

## エコメールマガジン

2006.5.6 6

編集長 エコー保険函館(株)松浦則雄

記者エコスタッフ他部外応援団多数

### 《健康トピックス》

2006.5.6【男性更年期の話】2006.4.30 日経新聞記事抜粋

体調が優れず・気難しくなりがち 不眠に悩む 不安感・寂しくなる くよくよし易く、気分が沈みがち ほてり・のぼせ・多汗がある めまい・吐き気がある 疲れやすい 腰痛・手足の関節痛み 動悸・息切れ・息苦しい事がある 頭痛・頭が重い・肩こりがある 手足がこわばる 手足がしびれたり、ピリピリする 早朝勃起が少なくなる。 リストをチェックして ほとんどない ややある かなりある 特につらい又は非常に強い で評価。 評価が 2 個以上ある場合には、男性更年期を扱う専門外来を受診したほうがよいとアドバイス。(札幌医科大学教授作成資料を参考)

更年期は女性特有の病気と思っていたが、最近男性でも「ヤル気がない」「どうも不快だ」「汗が極端に出る」など更年期症状を訴える男性が増えている。これは加齢に伴う男性ホルモンの低下と、極度なストレスが原因で起きる事がまれではない事の現象。女性に比べて更年期の認知度合いが希薄であるが、「年とってきたなー」とかで投げやりにならず、きちんと対処するべきだ。

男性更年期とは正式名称が「性腺機能低下症」という。男性ホルモンの代表である「遊離型テストステロンの分泌量」は30才代から下がってくるもので、このホルモン低下が発症に大きく関係していることが最近分かってきたようだ。男性ホルモンは筋肉を増やす働きがあるだけでなく、認知機能や血管の柔らかさ、脂質代謝や性機能などに広く関係しているものだ。分泌量が減ってくると、集中力や意欲が低下し物覚えも悪くなってくる。筋力も弱くなり日常生活の行動範囲も狭まる。さらに排尿機能や男性機能も衰える。ある研究では神経質でストレスに弱い人ほど男性更年期になりやすいという。

男性更年期の防御策は「とにかくリラックスして、ストレスをため込まないこと」。さらに、できれば1日7時間以上の睡眠が一番、男性ホルモンの低下を抑える効果があるので睡眠はタップリとることがコツ。ジョギングやウォーキングなど適度な運動をこなせば、ストレス解消になる。ゴルフを知るときにも決してスコアーを気にしないのが良い。食事は腹八分目。カロリー過多は男性ホルモンの低下を招き、特にたんぱく質を沢山取るとよいという。アボガドや山芋、高麗ニンジンなどは男性ホルモンの分泌を増進する効果が強い。いずれにしても、冒頭のチェックリスト結果が「更年期症候群」だったら専門外来でスグ診察してもらうのが「悩み解消の早道」だといえよう。