

男性更年期検査を受診された方へ

更年期検査に関係する用語について、以下で説明させていただきます。

男性更年期について

更年期障害は女性だけではなく男性にも起こることがあります。しかし、女性の更年期が閉経の5年前後とわかりやすい区切りがあるのに対し、男性の更年期は時期がはっきりしません。男性の更年期は、男性ホルモンが低下し始める30代後半からどの年齢でも起きる可能性があります。

男性更年期障害の主な症状

男性ホルモンは全身に作用して、筋肉や骨を強くする、性機能を正常に保つほか、判断力や理解力などの認知能力を高める役割を果たしています。男性ホルモンの中で、特に男性更年期障害に深くかかわっているのがテストステロンです。テストステロンは脳の指令を受けて精巣で産生され血液中に分泌されます。テストステロンが低下することで起こる男性更年期障害の症状は、興味、意欲の喪失、記憶力・集中力の低下、不眠、イライラ、不安、憂鬱などの心の症状と、関節・筋肉痛、発汗、ほてり、疲れやすい、肥満、頻尿、性機能の低下（性欲の低下や勃起障害）などの体の症状があります。心の症状はうつ病と共通するものがありますが、うつ病では痩せることが多いのに対し、男性更年期障害では太りやすいのが特徴です。男性ホルモンには肥満を抑える効果があるため、低下すると食事運動などの生活習慣が変わらなくても内臓脂肪が増加して太りやすくなります。さらに内臓脂肪が増えるためにメタボリックシンドロームのリスクが上昇します。

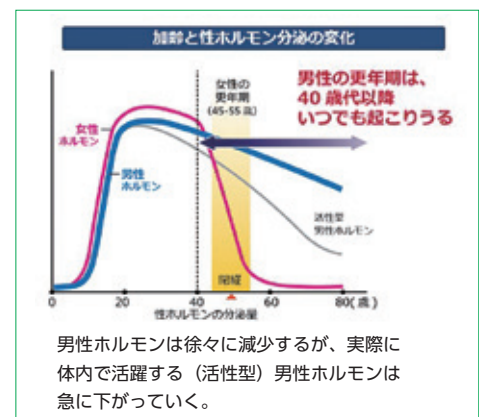
当院の男性更年期検査では遊離（フリー）テストステロンという物質を血液で調べます。血中の遊離テストステロン値が8.5pg/ml未満であり、上記のような心と体の症状がある場合には男性更年期障害が強く疑われます。

対策

今回の結果で遊離テストステロンが8.5pg/ml未満だった場合は、確定診断を受けるために受診をおすすめします。男性更年期障害は泌尿器科が該当しますが、比較的新しい分野ですので泌尿器科の中でも特に男性更年期外来やメンズヘルス外来などの専門外来を設けている病院※を受診してください。

男性ホルモンの低下を抑えるためには、生活習慣の見直しが大切です。ポイントは十分な睡眠、適度な運動、競争心を持つ、ストレスをためないことです。良い睡眠は夜間にホルモンの分泌を促します。さらに適度な運動で筋肉に刺激を与え、ゲームやスポーツなどで勝ち負けを競い合うことはホルモン分泌の助けになります。ストレスは精巣からのホルモン産生を妨げますので、ストレスをためない工夫が大切です。

※春日クリニックの泌尿器科では現在男性更年期障害は取り扱っておりません。



医療法人社団 同友会

Copyright2025 同友会グループ All Right Reserved.