

健康だより

～ 女も男も更年期障害 ～



女性の更年期障害は閉経前後の卵巣の急激な機能停止によって起こると考えられているが、男性の場合加齢によって血中のテストステロン値の低下がみられるもの。女性ほど急激ではないことから、男性には更年期障害は存在しないとされてきた。しかし、近年そうではないことが明らかになった。

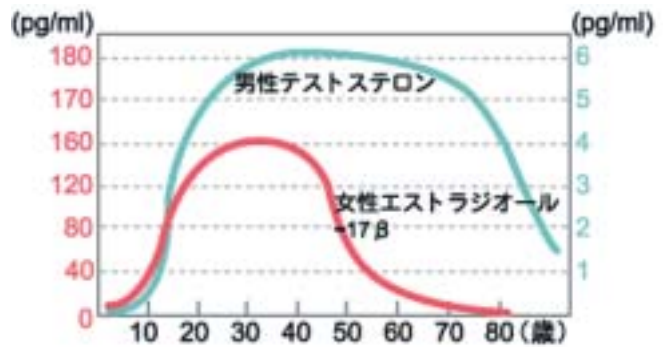
男女ともに、更年期障害の原因は、ホルモンの減少だ。女性ならエストロゲンという女性ホルモンが、男性ならテストステロンという男性ホルモンが、40代後半あたりから減少しはじめ、さまざまな体調不良を引き起こす。これが更年期障害の正体。男女ともに、避けて通ることのできない身体的な変化なのだ。

男女での大きな違いは、女性には「閉経」という劇的な変化が訪れることだろう。女性なら誰もが経験する大きな変化であるため、更年期における各種症状が、医学的にも認められやすかったと言えるかもしれない。

一方、男性の場合は非常に個人差が大きい。テストステロンが減少するといっても、少しずつ徐々に70歳くらいまでかけて減っていくのが一般的。男性の更年期障害がその存在すら認められていなかったのは、このためでもあるだろう。

ちなみに、更年期とは年齢的には、男女ともに40代後半から50代前半を指し、更年期障害もこの年齢に起きるのが一般的だ。しかし、近年の不規則な生活やストレスの増加、無理なダイエットなどで早い場合は20歳代でも更年期障害に似た症状が出る人もいるのだという。あなたは今、大丈夫だろうか！？

■男女ホルモン分泌量グラフ



■更年期障害 主な診断の目安

- Check 1** 年齢が40代後半から50代前半である
- Check 2** 自覚症状のみで、検査をしても病気が発見されない
- Check 3** 頭痛や顔のほてりなど複数の症状がある
- Check 4** 天候や生活環境などに影響されやすく、日によって症状の出方が違う
- Check 5** 血中ホルモン量(女性の場合はエストロゲン、男性の場合はテストステロン)が減少



■女性の症状・男性の症状

男女では、更年期障害によって出てくる症状も違う。一般に、更年期障害の症状の出方や強弱の個人差は、ホルモンの減少という**身体的要因**に、ストレスなどの**心理的要因**、さらに子供の親離れや老親の介護といった**環境的要因**の3つが複雑に絡み合って生まれると言われる。男性の場合は特に後者、つまり**心理的要因と環境的要因の影響が大きい**と言われ、症状でも**疲労感や抑うつ、不眠**などが目立つ傾向にある。また、ハンガリーのデータではあるが、**女性は約99%の人が月経異常を、男性は約75%の人が性欲減退を訴える**とされ、**男性の場合は性欲の減退が更年期障害のひとつのサイン**とも言われている。

こうした症状が重なるようなら、一度は病院で受診してみよう。



男性



女性

ベスト1	疲れやすい	ベスト1	顔がほてる
ベスト2	肩こり・腰痛・手足の節々に痛みがある	ベスト2	腰や手足が冷える
ベスト3	夜眠ってもすぐ目を覚ましやすい	ベスト3	肩こり・腰痛・手足の節々に痛みがある
ベスト4	夜なかなか寝つけない	ベスト4	汗をかきやすい
ベスト5	腰や手足が冷える	ベスト5	疲れやすい