

「男性にもある?! 更年期障害

～知っておきたい心身の変化とケア～

実施報告書

- ◆日時 平成28年3月12日(土) 14:30~16:00
- ◆会場 とよた男女共同参画センター 情報交換室
- ◆参加者 25名
- ◆目的 男性が職場や家庭や地域で活躍していくためには、心身ともに健康な状態を保つことが重要である。

そこで、よく知られる女性の更年期障害とは違い、まだあまり知られていない男性の更年期障害を取り上げる。加齢とともに男性ホルモンの低下から現れる疾患を知ること、男性が自身の心身の状態に関心を持ち、健康を維持することを通して自分らしく生き生きと暮らすための一助とするものである。

- ◆講師 上條 渉 氏(上條医院 院長)

◆概要

1 LOH 症候群(加齢男性腺機能低下症候群)

加齢に伴う男性ホルモンの低下が主因となり、身体症状・心理的症状・性機能障害を呈する。女性は50歳頃の閉経による更年期障害が明確になっているが、男性の場合はそのプラスマイナス30歳くらいの年齢差があり、個人差が大きい。男性更年期障害とは決して同じではない。問診票(AMSスコア)を使用して、セルフチェックをするとよい。

2 男性更年期障害の症状

- (1) 精神、心理症状 心療科、精神科にかかる人が多い。
- (2) 身体症状
- (3) 性機能関連症状

3 理学的所見の評価項目

- (1) 陰囊
- (2) 陰囊内容(精巣、精巣上体、精管)
- (3) 陰茎
- (4) 前立腺
- (5) 乳腺
- (6) 体毛・陰毛の状態
- (7) 血圧
- (8) ウエスト周囲径



4 臨床評価検査項目

- (1) 内分泌学的検査（遊離型テストステロン等）
- (2) 抹消血液像（白血球等）
- (3) 血液生化学（肝機能等）
- (4) P S A（前立腺特異抗原）

5 男性更年期障害とライフサイクル

過食や運動不足等のライフスタイルや肥満が男性更年期障害に関連している。

6 予防の7ポイント

- (1) ウエスト周りに注意する。肥満者は減量する。
- (2) 喫煙しない。禁煙する。
- (3) 生活を活発にする。1万歩程度、毎日歩く。週一度は運動する。
- (4) 飲酒はビール1本程度まで。
- (5) 健康食品には頼らない。
- (6) 趣味を持ち、心豊かな時間を過ごす。
- (7) パートナーとの会話を大切に！

7 テストステロン補充療法

(1) 国内外のテストステロン製剤

注射薬、経口薬、皮下植え込み、経皮薬、経口腔粘膜薬
薬局で買える軟膏、漢方薬

1回で効果が出るものが多いが、3回打っても効果がなければやめる。

(2) 有効性

骨塩量の増加、認知力への効果等

(3) 副作用

多血症、肝機能障害等

8 勃起障害

- (1) 勃起障害を引き起こす可能性のある薬剤
- (2) PDE5 阻害薬（治療薬）
- (3) I I E F 5日本語版でセルフチェック



9 当院の現状

- (1) 2016年2月現在で患者が11名で、治療効果のある人は10名。あと1名は初診後來院していない。
- (2) 年齢は37歳から63歳までで、平均53.18歳である。
- (3) 患者の訴えは精神症状が9名である。
- (4) 性機能障害を1名、EDを7名に認めた。
- (5) 治療期間は2か月から21か月で、平均で9か月である。

10 まとめ

- (1) LOH 症候群と男性更年期障害はオーバーラップするものの、同一疾患ではない。
- (2) 男性更年期障害の診察はまだまだ手探り状態である。
- (3) 治療は広くホルモン補充療法がおこなわれ、効果と安全性が報告されている。
- (4) 精神科医、内科医との連携が不可欠である。

◆質疑応答

(Q1) 自律神経失調症ではないかと思っていたが、更年期障害の可能性もあるのか。

(A1) 考えてみる必要はあると思う。

(Q2) テストステロン製剤のうち、漢方薬は薬局で購入できるのか。

(A2) 購入できる。軟膏も購入できる。

(Q3) 栄養補助食品を飲んでいるが、継続しても構わないか。

(A3) 効果が出ていれば構わないが、出ていなければやめた方がよい。

(Q4) トイレが近い、尿が出にくいなどは、更年期障害を疑うべきか。

(A4) 排尿障害と男性更年期障害とは別のものである。

(Q5) I I E F 5日本語版の5番の質問について、既にパートナーは亡くなっているのでどう回答すればよいのか。

(A5) 該当する機会が無ければ、回答しなくてよい。勃起すれば大丈夫と思われる。

(Q6) テストステロンの注射は1回当たりいくらかかるのか。

(A6) 保険適用で1,000円以下である。