

# クリニックレター 2019年9・10月合併号

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック  
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

## 男もつらいよ -男性更年期についての傾向と対策-

今回は、主に更年期以降の女性を対象に、大豆イソフラボンの代謝産物であるエクオールのお話を書きました。そこで今回は、9月10月合併号として、男性更年期について考えてみたいと思います。8月号と合わせてお読みください。

### 2千年以上の昔から

漢方医学の最も古い書籍として有名な「黄帝内経」の中に、男性がもっとも体力気力とも充実するのが32歳で、48歳で衰えが見え始め白髪が生じ、56歳で肝気が衰え体がいうことをきかなくなる。そして64歳になると腎の貯えが少なくなり生殖能力が枯渇する。という内容の文章があります。「肝気が衰え」とイライラして怒りっぽくなったり、憂鬱な気持ちになりやすく、「腎の貯えが少なくなる」とは生殖能力が低下し、免疫力の低下や骨の老化を招くことを意味します。いわゆる「男性更年期」の症状ですね。実はこれには西洋医学的な裏付けがあるのです。

### 男性更年期障害とは

いわゆる「男性更年期障害」とは、中高年の男性で、表1のような症状をきたす場合に一般的に呼ばれる名称ですが、図1のように、うつ病やLOH症候群と重なった部分もあり、正確な診断が必要になります。

表1 男性更年期障害の症状

- 1) 精神心理症状  
落胆、抑うつ、いら立ち、不安、神経過敏、  
生氣消失、疲労感
- 2) 身体症状  
骨・関節・筋肉関連症状  
発汗、ほてり  
睡眠障害  
記憶・集中力の低下  
肉体的消耗感
- 3) 性機能関連症状  
性欲低下、勃起障害、射精感の減退  
(加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き参照)

図1

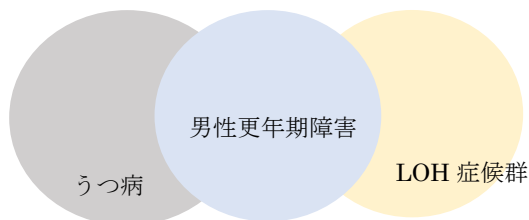


表2 アンドロゲン低下による症状

- 1) 性欲と勃起能の低下、とりわけ夜間睡眠時勃起の減退などの性機能低下
- 2) 知的活動、認知力、見当識の低下および疲労感、抑うつ、短気などに伴う気分変動などの精神不安定状態、
- 3) 睡眠障害
- 4) 筋肉量と筋力の低下
- 5) 内臓脂肪の増加
- 6) 体毛と皮膚の変化
- 7) 骨減少症と骨粗鬆に伴う骨塩量の低下と骨折リスクの増加  
(加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き参照)

### 男性更年期とLOH症候群

「男性ホルモン」のことをアンドロゲンと呼びますが、アンドロゲンには、テストステロン、ジヒドロテストステロン(DHT)ジヒドロエピアンドロステロン(DHEA-S)などがあります。アンドロゲンは、人体のさまざまな臓器に働きかけ、性欲の亢進、筋力の維持、骨の成長、毛髪の育成と頭禿、攻撃的性格の維持、赤血球産生刺激、などの作用をもたらしますが、20歳以降加齢とともに徐々に減少することが知られています。

その結果、表2に示したような様々な症状や徴候が現れることが報告されており、血中アンドロゲンの低下によりおこるこれらの症状を、LOH症候群(加齢男性性腺機能低下症候群)と呼ぶようになったのです。

### LOH症候群の診断と治療

**診断:** LOH症候群はアンドロゲンの低下によるものなので、まずは代表的なアンドロゲンであるテストステロンを測定します。また、泌尿器科的には勃起障害の診断や、精神的にうつ病でないかどうかの診断も必要になります。また、LOH症候群を疑う際の間診票も用いられることがあります。

**治療:** LOH症候群と診断された場合、遊離型テストステロン値が一定以下の場合、アンドロゲン補充療法(ART)が行われます。ARTで用いられる男性ホルモン剤には、注射薬、経口薬、塗り薬、皮下埋め込み薬などがあり、主に泌尿器科医が治療を担当します。ARTの副作用としては、前立腺肥大症、心血管障害、多血症、肝障害などがあり、特に、前立腺がんや中等度以上の前立腺肥大症がある場合、夜間睡眠時無呼吸症候群、多血症、重度

