉の維持や適度な運動が、テストステロンの分泌を助けます。また、肥満はテストステロンの分泌を低下させるので、運動で体形を維持しましょう。

気になる症状があったら、まずはかかりつけ医に相談を

男性更年期障害は、うつ病などほかの病気と見分けが付きにくい場合も。医療機関では血液検査などでホルモン量を調べ、必要に応じてホルモン補充療法(注射やクリームなど)が行われます。気になる不調が続くときは、一人で悩まず、まずは医師に相談してみましょう。