

男性更年期障害 (加齢性腺機能低下症、LOH症候群) とは？

近年、“男性更年期”なる言葉が聞かれるようになってきました。女性特有と思われていた更年期症状・更年期障害は実は男性にも認められており、それは女性と同様に“性ホルモン”の低下やバランスの乱れが原因であるといわれています。中高年男性で健康診断などでは特に病気を指摘されたわけではないのに、「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」などが続けば、男性更年期によるトラブルかもしれません。



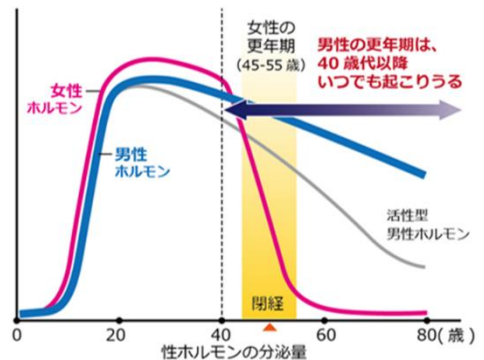
女性の更年期障害は、女性ホルモンが急激に減少する閉経前後のおよそ10年間に起こり、閉経後は徐々に慣れて症状は治まっていきますが、男性の場合、男性ホルモン（テストステロン）は一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少していきます。男性ホルモンの減少の速さや度合い、および時期は個人差が大きいために、男性では40歳代以降どの年代でも女性の更年期症状と似た症状が起こる可能性があります。男性ホルモンの減少によるものを、加齢性腺機能低下症、またはLOH症候群と呼んでいます。

男性と女性の更年期障害の違い

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
時期	特に決まっていない (40歳代以降いつまでも)	閉経の前後5年 (50歳前後)
期間	終わりが無い	閉経後5年ほどで症状が落ち着く

図1

加齢と性ホルモン分泌の変化



男性ホルモンは徐々に減少するが、実際に体内で活躍する(活性型)男性ホルモンは急に下がっていく
一般社団法人日本内分泌学会HPより借用

男性ホルモンの減少により、以下のような身体、精神、性機能の症状が現れます。女性の更年期障害とほぼ同じような症状になっていることがわかります。

1. 身体症状
 - 筋肉痛、関節症（痛みを感じやすくなります）
 - 疲れやすい
 - 発汗やほてり
 - 肥満（メタボリックシンドローム）
 - 頻尿
2. 精神症状
 - イライラ
 - 不安、パニック
 - うつ
 - 不眠
 - 興味や意欲の喪失
 - 集中力・記憶力の低下

3. 性機能症状

ED

性欲低下



男性ホルモンとED、および生活習慣病の関係性について

男性ホルモン（テストステロン）の減少で起こる代表的な症状にED（勃起障害）があります。60歳代の日本人の60%以上にみられることが知られており、決して珍しいことではありません。女性は閉経によって生殖機能の終わりを迎えますが、男性はその終わりがなく人によってはより高齢になっても勃起します。EDは、以前は糖尿病や高脂血症などの生活習慣病による病気であるとか、精神的なものが影響するという風に言われてきました。しかし近年ではEDは“血管病”としてとらえられるようになってきています。その理由は、勃起のメカニズムにおいて血管の機能はそれと関連があり、動脈硬化が進み、血流が悪くなると血管の機能が悪くなりEDが起こりやすくなるためです。男性器の動脈は非常に細いため初期の動脈硬化でも影響が現れやすいことで、EDは“生活習慣病”の最初のほうで認められる症状だと考えられます。性欲のあるなしに関わらず、EDは男性にとって健康のキープキーパーの役割だと言えるかもしれません。

加齢男性で男性ホルモン（テストステロン）値が低い場合、抑うつ状態、性機能・認知機能の低下だけでなく、糖尿病や肥満、メタボリックシンドローム、骨粗しょう症、心血管疾患（動脈硬化・血管内皮機能の低下）などに関係するとの研究結果や、男性ホルモン（テストステロン）値の高い人のほうが長寿という報告があります。また、男性ホルモンの減少は認知症や筋肉減少症（サルコペニア）とも関連するとの報告もあります。

男性ホルモンは男性の健康維持に働いています。もし男性更年期障害やEDを自覚されたら、生活を見直し、および改善するのはもちろんのこと、定期的に健康診断や、前立腺腫瘍マーカー検査（PSA検査）を受けるなど、ご自身の健康によりいっそう気遣うようにしましょう。

男性更年期障害の治療について

体調が悪く、血液検査で男性ホルモンが低い場合には加齢性腺機能低下症と診断されます。

先に述べました通り、男性ホルモンの力を維持することは中高年男性の健康を維持するうえで重要なことと言えます。ストレスや睡眠不足などは男性ホルモンの分泌に影響を与えますので、職場などのストレスのチェックや睡眠、運動や食事の習慣の改善で症状は改善します。

お薬での治療については、漢方薬やED治療薬、抗うつ薬などが処方されることもあります。著しく男性ホルモンの値が低く、症状が強いときには、テストステロン補充療法を行います。

以下の質問票で男性更年期を簡単にチェックすることができますので、気になる症状がある中高年の方はお試しのうえ、かかりつけ医にご相談ください。

- 1 性欲の低下がある
- 2 元気がなくなってきた
- 3 体力あるいは持続力低下がある
- 4 身長が低くなってきた
- 5 日々の楽しみが少なくなったと感じる
- 6 もの悲しい、または怒りっぽい
- 7 勃起力が弱くなった
- 8 運動する能力が低下した
- 9 夕食後、転寝をすることがある
- 10 作業能力が低下した

A. 1と7にチェックした、B. 3つ以上チェックした場合は男性更年期障害の可能性がります。



ジャパングリーンメディカルセンター
平川 誠 (ひらかわ まこと)

参考資料

1. 一般社団法人 日本内分泌学会HP 男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）

http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=71

1. Sanjay Kalra, et al: Management of late-onset hypogonadism: person-centred thresholds, targets, techniques and tools. J R Coll Physicians Edinb 2021; 51: 79-84