

更年期障害、女性だけではないんです。男性更年期障害にご理解を！①

文 佐々木 裕

text by Hiroshi Sasaki

みなさん、こんにちは。今日は、男性更年期障害についてのお話です。

更年期障害は女性だけの症状とされている方、いらっしゃいますでしょうか。実は、更年期障害は、男性にもあるんです。

女性の更年期障害は、閉経前後の約10年間に、女性ホルモンが急激に低下していくことによって起こり、閉経後は徐々に症状が治まっていくと考えられています。一方、男性の更年期障害は、男性ホルモン（テストステロン）が低下することによって起こります。しかし、女性と異なり男性ホルモンは、40歳以降から、加齢とともに比較的緩やかに減少していき、その減少する程度、速さ、時期は個人差が大きいので、男性更年期障害は気づきにくい場合があります。

2022年に厚生労働省が「更年期症状・障害に関する意識調査^{※1}」を報告しています。

それによると「男性にも更年期にまつわる不調があること」について知っているかと尋ねると、「よく知っています」と回答したのは、40歳台、50歳台で、わずか10・7%、15・7%で、また、「知らない」と回答した割合は、40歳台、50歳台で47・4%、38・8%と、男性更年期障害は、まだまだ認知度が低いといえます。認知度が低いということ、更年期障害による体の不調を認め、男性更年期障害を知らないため、年齢のせいや他の病気が原因と考えるしまっている方が多くいる可能性があるといえるかもしれません。

男性更年期障害を正しく理解していただく一方で、更年期症状^{※2}のような体の不調が別の原因で起こることがあることも知っておく必要性もあります。気持ちや沈む、やる気が出ないなどといった症状は、更年期障害の可能性もありますが、うつ病などの精神疾患から起こる場合があります。また、甲状腺の病気や、がんなどの悪性腫瘍、その他の精神疾患などさまざまな原因で体の不調が起こることもあります。

まずは、男性更年期障害かなと思ったら、泌尿器科やメンズヘルス外来で

ご相談してみてください。また、他の病気にも注意していただき、適宜症状によっては精神科、心療内科や一般内科の先生方にもご相談してみてください。

次回は、より男性更年期障害を理解していただくために、その検査、診断、治療について解説したいと思います。

※1 「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果・厚生労働省2022/7

※2 更年期症状とは更年期に現れるさまざまな症状の中で他の疾患に起因しないもの（症状とは、意欲低下、イライラ、気分の落ち込み、疲れやすさ、EDなど）

Profile

医療法人社団 SASAKI CLINIC 理事長
佐々木クリニック泌尿器科 芝大門 院長
慈恵医大 泌尿器科 非常勤講師

1973年生まれ。1999年、慈恵医大卒。虎の門病院、東海大学、トロント大学を経て慈恵医大で長く前立腺がんの研究・診断・治療などを行ってきた。特に腹腔鏡・ロボット支援手術は2000例以上の執刀・指導経験を持つ。また、MRI/US 前立腺融合標的生検の先進医療では、保険適用に尽力した。2022年11月、東京都港区に泌尿器科専門の佐々木クリニック泌尿器科芝大門を開院した。日帰りの前立腺生検や放射線治療前のスパーサー挿入などにも力を入れている。



泌尿器科の患者さんが不安のない日々を過ごせるように