



RAKUWA  
lecture of health

第75回 らくわ健康教室

2011年11月2日



## 男性にもある更年期のお話

～ 加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)について ～

洛和会丸太町病院 泌尿器科 副部長 かね みつ のり ゆき 兼光 紀幸



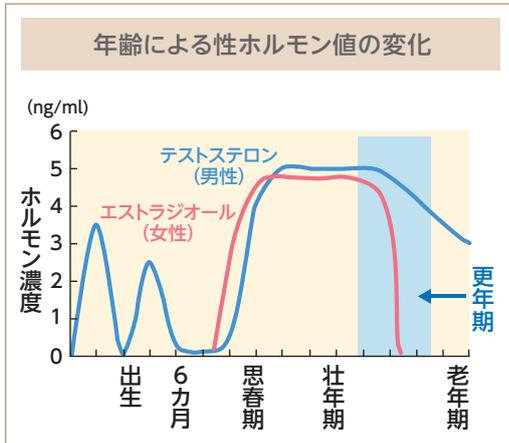
子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院  
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

# 男性にもある更年期のお話 ~ 加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)について ~

## 更年期とは



### 女性

閉経期に生じるホルモン環境の劇的な変化に伴う、肉体的・精神的変調で、おおむね45~55歳に多い。

### 男性

加齢に伴うホルモン環境の緩やかな変化や、社会的な変化に並行して起きる、肉体的・精神的変調で、45~65歳に多い。

男女ともに、症状はほとんど同じです。

### 男女更年期障害の症状

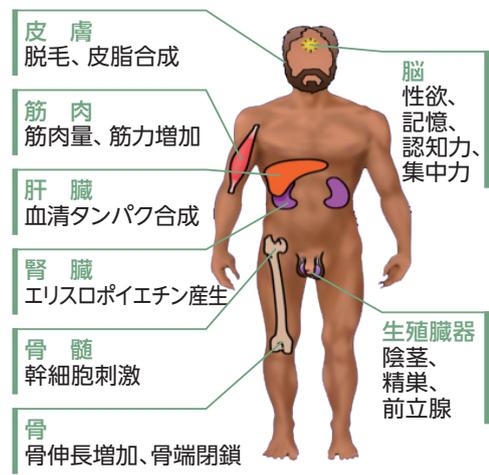
女性	男性
<p>●精神心理症状</p> <p>神経質、興奮状態、疲労、抑うつ状態、漠然病、めまい、記憶力、集中力減退、不眠、頭痛、知覚異常</p>	<p>●精神心理症状</p> <p>神経質、疲労、不眠、興奮状態、抑うつ状態、頭痛、記憶力、集中力減退、めまい、漠然病、知覚異常</p>
<p>●循環器症状</p> <p>冷え性、のぼせ、頻脈、心悸亢進</p>	<p>●循環器症状</p> <p>のぼせ、頻脈、心悸亢進</p>
<p>●消化器症状</p> <p>便秘、食思不振</p>	<p>●消化器症状</p> <p>便秘、食思不振</p>
<p>●婦人科症状</p> <p>月経異常、無月経</p>	<p>●泌尿器症状</p> <p>性欲減退、ED</p>

## 男性更年期障害の成因



これら3つが相乗的に働いて、症状が現れます。

### 男性ホルモン(テストステロン)の作用臓器



## ストレスと男性ホルモンの関係

- ストレスの増加 → 男性ホルモンが低下?
  - 男性ホルモンの低下 → ストレスが増加?
- ⇒ どちらが先で、どちらが結果かはわかりません。いずれのケースもあります。



## 男性の老化症状 セルフチェック！



下記の項目が、ご自分にあてはまるかどうか、チェックしてみてください。  
**「あてはまる」を5点、「あてはまらない」を1点**として加算してください。

1	<input type="radio"/> 総合的に調子が思わしくない	10	<input type="radio"/> 筋力の低下
2	<input type="radio"/> 関節や筋肉の痛みがある	11	<input type="radio"/> <small>ゆううつ</small> 憂鬱な気分
3	<input type="radio"/> ひどい発汗（思いがけず突然汗が出る、緊張や運動とは関係なく火照る など）	12	<input type="radio"/> 「人生の山は通り過ぎた」と感じる
4	<input type="radio"/> 睡眠の悩み（寝つきが悪い、睡眠が浅い、寝起きが早く疲れが取れない など）	13	<input type="radio"/> 「力尽きた」「どん底にいる」と感じる
5	<input type="radio"/> よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	14	<input type="radio"/> ひげの伸びが遅くなった
6	<input type="radio"/> いらいらする	15	<input type="radio"/> 性的能力の衰え
7	<input type="radio"/> 神経質になった	16	<input type="radio"/> 早朝勃起（朝立ち）の回数の減少
8	<input type="radio"/> 不安感（パニック状態になる など）	17	<input type="radio"/> 性欲の低下
9	<input type="radio"/> 体の疲労や行動力の減退（活動の減少、余暇活動に興味がない など）		



合計点が50点を超えていれば、老化症状が進んでいることになります。

質問は右記の3つの要素から成り立っています。それぞれの要素を評価します。

- 心理的要素 (Psychological factor) : 質問 6、7、8、11、13
- 身体的要素 (Somatovegetative factor) : 質問 1、2、3、4、5、9、10
- 性機能要素 (Sexual factor) : 質問 12、14、15、16、17

症状の程度	心理的要素	身体的要素	性機能
なし	5点以下	8点以下	5点以下
軽度	6～8点	9～12点	6～7点
中等度	9～12点	13～18点	8～10点
重度	13点以上	19点以上	11点以上

総合得点評価：なし(17～26点) / 軽度(27～36点) / 中等度(37～49点) / 重度(50点以上)

Aging Male Symptoms (AMS) rating scale (Heinemann L. A. J. et al., Aging Male 2: 105-114, 1999)

### 男性の更年期障害の治療法

更年期障害の治療には、下記のものがあります。

#### 男性更年期障害の治療法

##### 薬物療法

##### ●ホルモン補充療法 (HRT)

①テストステロン補充療法  
→筋注、経皮吸収、内服

②DHEA補充療法

③GH補充療法

##### 勃起障害治療薬

シルデナフィル、バルデナフィル、  
タダラフィル

##### ●心療内科治療薬

抗うつ剤、安定剤

##### ●漢方療法

はちみじおうがん ごしゃじんきがん  
八味地黄丸、牛車腎気丸

##### 生活習慣病の管理

糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・  
高血圧

##### カウンセリング

心療内科・臨床心理士・泌尿器科医

### 男性ホルモン製剤

注射薬、貼り薬、塗り薬、飲み薬などがありますが、国内で認められていなかったり、副作用が強いものもあります。医師の適切な診断と経過観察が必要です。

### 男性更年期への対処法

**精神的**→生き方や仕事の意義を考え直しましょう。肯定的な評価をしましょう。

**社会的**→時間的、肉体的なゆとりをもって、スポーツや趣味を楽しみましょう。また、ご家族や知人との付き合いを大切にしましょう。

**肉体的**→バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。

