

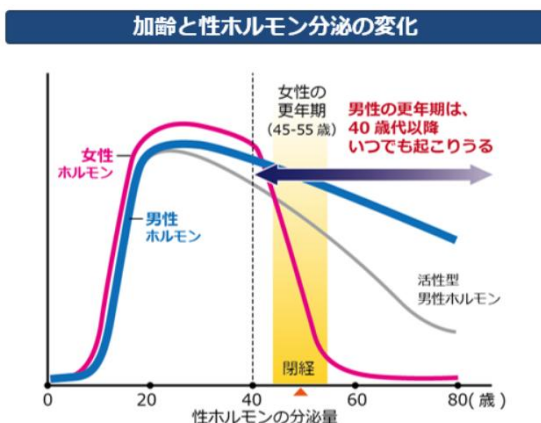
男性にもある「更年期」

中高年男性で「何となく不調」「最近なんだか疲れがとれない」「仕事への集中力が落ちた気がする・・・」このような経験がある方は、少なくないのではないでしょうか。その不調の原因は、男性更年期かもしれません。実は女性特有と思われがちな“更年期の症状”は男性にもあり、近年働き盛り世代の健康課題として注目されています。



➤ 更年期障害とは

主に加齢に伴うホルモン分泌の変化により、心身に様々な症状が現れ日常生活に支障をきたす状態を言います。一般的に 40～50 代頃の更年期にみられますが、ホルモンの減少の速さや度合いには個人差が大きいことが特徴です。男性の更年期障害は、女性と比較して更年期症状を経験する方の割合が低く、症状を更年期によるものと自覚しにくい傾向があります。また、更年期に対する先入観から症状があっても相談や受診に繋がりにくいことも課題とされています。



男性と女性の更年期障害の違い

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
時期	特に決まっていない (40 代以降いつでも)	閉経前後 約 10 年間
期間	持続期間には 個人差がある	閉経後 5 年ほどで 症状は落ち着く

(引用) 一般社団法人日本内分泌学会 資料

➤ 男性更年期の症状

男性ホルモンは、骨や筋肉、性機能だけに働くのではなく、認知機能や脂質代謝、血管の健康にも関係しています。

身体面：筋力の低下、疲労感、発汗、ほてり、頭痛、めまい、睡眠の質の低下、性機能の低下 等
心理面：健康感の減少、不安、イライラ、集中力・記憶力低下、性欲の減少、うつ症状 等

“年齢のせいだから仕方ない”と思い、本人も周囲も気づかないまま経過すると、仕事のパフォーマンス低下やメンタル不調に繋がる可能性があります。症状が強い、または続く場合にはお近くの**泌尿器科**やかかりつけ医へご相談下さい。

➤ 今日からできる対策

1. 食生活を見直す

ビタミン D：不足すると男性ホルモンのテストステロンが低下します。**鮭**に最も多く含まれ、**シラス**や**鯖**など青魚も◎
亜鉛：不足すると男性不妊、ED、テストステロン低下、免疫力低下に繋がります。**貝類**に多く含まれています。

2. 生活習慣を見直す

強いストレスはテストステロンの低下の一因になります。ストレスチェックでご自身の心とからだに目を向けましょう。また、睡眠時間の確保による慢性的な疲労回復や、適度な運動により症状改善が見込まれます。

早めに気づき、生活習慣の改善や必要な治療に繋げることで、仕事や生活の質の改善が期待できます。

1 人で抱え込まずに、医療機関や産業医、産業保健スタッフへお気軽にご相談下さい。

