

保健師便り

Vol.75

続・俺たちの更年期

2024.10



9月号に続き男性の更年期障害についてです。

男性ホルモンの「テストステロン」が減っているかもしれない兆候として、最近元気がない、笑っていない、よく眠れない、性欲が低下したなどがあると先月号でお伝えしましたが、心配な場合には泌尿器科で検査を受けることができます。



最近では、受診先として男性更年期外来やメンズヘルス外来などもあり、問診や血液検査を受け、その結果治療が必要な方には、「テストステロン」を注射などで補充する薬物療法、他には漢方療法や予防的な食事療法などがあります。



治療もできる男性更年期障害ですが、やはり日頃からの生活習慣が予防にも改善にも大切です。



〈生活の中でできる主な対策〉

①適度な運動

男性ホルモンの「テストステロン」は運動不足によって低下しやすいため、日常的に運動を取り入れましょう。

軽い筋トレやウォーキング、ジョギングなどの運動で筋肉を刺激するのがポイントですが、激しすぎる運動は反対に「テストステロン」を低下させてしまうので、やりすぎないように体を動かしましょう。

肥満は
テストステロンが低下しやすいから
気をつけないと！



②質の良い睡眠

睡眠中は「テストステロン」の分泌が高まります。そのため夜更かしや浅い眠りが続いていると「テストステロン」低下の原因となりやすいです。良い睡眠が確保できるよう心がけましょう。



③精の付く食べ物をとる

「テストステロン」を増やしやすいものを食べることも効果的です。基本的にはお肉や魚などのたんぱく質ですが、さらにニンニクと一緒にとると「テストステロン」が増えやすいともいわれています。

テストステロンを増やしやすい食品

たんぱく質の他に、亜鉛やビタミンDなども大切です！

【肉・乳製品】 牛肉、羊肉、卵、ヨーグルト

【魚介類】 マグロ、サケ、牡蠣、アサリ、はまぐり

【野菜・キノコ】 ニンニク、玉ねぎ、ブロッコリー、セロリ

ほうれん草、カボチャ、アボガド、マッシュルーム

【果物・その他】 バナナ、パイナップル、ナッツ、オリーブ油



そして、『生きがい』です。

慢性的なストレスで緊張状態が続くと「テストステロン」の分泌が低下するといわれています。生活に張り合いが出るような趣味など、自分なりの楽しみをもつことも大事です！

初期の症状がちょっとした不調程度のため、発症に気づきにくいかもしれませんが、男性にも更年期障害があることを知っていることで、ご自身やパートナーの健康にお役立ていただけますと幸いです。

<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 \(male-urology.jp\)](http://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