

男女の更年期障害

監修：久保 明（医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐、日本臨床栄養協会 理事長、医学博士）

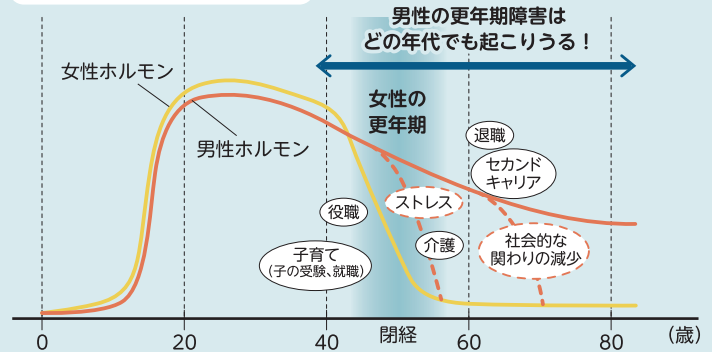
概要

年を重ねるにつれて「仕事や趣味への意欲がわかない」「疲れやだるさがとれない」「急に汗が出る」などの症状に悩んでいませんか。原因がはっきりしないその不調、もしかすると更年期障害かもしれません。

更年期障害といえば女性特有のものだと思われがちですが、男性にも同じような症状が現れることがあり、いずれも性ホルモンに関係しています。更年期障害の発症に大きく関わっている男性ホルモン・女性ホルモンの量は20代でピークを迎え、徐々に減少します。性ホルモンの減少やバランスの崩れにより、心身にさまざまな不調が起こり、日常生活に支障を来すほど症状が重いものを「更年期障害」と呼びます。

※ここでは「男性ホルモン」はテストステロン、「女性ホルモン」はエストロゲンを指しています。

加齢と性ホルモンの変化



更年期障害の特徴と代表的な症状

更年期の症状や程度は人それぞれ。ホルモンの分泌量だけでなく、性格、体質、環境なども影響するため個人差が大きく、つらさは一人ひとり異なります。閉経に伴い急激にホルモンが減る女性に比べ、男性はホルモンが緩やかに減少するため更年期に気づきにくく、見逃されてしまいがちです。

男性



男性の更年期障害（LOH 症候群）は、男性ホルモンの減少が大きな原因です。男性ホルモンは、身体・生殖機能の維持をはじめ、物事の認知・判断力などにも関わる重要なホルモン。男性ホルモンの減少には、加齢に加えて、ストレス・疲労などの生活習慣や社会的な関わりなどが影響します。



女性



女性の更年期とは、閉経の前後5年、合わせて10年ほどの期間を指します。40代半ば頃から女性ホルモンが急激に減少すると、ホルモンの調整をつかさどる脳の視床下部が混乱し、ホルモンバランスが乱れます。そしてその混乱は、自律神経の乱れなどを引き起こします。そのため、更年期には「女性ホルモンバランスの乱れ」と「自律神経の乱れ」による心身へのダメージが、同時に襲ってくる状況が多く見られます。

POINT

男性ホルモンの減少は、社会や家庭でポジティブな評価を受けることで抑えられるといわれています。趣味やボランティアなどの活動で目標や役割を持ち、男性ホルモンが急激に減少しにくい生活を送りましょう。

よくみられる症状

無気力、イライラ、憂うつ、不安、不眠、集中力・記憶力の低下などの精神症状

その他の症状

性欲の減退、勃起不全、関節痛、筋力低下、発汗、ほてり など

POINT

更年期のつらさは「耐えるべきもの」ではありません。自分の体の変化を受け入れつつ、婦人科を受診するなどして、適切な対処法や治療を選択しながら上手に乗り切りましょう。つらい症状にも必ず終わりがあります！

よくみられる症状

ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり・発汗）

その他の症状

めまい、冷え、頭痛、憂うつ、不安、不眠、月経異常、不正出血、性交痛、尿漏れ など



更年期を乗り切る生活習慣



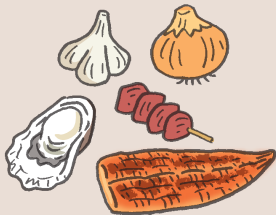
食生活を改善する

偏食や欠食が習慣化すると、更年期に不足しがちな栄養素がとれず、症状が悪化する原因に。飲酒は控え、バランスの良い食事を心がけてください。

更年期におすすめの食品

男性

男性ホルモンの働きを補うニンニクや玉ねぎの他、亜鉛を多く含むカキ、うなぎ、レバーなどの食品がおすすめです。



女性

大豆に含まれるイソフラボンは、体内で女性ホルモンと似た働きをします。豆腐、納豆、豆乳などの食品をとりましょう。



十分な睡眠をとる

更年期には、ほてりや動悸などの症状から睡眠の悩みが増えやすくなります。「就寝1～2時間前に入浴する」「夕方以降のカフェインは控える」「寝酒はしない」などの対策を心がけ、質の良い睡眠の確保に努めましょう。

この時期は男女とも不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などのリスクが増加するといわれています。うつ病の症状で不眠になることもあるので、つらい症状に悩んだら専門医を受診しましょう。

更年期障害……？ **ではない** かも！

“ほてり”や“のぼせ”から見つかる病気

ホットフラッシュのような症状は、更年期障害以外の病気が原因で起こることもあります。たとえば、副腎にできる腫瘍「褐色細胞腫」は、高血圧とともに、動悸、立ちくらみ、発汗などの症状がみられることがあり、ほてりが受診のきっかけになることも。時間が経っても症状の改善がみられない場合は、自己判断せずに一度医療機関で相談してみましょう。

更年期障害と間違いやすい病気

- 褐色細胞腫
- 甲状腺の病気(バセドウ病など)
- 自律神経失調症
- など

ストレスをためない



ストレスは更年期症状が悪化する原因に。新しい趣味を見つけたり、夫婦関係を見直してみたりすることがストレスの解消につながります。

適度に体を動かす

適度な運動はホルモンバランスを整えて更年期症状を緩和します。長く続けることを目標に、無理なくできるウォーキングやヨガなどから始めましょう。



女性は骨盤底筋も鍛えて



女性は更年期以降、骨盤底筋（骨盤の底で膀胱や子宮を支える筋肉）の緩みが加速します。骨盤底筋ストレッチを行ったり、通勤時や家事の最中に膣・肛門にギュッと2秒ほど力を入れる動作を行ったりして、骨盤底筋を鍛えましょう。尿失禁や子宮脱の予防・改善にもつながります。

