

はつらつ通信

Vol.34

Medical Information "HATSURATSU"

更年期障害は 女性だけの症状と 思っていませんか？

更年期障害は、加齢などによりホルモンが減少する事が原因で、
男女に関わらず発症します。

本号では、更年期障害のメカニズムと
対処方法を解説します。



更年期障害

総論

「更年期障害」と聞くと「女性の病気」とイメージする方が多いと思います。数年前から、マスコミを通じて「男性の更年期障害」が注目され始め、少しづつ知られるようになりました。更年期障害は、女性にも男性にも出てくる病気です。

更年期とは？

成熟期には、女性も男性も性ホルモンが十分に分泌されています。女性は、卵巣から女性ホルモン「エストロゲン」が分泌されます。男性は、精巣（睾丸）から男性ホルモン「テストステロン」が分泌されます。男女における性ホルモン値の変化を図1に示します。女性の更年期には、閉経が大きく関与します。閉経とは、卵巣の働きが消失し、完全に月経が停止した状態をいいます。女性の更年期は、閉経によるホルモン環境の劇的な変化に伴い、肉体的変化や精神的变化が起こる期間を指します。期間は45歳～55歳頃の約10年間（閉経の前後約5年間）に及びます。女性は、この期間に

卵巣の機能がない状態に体調がどう適応するかが問題となります。

男性の場合は、加齢と共に徐々に精巣の機能が低下していきます。男性の更年期は、ホルモンの穏やかな変化と社会的環境の変化に伴い、肉体的変化や精神的变化が起こる期間を指します。症状は45歳～65歳頃に見られますが、個人差があり、大きくばらつきます。男性は、はつきりとした体の変化が表れないため、更年期障害の症状が分かりにくいことが問題です。

更年期障害の症状

更年期障害の症状には様々なものがありますが、のぼせ、ほてり、発汗、動悸などの「自律神経失調症状」

男性の更年期障害



男性更年期障害の症状

男性ホルモンの低下に伴い、まず性欲が低下し、次に活力の低下、肥満、うつ、睡眠障害

などが生じ、最終的に勃起障害を呈するという報告があります。男性の場合は、精神神経症状が前面に出ることが多いようです。また、筋肉量低下→筋力低下、骨密度低下→骨粗鬆症、脂肪量増加→肥満、動脈硬化→心臓・血管系の病気が出現しやすくなります。

男性更年期障害の診断

更年期障害の診断には、これらの「症状」と「血液中のテストステロン（男性ホルモン）の低下」が診断の鍵となります。しかし、加齢によるホルモン低下のみでは更年期障害を説明できません。男性更年期障害は、男性ホルモン以外のホルモン低下、社会的なストレスや生活環境の変化、生活習慣の悪化や老化による全身の衰えなどが複雑に絡んでいます。（図2）

