

「男の更年期」を

治す 40歳を超えてイライラ、だるさを感じたら…

注射がある!

奥井氏

最近、妙に汗をかく。イライラすることが増えてきた。疲れは取れないし、やる気も起きない……。

実はこれ、「男の更年期」が原因かもしれない。

更年期障害といえど女性特有の症状と思われがちだが、それは間違いだ。

この問題に詳しく、多くの患者を診ている千葉西総合病院・泌尿器科部長の久末伸一医師が説く。

「男性更年期障害はLH/H症候群とも呼ばれ、れっきとした病気です。更年期とは性ホルモンが標準よりも低下した状態のことで、様々な症状が現れます。女性であれば閉経によってエストロゲンという女性ホルモンの分泌量が減り、更年期障害になります。男性の場合、テストステロンという男性ホルモンが減ること

が原因。女性は加齢に伴い、

最近なんだかイライラする。昔のように趣味に没頭できない。朝立ちがない……。それ、「男の更年期障害」かもしれません。放っておいては回復しないこの衰え。逆に、適切な治療を受ければ、しっかりスタミナを取り戻せるのです。この記事を読んで、いざ実行!

なんとなく自然に解消していくことが多いのですが、男性は対処しなければ元に戻ることはありません」

テストステロンは精巣で作られるホルモン。筋肉量を増やしたり性機能を維持する。それだけでなく、意欲や集中力、記憶力の維持などにもかかわる、重要な存在だ。

その、重要な物質の分泌量が減る原因は何なのか？一番は加齢だ。平均的に四十代後半から五十代半ばで下がっていく人が最も多いという。ただ個人差は非常に大きい。三十代から減り始める人もいれば、七十代でも若い頃と同じ量を維持している人もいる。

「テストステロンは夜の睡眠中に生成されるので、睡眠不足や、夜型の不規則な生活も減る原因です。さら

久末氏

に、仕事の不調や家庭不和など、強いストレスに晒されていることも原因となり「ます」(同前)

運動不足も問題。筋肉を増やすためにテストステロンは分泌されるが、その筋肉を使わなければ、需要がないためにほとんど分泌量が減ってしまうのだ。ただ、毎月フルマラソンに出場するような極端な運動のし過ぎも、テストステロンを減らすことにつながる(後述)。

実際にテストステロンが減少した状態になると、どんなことが起きるのか。特徴的なものとして、慢性疲労、イライラ、ほてりや発汗、睡眠障害、さらに陰茎の朝立ちが減り、性欲減退やED(勃起障害)、うつといった症状が出てくる。

それだけではなく、集中力、記憶力、判断力の低下といった症状も発生し、また腰痛や肩の痛みなどの原因になることもある、と久末医師は指摘する。

実際、あちこちの整形外科に行っても治らなかつた痛みが、男性更年期の治療によって解消したケースも

多くあるという。「また、筋肉を作る作用が低下することで内臓脂肪などが増えていき、生活習慣病に繋がっていきます。具体的には高血圧が動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血のリスクを引き上げます。加えて、テストステロンが減ると代謝が悪化します。それによって血糖値が上がります(同前)」。四十代、五十代に入ってから中年太りになり、血糖値が上がってきた、という人は、実は男性更年期が原因の可能性もあるのだ。

「うつの症状が出ることも多い。心療内科にかかり抗うつ薬などを飲んでいて、副作用でかえってテストステロンが減ってしまった、という報告もある」。

男性更年期の症状は、加齢に伴う一般的な身体の不調となかなか判別しにくい。何か特徴的な、要注意のサインはあるのだろうか。「やはり朝立ちがないことが一番わかりやすいと思います。次に、やる気に変化がないかどうか重要。仕

事だけではなく、それまで取り組んでいた趣味などへの意欲が失われるのは、一つのサインです。慢性疲労が続く場合も、疑ったほうがいいと思います(同前)」。思い当たる節があれば、まずは自分の程度を知ることが肝要だ。

左頁の質問票を見てほしい。実際の医療現場でも用いられているもので、身体的、精神的、性的の三つのカテゴリーに分けられた質問が並んでいる。

「中等度であれば、一度、専門医に相談することをお勧めします。重度であれば

注射の効果は劇的!

