

ホルモン低下、生活習慣で軽減

会津医療
センターの

教えて、

先生!



【1】

Q 男性の更年期障害って何ですか?何に気をつければいいですか? (会津若松市 男性 56歳 T・Mさん)

A 更年期といえば女性を思い浮かべますが、男性でも加齢に伴い血中の男性ホルモン濃度が低下してくると、更年期症状が現れることがあります。

男性の場合、女性のようにあ

男性の更年期障害、注意点は

る時期を境に明確に症状が出ることはありませんが、精神症状として健康感減少、不安、いらいら、うつ、集中力・記憶力低下、性欲減少、また身体症状として筋力低下、疲労感、ほてり・発汗、頭痛、めまい、性機能低下、頻尿、起床時の勃起消失などが出る場合があります。

男性ホルモンの低下は骨粗しょう症、筋肉量の減少、内臓脂肪の増加にもつながり、生活習慣病とも関連します。うつ病でも男性ホルモンが低下するため注意が必要です。更年期症状と内分泌検査により診断され、病態とホルモン値に応じた治療が行われます。

年齢による変化を元に戻すことはできませんが、生活習慣の改善により、ホルモンの低下を軽減することは可能です。毎日のレジスタンス運動と有酸素運動、バランスの良い食事、良質な睡眠、禁煙などです。大きなストレスは性腺刺激ホルモンを低下させてしまいます。また、

特に性欲減退、勃起障害、集中力低下、疲労感などが重複する場合には泌尿器科のある医療機関の受診をお勧めします。

(糖尿病・内分泌代謝・腎臓内科学講座教授 橋本重厚)

【毎月第2日曜日、福島医科大学津医療センターの協力で掲載します】