また、診断にはうつ病や他の病気が隠れていないか判断することも必要です。

治療方法

治療について、まずは症状別に示します。

精神神経症状

生活習慣や人間関係の改善を試みて下さい。抗うつ薬や抗不安薬の服用による治療もあります。

身体症状

体調不良に対しては内科での検査・治療、腰痛・背部痛や関節痛に対しては整形外科での検査・治療をお勧めします。睡眠障害には、生活習慣の改善と睡眠薬の服用を行います。

男性性機能障害

勃起障害に対してはバイアグラなどの服用により効果が期待されます。

男性性機能症状

体調不良、腰痛・背部痛、関節痛、筋力低下、発汗・ほてり、睡眠障害、ひげの伸びが遅い、肉体的疲労感、性欲低下、勃起障害、射精障害、オーガズム障害

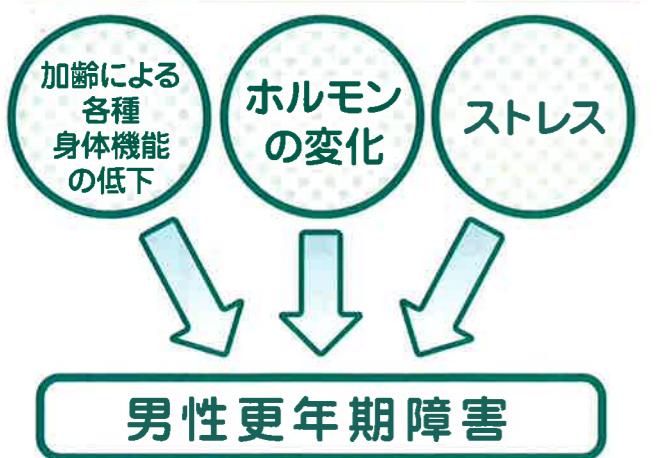
身体症状・自律神経失調症状

体調不良、腰痛・背部痛、関節痛、筋力低下、発汗・ほてり、睡眠障害、ひげの伸びが遅い、肉体的疲労感

精神神経症状

うつ、いらだち、不安、神経過敏、無気力、精神的疲労感

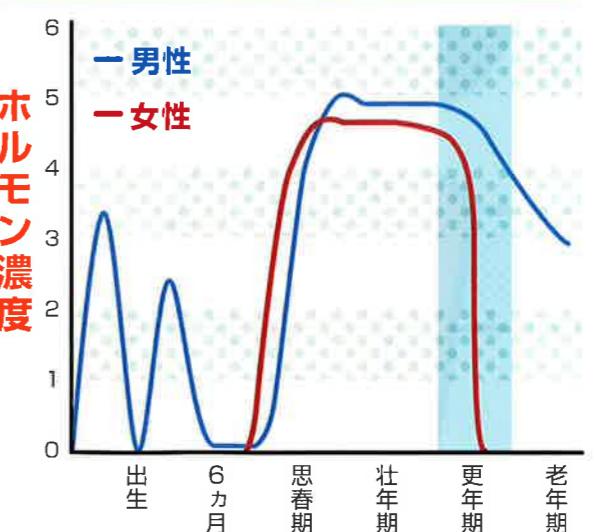
図2:男性更年期障害の原因



男性更年期障害

このような治療で効果がなく、血液検査により血液中のテストステロン低下が確認された場合は、「男性ホルモン補充療法」を行います。この療法を行う場合には、多血症、睡眠時無呼吸症候群や前立腺の病気を持つ方へは悪影響が出る可能性があり、注意が必要です。

図1:男女における性ホルモン値の変化



女性の更年期障害



更年期障害の診断

女性のライフサイクルのなかで、月経が開始する初経、終了する閉経は、大きなイベントです。

更年期は閉経の前後5年間のことといいます。閉経年齢は50歳前後がもっとも多く、45歳から56歳くらいまでに起こる人が殆どです。更年期に該当する年齢は40歳から60歳くらいまでです。その期間に現れる体の不調の中で、他の臓器の病気ではないと判断され、日常生活に差し障りのあるものが、更年期障害と定義されます。よって、他の病気による症状や、20～30歳代や70歳代の女性に生じるものは、更年期障害ではありません。

- 疲れやすい
- 肩こりがある
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷える
- 腰が痛い
- 顔がほてる
- 頭が痛い
- 手足の節々の痛みがある
- もの忘れする
- 神経質である

更年期障害の症状



- イライラする
- つまらないことにくよくよする
- 不安になる
- ゆううつになることが多い
- 覚えられない
- 意欲がわかない
- 夜眠っていてもすぐ目が覚める
- 興奮しやすい
- 寝つきがわるい

更年期障害の原因は、卵巣から分泌されるものともいえます。更年期障害として治療が必要なのは、その中でも日常生活に支障をきたす状態です。また、何かの病気がかくれていることもあるので、検診などで異常の無いことを確認することが必要です。

更年期障害の原因是、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）の減少です。エストロゲンや下垂体ホルモンの採血では、更年期障害を診断できませんし、閉経の予測もできません。反対に更年期に当たる年齢で月経がきていても、日常生活に支障があると判断されれば、更年期障害なのです。

治療方法

治療は、わが国では女性ホルモン剤と漢方薬が2大治療になります。女性ホルモン剤は即効性がある反面、乳がんや子宮体がんのリスクがあるといわれています。また漢方薬では、その人にあつた処方を選択すること、継続して服用することも大切です。

更年期は、閉経を迎える全ての女性に等しく訪れる状態であります。「更」とは新しいもの入れ替える、よみがえる、などの意味があります。人生の折り返しを過ぎて新しい自分を受け入れていく大切な期間として、乗り越えていけるようにしたいものです。

調子が悪いときや強いストレスにさらされたと更年期の症状に決まったものはありません。

終