

男の更年期

中高年男性の悩み
(40~50歳代の男性)

NO. 57



疲れやすい
やる気がない
すっきりしない
直ぐ落ち込む
だるい

頭が痛い
耳鳴りがする
いらいらする



肩や首が凝る
関節や筋肉が痛い
(腰・手足・背中・関節)

ひどい発汗(急に汗が出る)
ほてりや冷え
ED(勃起不全)



★ 几帳面で、神経質、まじめ、責任感が強い、せっかち、負けず嫌い、こんな男性が更年期障害にかかりやすいと言われています。

★ **あなたは独りで思い悩んでいませんか?**

疲れやすい、だるい、仕事に集中できない、いらいらする、性欲がないなどの症状があったら更年期障害を疑ってみましょう。早い段階の治療が必要です。



- 男性更年期障害は「加齢に伴う**男性ホルモン(テストステロン)**の低下を特徴とする症状・所見からなる症候群」と定義されています。
- 女性は閉経と同時に女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少しますが、男性の場合は、女性に比べ**徐々に減少するため気づきにくい**といわれます。
- 男性更年期の特徴として**うつ症状・性欲の衰え**(テストステロンの中のフリーテストステロンが減少)などがあげられます。年齢に比べ**性機能の衰えが激しい時は更年期障害を疑ってみるべきです。**
- 体よりも心への影響が多く出る人もいます。



- **仕事や家庭のストレスをかかえた中高年男性(40~50歳代)**

原因不明の心身の不調はありませんか?

- ☆ 少し人生を楽に考えてみましょう。
- ☆ 自分のやりがいや趣味を持ってみましょう。
- ☆ 食生活の改善や規則正しい生活を心がけましょう。
- ☆ 飲酒、喫煙を控え運動をするようにしましょう。

【男性更年期の改善法・治療法】

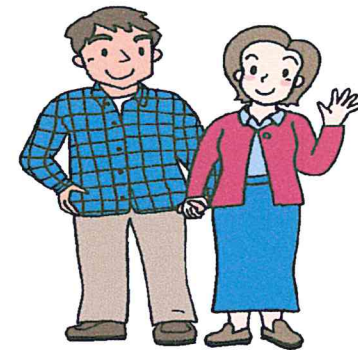
1. 漢方薬
 2. 男性ホルモンの注射
(男性ホルモン値の測定をします。)
 3. 抗不安薬
 4. 勃起障害改善薬
 5. 精神安定剤
- 等の方法があります。



泌尿器科

「男性更年期」を専門的に診療している医療機関もありますが、泌尿器科医に相談して診断、治療、あるいは紹介を受けるのがよろしいかと思います。

更年期障害を悲観的に考えず、新しい人生の助走期間と考え適切な治療を受けましょう。



大成会 広報室