

保健師便り

## 俺たちの更年期

Vol.74

2024.9



「はあ～、なんだか疲れやすくなったよな・・・俺」  
「最近、ささいなことでイライラしてるよな・・・俺」



そんな心身の不調を感じていませんか？  
パートナーや家族にいつもと違うところはありませんか？

男性ホルモンの低下が原因で、女性の更年期症状に似た心身の不調が起こるいわゆる“男性更年期”では、だるさや、発汗、精神的な落ち込みなど、さまざまな不快な症状に襲われることがあります。



近年では、そうした加齢に伴い男性ホルモンのテストステロン値が低下することで発症する男性更年期障害は「LOH（ロー）症候群（加齢性腺機能低下症）」とも呼ばれ、テレビなどのメディアでも取り上げられるようになりました。

### 男性更年期障害の症状

#### 身体的症状

- ・寝汗
- ・ほてり
- ・肉体的な疲れ
- ・頻尿
- ・筋力低下
- ・関節痛や筋肉痛
- ・性機能の低下

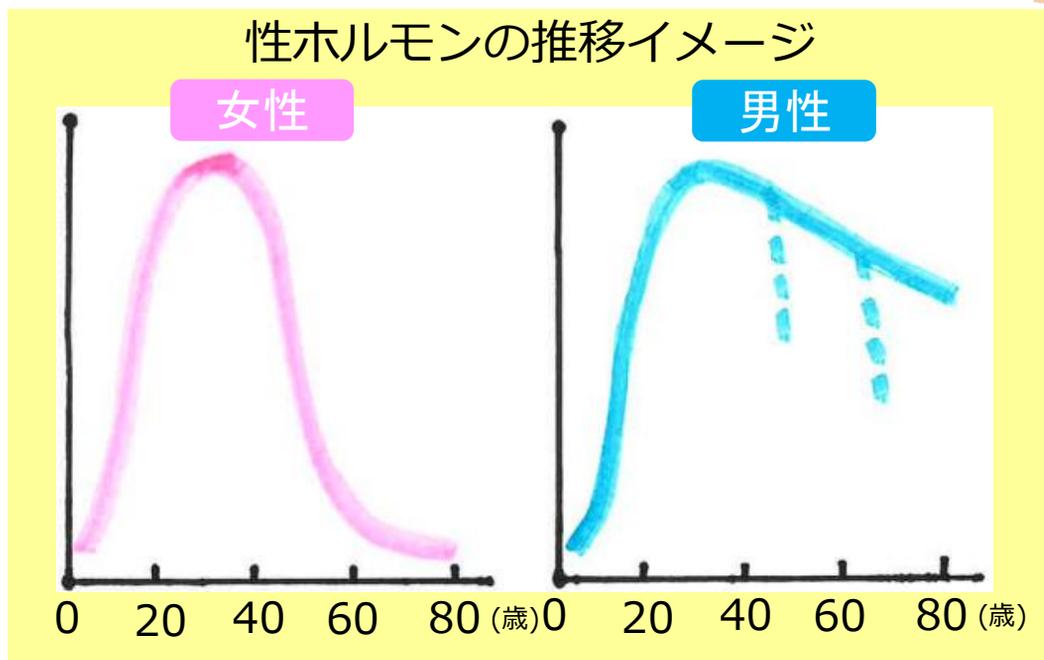
#### 精神的症状

- ・イライラ
- ・気分の落ち込み
- ・記憶力の低下
- ・集中力の低下
- ・不眠



男性ホルモンの一つ、テストステロンが点線のように急激に減少することで男性更年期障害は発症しますが、テストステロンは、女性ホルモンと違い本来急激に減少することはありません。

しかし、過度なストレスを感じたり肥満になることでテストステロンが急激に減少することがあります。



40～50代男性のおよそ1割が男性更年期の症状を経験しているという調査結果もあり、日本ではおよそ600万人が男性更年期障害予備群であるとも言われています。

次号では生活の中でできる対策や治療についてご紹介します。



<参考・引用文献>

[男性更年期（LOH症候群） | 帝京大学泌尿器科アンドロロジー診療 \(male-urology.jp\)](#)

[男性も更年期？当事者が語る症状 治療法は | NHK | News Up | 新型コロナウイルス](#)

[「ひょっとしてあなたも？男性更年期障害」 - チョイス@病気になったとき - NHK](#)

堀江重郎、『LOH症候群』、角川新書、2021



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会