

# 一般的にいわれる 更年期障害の症状

## 男性

### 症状の例

- 総合的な調子の悪さ
- イライラ、抑うつなどの精神症状
- 「人生の山を通り過ぎた」「力尽きた」という感じ
- 性的能力の衰え



男性ホルモン（テストステロン）が、おおむね加齢に伴って減ることが原因。発症年齢は個人差が大きく、女性と比べて非常に幅があります。下は30代、上は80代も。

## 女性

### 症状の例

- ホットフラッシュ（ほてり、のぼせ）
- 腰や手足の冷え
- 動悸、息切れ
- イライラ、抑うつなどの精神症状
- 頭痛、めまい、吐き気



女性ホルモン（エストロゲン）が、閉経の前後の約10年間に大きくゆらぎながら大幅に減少することが原因。閉経の平均年齢は50歳なので、およそ45～55歳。

性ホルモンの減少そのものは自然なこと。症状は男女ともさまざまですが、時に更年期障害以外の症状である可能性も否めません。たとえば抑うつ感、仕事や家庭の問題などによるストレスの影響も考えられます。

## 対策 & 治療

Check

### 1 抑うつ感には運動や睡眠が大切

「気分が晴れない」「ゆううつだ」という症状には、まず体を動かして（できれば運動を）、適度な身体的疲労により睡眠の質を上げましょう。好きなストレス解消法があれば、ぜひ実行。それでも改善しない場合や、気持ちだけでなく全身が重たくて、寝床を出るのも毎朝つらいほどなら、早くかかりつけ医の受診を。

Check

### 2 対症療法には漢方薬を

更年期障害を根治させる、つまりホルモン分泌量を安全かつ元に戻す若返りのような治療法は、残念ながらありません。対症療法としては、漢方薬が有効なこともあります。一例を挙げると、精神症状には柴胡加竜骨牡蛎湯、女性の更年期障害には加味逍遙散などがよく用いられます。かかりつけ医に相談してはいかがでしょうか。

Check

### 3 ホルモン補充療法とはどんなもの？

つらい症状をホルモン補充療法で緩和することも可能です。女性にはエストロゲン、黄体ホルモンを、男性にはテストステロンを補充します。どちらも、がんなどを助長するリスクに配慮し、適切に補充されます。

#### 男性の場合

前立腺がんのないことが補充療法の前提となります。開始後も定期的に検査（PSA値\*など）を実施。現在、公的保険適用も可能な補充の方法は、注射のみ。自由診療（全額自費負担）では軟膏を処方する例も見られます。

\*前立腺がんの腫瘍マーカー

#### 女性の場合

乳がんや子宮体（内膜）がん、肝機能障害など、現在・過去の病気を確認の上、補充療法をおこないます。開始後も検査を実施し、一般的に5年は継続できるとされています。飲み薬と貼り薬を、状態に応じ使い分けます。

\*日本産婦人科学会による

ドクターが  
教える!

病院との上手な付き合い方

## 【更年期障害】

こんなこと今までなかったのに、体調がすぐれないのは、歳のせいかな——もしかすると、それは男女を問わず更年期障害かもしれません。男女それぞれの特徴や対処法などについて、総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きしました。

取材協力：ティーベック株式会社



### 監修 團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方にて定評がある。



©paylessimages / amanaimages PLUS

更年期障害の原因は男女を問わず同じ。現れ方に違いが

更年期障害という女性特有の症状のように考えられてきましたが、10年あまり前からは男性の更年期障害もマスコミでしばしば取り上げられるようになりました。今では「聞いたことがある」という方も多いのではないのでしょうか。女性も男性も、性ホルモンの分泌が加齢に伴って減少することにより、心身に不調をきたすのが、更年期障害です。「ただし女性ホルモンは、閉経前後に急激に減少していくため、症状が強く現れがちなのです」と團先生。

男性の場合は、そうではないのでしょうか？

「男性ホルモンであるテストステロンは、年齢とともに緩やかに減るのが一般的ですが、減り方の個人差は、女性よりずっと大きいといえます」

### 気になる症状はありますか？

- 寝つきが悪い、ぐっすり眠れない
- ほてりや突然の発汗がある
- イライラする、すぐ怒る
- ゆうつな気分、抑うつ感がある
- 腰、手足、関節の痛みや肩こりがある
- 疲れやすい、行動力が下がった
- 漠然と具合が悪い、やる気が出ない

### 甲状腺ホルモンの乱れとは？

甲状腺機能亢進症で甲状腺ホルモンが増えすぎると発汗や動悸などが、逆に低下症で減りすぎると抑うつ感やむくみ、疲労感などが起こります。更年期に重なる年齢で発症することもある。

このため男性の場合、50代以降になっても女性ほど明確な症状が現れない、または、まったく症状が出ない人が多いことも確かです。それゆえ男性更年期障害として医療の世界で確立され、社会で認知されるのが遅くなったともいえるのではないのでしょうか。

「たとえば女性のホットフラッシュ（ほてり、のぼせ）は典型的なつらい症状で、ホルモン補充療法も考えられます」

男性にも更年期障害が疑われる症状があれば、性ホルモンの分泌量の検査や、補充療法は可能です。

「一方、男女とも、ほかの病気で更年期障害と似た症状が起こることもありま。特に女性で考えられるのは、同じホルモンの一つで、甲状腺ホルモンの乱れが原因となる症状です」

「どんな症状も「歳のせいかな」と放置せず、かかりつけ医に相談して早めに解消し、心身とも元気に過ごしましょう。」