

「うつ」や「加齢のせい」ではない

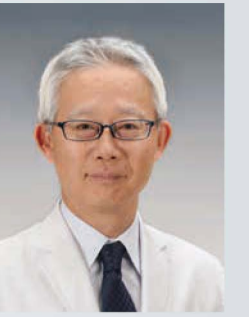
# 男性更年期障害「LOH症候群」を正しく知ろう

疲れやすい、何する気も起こらない、イライラ、性欲減退などの不調は、実は男性更年期障害かもしれない。最新の診断基準や治療方法、日常生活における注意点について、メンズヘルスの第一人者である堀江重郎教授にお話を伺った。

順天堂大学大学院医学研究科泌尿器科外科

堀江 重郎教授

医学博士。日本メンズヘルス医学会理事長。東京大学医学部卒業。日米で医師免許を取得し、泌尿器がんの根治手術を専門とする。男性ホルモンの低下に起因するさまざまな疾患の診断と治療を行い、日本初の男性専門外来「メンズヘルス外来」を立ち上げる。『うつかな?と思ったら男性更年期を疑いなさい!テストステロンを高めて「できる人」になる!』(東洋経済新聞社)など著書多数。



## 男性更年期障害とは

### 男性ホルモン・テストステロンの減少によってさまざまな不調が起こる

女性に限らず、男性にも更年期があることは近年、知られつつある。男性特有の疾患を扱うメンズヘルス外来、男性更年期外来など、診療の環境も増えている。

「やる気が起こらない、眠れないなどの症状から、うつ病だと誤解されることも多く、心療内科で治療を受けても症状が改善せずに困難を抱えるケースも少なくありません。自分ではうつだと思っても、男性更年期を疑い、正しい診断と治療を受けることで、さまざまな症状が改善するケースも多いです」。

また、図1のような症状があっても、年のせいだから仕方がない、と受診せずに放置してしまう男性がほとんどだという。

「女性の更年期が遺伝的に定められていて、程度の差こそあれ全員が通過するのに対して、男性で更年期の症状が出るのは約3割、そのうちホルモン補充療法などに進むのは約1割です」。

男性ホルモンのひとつであるテストステロンが減少することによって、さまざまな障害が出る病気は、LOH症候群(late-onset hypogonadism/加齢男性性腺機能低下症候群)と呼ばれる。

「テストステロンの分泌量は個人差が大きく、ストレスなどの影響も大きいため、30代で低下する人もいれば、80代で高い数値を保っている人もいます。いつ始まり、いつ終わるのかわから

図1 男性更年期の主な症状

### 身体症状

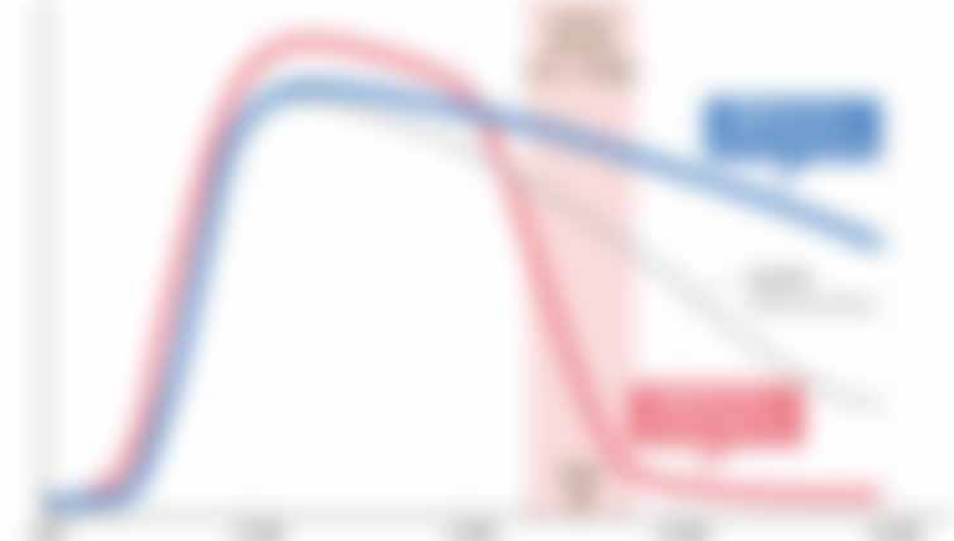
- 発汗
- ほてり
- のぼせ
- 冷え
- 疲れやすい
- 頭痛
- 耳鳴り
- めまい
- 肥満
- 筋力低下
- 筋肉痛
- 頻尿
- 性功能低下

