

# もしかして、男性更年期？ その症状あきらめていませんか？

文 佐々木裕

text by Hiroshi Sasaki

みなさん、お元気ででしょうか？

いいえ、最近元気がない。やる気がでない。そんなことはありませんか？また、ご家族でそんな方いらっしゃいますか？

「LOH (late-onset hypogonadism) 症候群 (ロー症候群)」って存じでしょうか？

加齢による男性ホルモン（テストステロン）の低下とそれに伴うさまざまな体の不調（疲れやすい、最近元気がない、怒りっぽくなった、男性機能が低下したなど）を呈する病態です。

男性ホルモンには、筋肉や骨などを強くする作用、男性機能を正常に保つ作用、判断力などの認知力を高める作用があるとされています。低下することにより、筋力低下、ほてり、発汗、肥満、頻尿、性欲の減退、ED（勃起不全）などのさまざまな症状が起こります。また、糖尿病、高脂血症、高血圧といった生活習慣病とも関連し、さまざまな病気を起こすリスクが高まるとされています。加齢とともに少しずつ低下していき、ストレス、運動不足、他の疾患の二次的な影響でも低下する場合があります。

実は、昨年、男性の性腺機能低下症のガイドライン\*が改訂されました。男性ホルモン採血の新たな診断基準が提唱されています。更年期外来では、質問票やホルモン採血結果などを総合的に判断し、男性ホルモン補充療法などの治療が行われます。運動や楽しいことをすると男性ホルモンは上昇するといわれています。しかし、最初のその一歩が踏み出せないとき、補充療法を行うことでいい循環となることがあります。もちろん、更年期症状の改善にはホルモン補充療法だけでなく、食生活の改善や適度な運動、さまざまな生活習慣の改善なども重要です。また、二次性の性腺機能低下の場合は、そのもととなる疾患の検査・治療も重要です。

ただし、ここで注意があります。更年期症状は、しばしばメンタルの病、うつ病などと鑑別が難しい場合があります。気持ちの不安が強いときは、まずは無理をせず、心療内科や精神科などの専門の先生の診察を受けることもお勧めいたします。

男性にも更年期ってあるんです。あなただけではありません。日々活力ある

充実した日々が過ごせるよう、まずは、更年期かと思っただけならお気軽にメンズヘルスの専門の先生に相談してみてください。

\*「男性の性腺機能低下症ガイドライン2022」日本内分泌学会発行

## Profile

佐々木クリニック泌尿器科 芝大門 院長  
慈恵医大 泌尿器科 非常勤講師  
1973年生まれ。1999年、慈恵医大卒。虎の門病院、東海大学、トロント大学を経て慈恵医大で長く前立腺がん研究・診断・治療を行ってきた。特に腹腔鏡・ロボット支援手術は2000例以上の執刀・指導経験を持つ。また、MRI/US 前立腺融合標的生検の先進医療では、保険適用に尽力した。多くのがん患者さんが不安を持つなかで、少しでも安心に変えられるような施設の必要性を感じ、2022年11月、東京都港区に泌尿器科専門の佐々木クリニック泌尿器科芝大門を開院した。メンズヘルス医学会テストステロン治療認定医として男性更年期外来もやっている。



泌尿器科の患者さんが不安のない日々を過ごせるように