の高血圧症や心臓病などがある場合は治療の適応にはなりません。

## なぜ男性更年期障害が起こるのか 傾向と対策

図1からもわかるように、男性更年期障害には、LOH 症候群やうつ症状が関係している場合がありますが、それ以外にも重要なファクターがいくつかあります。

これまで常に上向き志向で頑張ってきたのに、50歳を過ぎてからは役職定年や早期退職の勧告など、職場での立ち位置が変化してくるのに加えて、現在の収入が維持できない、将来の年金の不安など経済的な問題が生じてくるのがこの年代です。また、家のローンや子供たちの養育に加えて、両親の介護の問題も生じてきます。自分自身の肉体の衰えに加えてこのような様々なストレスがのしかかってくる、まさに、「男もつらいよ」と言いたくなる時期なのです。もちろん、女性だって同じように、いや、それ以上に「つらい」状態なのは重々承知ですが・・・

では、我々男性はどうしたらよいのでしょうか。

男性更年期障害の症状がつらいと感じるようになったら、まずは、医師に相談してください。

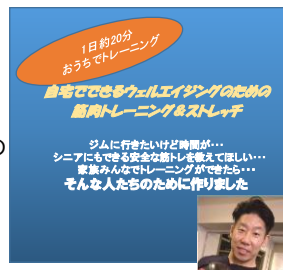
そして、うつ病にかかっていないか、あるいは、LOH 症候群ではないかを診断してもらいましょう。うつ病の場合は、適切な精神科的治療が必要です。また、遊離テストステロン値の低い LOH 症候群で ART の適応がある場合は、泌尿器科で治療を受けることもよいと思います。

それでは、うつ病でもない、LOH 症候群でもない、男性更年期障害の場合はどうしたらよいのか。

まずは、生活習慣の見直しです。**睡眠時間はちゃんと確保していますか？** 睡眠時間は7時間が理想と言われています。(もちろん多少の個人差はありますが) それより少なすぎても多すぎても体内のホルモンバランスが崩れ、肥満や老化の原因になります。また、**バランスのよい食事をとっていますか？** お米やパン、スイーツなど、糖質の摂りすぎは、いわゆるメタボにつながります。中高年のメタボリック症候群、糖尿病などは、男性更年期障害との関連が強いと言われています。そして一番大事なものは「**運動**」です。これまでテストステロンは精巣のみで作られると考えられてきましたが、最近の研究では、筋肉でもアンドロゲンが産生されることが証明され、さらには、運動が脳でのアンドロゲン合成を促進することがわかってきました。

また、運動には、脳由来神経栄養因子 (BDNF) という、いわゆる「やる気物質」の分泌を促進する作用のあることも報告されています。

まさに、**運動は、男性更年期障害に対する「最強の対策」であると言えます。**



## 漢方と男性更年期

最後になりましたが、私の専門である漢方医学からみた男性更年期障害についてお話しします。

「黄帝内経」のところで一部ご紹介したように、漢方には「五臓」という概念があります。

五臓とは、心・肺・脾・肝・腎の五つの臓器を指しますが、その中でも、男性更年期障害には、「肝」と「腎」が大きく関係しています。

「肝」とは、気を疏泄し、血(栄養分)を貯える作用がありますので、「肝」の働きが悪くなると、気の流れが悪くなり、イライラしやすい、気が沈みがちになる、手足がだるく筋力が低下する、などの症状がおこります。また、「腎」は生殖、エイジングに関連し、脳の思考力を保ち骨を形成する作用があるので、「腎」が衰えると、性機能が低下し、睡眠障害や認知力の低下、骨粗しょう症などが生じるのです。

それ以外にも「心」は精神機能を、「肺」は呼吸機能を、「脾」は消化吸収機能を指していますが、加齢とともに、「五臓皆衰える」すなわち、「心」「肺」「脾」の機能も衰えてくるのです。これら五臓の衰えに対しては、補薬と呼ばれる生薬が用いられます。代表的なものとしては、補肝薬として枸杞子、芍薬など、補腎薬として、山薬、黄精、杜仲、淫羊藿、益智仁、補脾補肺薬としては高麗人參が有名です。また、反鼻という動物生薬なども用いられてきました。漢方専門医はこれらの生薬を患者さん一人一人の体質、症状に応じて処方するのですが、臨床的にも、特に男性更年期においては、高麗人參、枸杞子、山薬、淫羊藿などの有効性を実感しています。これまで誰もが経験したことのない超高齢化社会を生きることになる我々。「男もつらいよ」なんてため息ついている場合ではありませんね。男性更年期障害に対しても「傾向と対策」をしっかりおこない、いつまでも元気でいきたいものです。

## 休診のお知らせ

9月17日～21日、および10月8日午後の院長外来を休診とさせていただきます。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に駐車されないようにお願いします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーはクリニックホームページでご覧いただけます。