



男性の更年期障害、精神科の立場から

「更年期障害」といえば昔は、もっぱら40代後半から50代の女性がかかるものと認識されていましたが、近年、男性の更年期障害も広く知られるようになりました。いずれもホルモンのバランスが崩れて起こる不調ですが、女性の場合はエストロゲンの減少、男性の場合はテストステロンの減少が引き金となって発症します。男性の更年期障害の正式名称は「加齢男性性腺機能低下症候群」です。

Text by 欧州日本人医師会 太田博昭 医師／精神科（パリ フランス）

+ 症状は極めて多彩

まず、身体症状としては骨や関節・筋肉の痛み、発汗、体のほてり、睡眠障害、記憶力や集中力の低下、身体的な疲労感などが挙げられます。一方、精神・心理症状では気力低下、抑うつ感、生気のなさ、倦怠感、イライラ、不安感、神経過敏などがあります。そもそも、テストステロンには性欲を高め、身体をたくましくする働きがあり、ヒゲをはやす、決断力を高める、挑戦意欲を刺激するなどの作用があります。したがって、このホルモンが減少することにより、精力の低下が生じ、生殖機能に関する機能を抑制する諸々の症状が出現します。

テストステロンは加齢と共に減少しますが、実際には、40～50歳の男性の方が、60歳以上の男性よりもテストステロンの分泌量が少ないという報告があります。これは、「働き盛り」の40～50歳代では職場や家庭におけるストレスが多く、生活が不規則になりやすいため、テストステロンの減少が加速し、精力の減退や活力の低下をきたすのではないかとわれています。

+ うつ状態に要注意



男性の更年期障害における多彩な症状の中でも、精神科の立場としては「うつ状態」を重視します。40～50歳代といえば、会社員の場合、中堅クラス以上、中間管理職から上級管理職に昇進する過程にあります。このような

地位にある人は、部下と重役連に挟まれて、人間関係がますます複雑になり、職責を全うするのに体力というより気力が必要になってきます。しかしながら、職場で気力をすり減らして帰宅した家庭内では、思春期の葛藤を引きずり親子関係のこじれた子どもたちや、「父親不在」あるいは「夫不在」に不満だらけの妻が待ち構えています。したがって、この年代にうつ病やストレス性のうつ状態が発生しやすいのは、自然なこ

とだともいえます。寝ても疲労が回復せず、起きてても何もやる気がせず、食欲もなく、会社に行くのもおっくうで、朝刊を読むのも面倒くさい。それが「うつ病」の初期症状なのか、テストステロンが減少したための「うつ状態」なのかは判断の難しいところです。いずれにしても「うつ状態」であることには間違いありませんので、それなりの対処が必要です。

+ まずは、何をすべきか

「うつ状態」の原因が何であれ、まずは精神科の専門医を受診することをお勧めします。ネットで調べれば、大都市には男性の更年期障害を診る外来も見つかります。ろくに話も聞かずに抗うつ剤を処方するような医師は避けてください。丁寧に話を聞き、仕事偏重の生活習慣を改善するためのカウンセリングや、ストレス軽減のための自律訓練法に重きを置く医師は信頼できます。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。7月、8月はお休みさせていただきます。

● 健康相談日時：火・水・木曜日

（ヨーロッパ中央時間）	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
（イギリス/アイルランド）	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>