

<更年期障害（男性）>

今回はLOH症候群（Late onset hypogonadism syndrome）と呼ばれ、今注目されている男性の更年期障害についてご紹介します。更年期障害とは男女ともに40歳を過ぎた頃からのホルモン減少によって見られる様々な体調不良や情緒不安定などの症状をまとめて呼びます。男性の場合は30歳以降、睾丸ホルモンであるテストステロンの分泌が減少し始め、40歳代後半で症状が現れることがあります。しかし、個人によって男性ホルモンの値に個体差があることや女性の場合と比べ分泌量の変化が緩やかなため老化現象の一部と認識されて気付かれないことが多いようです。

<原因>

男性ホルモンの低下や加齢による多様な体のストレス、仕事関係の精神的なストレス、環境の変化が加わり発症するきっかけとなるようです。

<一般的な主症状>

身体症状：動悸や息切れ、発汗、ほてりなど

精神症状：抑うつ、集中力低下、不眠など

<男性症状の特徴>

うつ症状、性欲の減少、筋力の衰えといった体力の低下、朝立ち回数の減少など男性機能・勃起機能の低下などがありますが、男性は女性に比べ身体症状よりも精神症状の方が多くみられるようです。

現在では男性ホルモン補充療法が一般的に行われていますが、生活習慣を見直す事も改善に繋がる1つであり、運動する事やお酒、

たばこを控える事も大切です。上記の症状に当てはまる方や更年期について気になる方は一度、お近くの泌尿器科や精神科など専門医に診てもらう事をお勧めします。

しなぐろ整形外科クリニック