### 精神症状

- 興味や意欲の喪失
- イライラ
- 不安
- 不眠
- 集中力の低下
- 記憶力の低下
- やる気が起こらない
- 性欲の減少

図2 加齢による性ホルモンの減少

加齢と性ホルモンの変化 ← 男性の更年期はいつでも起こりうる →



## テストステロンの働き

### 仕事のストレスの影響を受けるとテストステロンは低下しやすい

男性更年期の症状は、テストステロンの減少によって起こる。テストステロンは脳の下垂体から指令を受けて、男性は主に精巣、女性は主に卵巣でつくられる。テストステロンの役割は幅広く、血管系疾患の予防や認知機能を高める作用もある。さらに、性格や社会性など精神面でも大きな影響を与えることがわかっている。

「テストステロンは『社会性のホルモン』といわれています。仕事量が多すぎたり、評価されていないと感じていたり、退職などで社会活動から離れると低下しやすく、不調が出ようになります」。

テレワークや外出自粛により、人と会ったり体を動かしたりする機会が大きく減少したことでテストステロンの分泌が減り、症状を訴える人も増えているという。

「テストステロンが減りにくいのは、社会的な役割、居場所のある人、仕事やスポーツで筋肉を使っている人、ストレスが少ない人などです。テストステロン値は血液検査で測定しますが、現在、唾液で気軽に測定できる一般向けの検査キットを開発しています」。

図3 テストステロンの主な役割

- ・認知力、記憶力を高める
- ・公平な判断力を高める
- ・行動力を高める
- ・うつを予防する
- ・毛髪や皮膚をつくる
- ・筋肉量を増やす
- ・男性らしい体をつくる
- ・骨量を増やす
- ・ロコモ予防

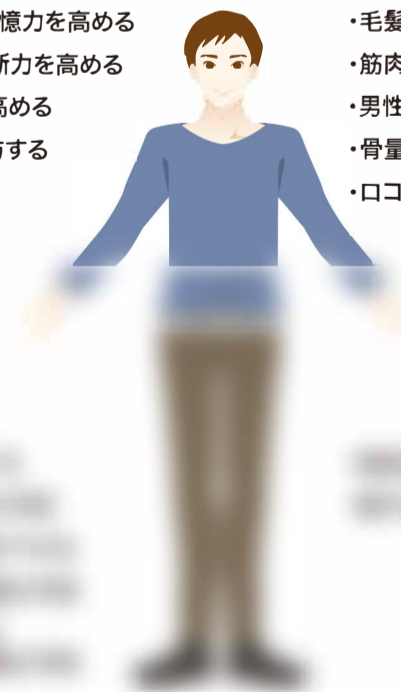


図4 男性更年期セルフチェック表「AMSスコア調査票」

チェック項目	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
点数	1	2	3	4	5
1. 総合的に調子が思わしくない					
2. 関節や筋肉の痛み					
3. ひどい発汗、突然汗が出る、緊張や運動とは関係なくほてる					
4. 睡眠の悩み、寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、疲れが取れない、浅い睡眠、眠れない					
5. よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6. イライラする、当り散らす、些細なことに腹を立てる、不機嫌					
7. 神経質になった					
8. 不安感					
9. 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、達成感がない、自分をせかさないと何もしない					
10. 筋力の低下					
11. 憂うつな気分、落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら、無用感					
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13. 力尽きた、どん底にいると感じる					
14. ひげの伸びが遅くなった					
15. 性的能力の衰え					
16. 早朝勃起(朝勃ち)の回数の減少					
17. 性欲の低下、セックスが楽しくない、性交の欲求が起きない					

他に、男性更年期の診断や治療、生活習慣の治療点などを紹介。続きはお申し込みください。

ザ・ビューレック2021年7月号