注射をすると、二日目あたりで血中濃度がピークとなり、二、三週間程度で元の数値に戻る。

効果は劇的だと、久末医師は言う。

「気持ち的にも体力的にもとにかく若返った。世界が変わったように思える」とか「もう今までのイライラが嘘のようだ」など多くの患者さんが話されます。

注射をするので、二日目あたりで血中濃度がピークとなり、二、三週間程度で元の数値に戻る。

効果は劇的だと、久末医師は言う。

「気持ち的にも体力的にもとにかく若返った。世界が変わったように思える」とか「もう今までのイライラが嘘のようだ」など多くの患者さんが話されます。

三割負担で千円程度。人によっては二、三週間に一度、打つこととなる。

陰囊などに塗り込む軟膏もある。これは自費診療になり、薬局などでも入手可能。また、海外の軟膏を処方してくれるクリニックもある。

病院を手早く探すには、メンズヘルス医学会のホームページを見るのがよい。こうした治療を受けられる、病院の泌尿器科や専門クリニックが掲載されている。

ただし、前立腺がんのマーカであるPSA値が高い場合は、補充治療ができないことがあるので注意が必要だ。

実際に、小誌記者(49歳、メタボ体型)もテストステロンの数値を計測してみた。結果は正常値内にあるものの、年齢の割にはやや低め。さらにAMSスコアは四十三点。同僚からも「すぐブンブン怒る」と指摘されるが多くなった。

久末医師の診断はいかに。「中等度の症状なので、注射を三週間に一度打つことをお勧めします。また、漢

男性更年期障害質問票 (AMSスコア)

各質問について当てはまる程度に印をつけ、点数を合計					
	ない	軽度	中等度	重度	極めて重度
1 肉体的、精神的に健康状態の低下を感じる。	1	2	3	4	5
2 関節痛や筋肉痛がある。腰痛、手足の痛み、背中全体の痛みがある。	1	2	3	4	5
3 汗をよくかく。思いがけず突然発汗する。緊張していないのにのぼせたりする。	1	2	3	4	5
4 睡眠障害がある。寝付けられない、しばしば目が覚める、早く目が覚め疲れを感じる、睡眠不足。	1	2	3	4	5
5 睡眠の欲求が強く、しばしば疲労感がある。	1	2	3	4	5
6 怒りっぽく、イライラする。	1	2	3	4	5
7 神経過敏である。緊張感がある、落ち着かない、そわそわする。	1	2	3	4	5
8 不安がある、心配しやすい。パニックになりやすい。	1	2	3	4	5
9 身体的疲労感がある、活力不足である。能力全般の低下、活動の低下、余暇活動への興味の低下、無気力、達成感がない、何かをするのに無理に奮い立たせないときかない。	1	2	3	4	5
10 筋力が低下した。弱くなってきたと感じる。	1	2	3	4	5
11 憂鬱な気分である。落ち込む、物悲しい、泣きそうな感じ、意欲減退、気分の浮き沈み、無力感。	1	2	3	4	5
12 自分のピークは過ぎたと感じる。	1	2	3	4	5
13 燃え尽きたと感じる、どん底状態にあると感じる。	1	2	3	4	5
14 あごひげの伸びが遅くなってきた。	1	2	3	4	5
15 性的活動、頻度が低下した。	1	2	3	4	5
16 朝立ちの回数が減少した。	1	2	3	4	5
17 性欲や性的衝動が減少した。セックスの喜び、セックスの欲求の低下。	1	2	3	4	5

合計	判定
26点以下	正常
27~36点	軽度の症状
37~49点	中等度の症状
50点以上	重症

男のスタミナの源、それがテストステロン。中高年が元気を取り戻すための、大きなカギであることは間違いない。

スタミナ料理とはテストステロンを高める料理だということ(同前)

方薬の補中益気湯もテストステロンを増やす効果があります。

もちろん薬ばかりに頼らず、自分で汗もかこう。「特に、筋肉量が多く増大効果が望める大腿と背筋の筋トレをお勧めします。また飲酒は適度にして、徹夜は避けてください(同前)」。適度な有酸素運動も有効だというが、前述のように

歩きすぎ、走りすぎは禁物。よこすか女性泌尿器科・泌尿器科クリニック院長の奥井伸雄医師の解説。「有酸素運動を行うことでテストステロンの需要を生み出しますが、やり過ぎると供給が追いつかず、体内のテストステロンがどんどん消費され、枯渇してしまふのです。私が行ってきた研究では、月間の距離が百

キロから百二十キロのウォーキングが、ちょうどいい目安。雨などの日を除いて月に二十日、つまり週に四日ウォーキングをすると考えたとき、一日あたり五、六キロとなります。これを続けることでテストステロンが多くなり、朝立ちも回復するでしょう」。

食生活の面でもやるべきことがある。

「牡蠣などに多く含まれる亜鉛の血中濃度と、テストステロンのそれは相関しているという報告があります。牡蠣はたくさんは食べられません、キャベツにも多く含まれています。最近では亜鉛の錠剤を保険適用で処方できるようになりました。注射や塗り薬よりも手軽に始められると思います(久末医師)」

また実は、いわゆる「スタミナ料理」も効果がある。「ニンニクや玉ねぎ、ニラ、ネギといった匂いの強い食材に含まれるアリシンが、テストステロンを高めると言われています。熱に弱い性質があり、調理すると破壊されてしまいますが、ビタミンB1と結合することでアリチアミンという熱に強い成分になる。B1は赤身肉に含まれますから、ニンニクたっぷりのステーキや餃子、レバニラ炒めがオススメです」。

週刊文春

9月26日号 定価 440円

