



どきどきの

未病医学



Text by 福生吉裕

第16回

意外に知られていない 男性更年期障害

今年も残り1カ月を切りました。今月は、来年もまた渋みのある“味な中年男”であるために、ちょっと気をつけてもらいたいテーマ、男性更年期障害です。正式には「加齢男性性腺機能低下症(LOH症候群)」といいます。女性の更年期障害については認知度も高いのですが、男性の場合はどんな症状が現れるのでしょうか。

男性更年期を乗り切ろう

男性にも更年期という時期があります。男性の場合は、「男性力」のもとである、男性ホルモン(テストステロン)が急激には低下しないため、その症状もはっきりしないのが特徴でした。男性ホルモンが減少すると、感動や意欲など元気の“どきどき”が少なくなり、不安や動悸など弱気な“どきどき”が生じてきます。また、物忘れを早める可能性も報告されています。これが男性更年期です。一方、この「男性力」が、最近話題のサルコペニアというお尻が垂れる、脚が細くなるといった筋肉の衰えを予防するのです。では、ご自分の男性力(男性ホルモン)を知る方法は?

これは、遊離テストステロンという名前で血液検査によって測定でき、年齢により定められた基準値をもとに男性更年期障害かを診断されます。

男性更年期障害は気づかないとそのまま年齢のせい(老化)ということで社会からも見過ごされ、健康寿命を短くし、無為な時間を経てしまうからです。男性力を保つことが大切なことがわかりでしょう。

男性更年期障害の簡易チェックポイント

正式には学会が出している17項目にわたる問診票がありますが、ここでは誌面の都合で、『どきどき』用にアレンジしたバージョンを紹介します(右表)。

多彩な症状が12項目並んでいます。3つ以上チェックが付けば、男性更年期の可能性が考えられます。泌尿器科やメンズクリニックで診察を受けられるのがよいでしょう。

男性力を保つ方法

メンズクリニックでは、不足している男性ホルモンを補給する「エンルモンデポー」という2〜3週間ごとに打つ注射が主な治療です。貼り薬もありますが、どちらも保険は利きません。

食事でお勧めなのが、根っこをイメージするタマネギ、ニンニクなど。根っ子には「ケセルチン」という物質が多く含まれ、テストステロンの排泄を抑制する効果があります。それに亜鉛に富んだ牡蠣、貝柱もよいといわれています。

やはり男性力を保つために、どこでも笑顔(スマイル)のある充実した生活を送ることが大切です。感謝の気持ちはストレスを解消します。また異性には敬虔などきどきする気持ちをあえてもち続けることも大切です。

さて、ここで素晴らしい詩の一部を紹介しておきましょう。「青春」サミュエル・ウルマン作(岡田義夫訳)。いかなる妙薬にも取って代わる薬かもしれません。

「青春とは人生の或る期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。

優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。

年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。――」

宮澤次郎著『感動の詩集「青春」』(竹井出版)より

いかがでしたか。特に“炎ゆる情熱”をお忘れなく。これらが本当のどきどき青春時代です。

■ 睡眠不足になった	■ 性欲が低下した
■ 筋力の低下がある	■ 早朝勃起が減少した
■ ゆうつな気分だ	■ 人に言い負かされる
■ 発汗が多くなった	■ 不安感が多くなった
■ 絶頂期は過ぎたと思う	■ 倦怠感があり、やる気がしない
■ ヒゲの伸びが遅くなった	■ 記憶力が悪くなったと感じる



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平