

## 家族で知ろう

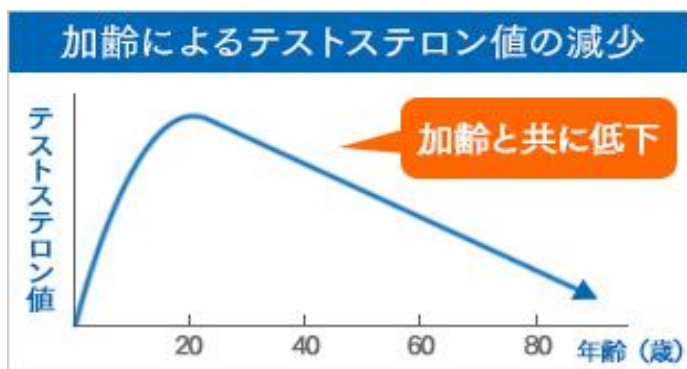
# 働き盛りを襲う 男性の更年期障害

更年期障害といえば女性にのみあるものと思われがちですが、実は男性にも女性と同じく体調の不調として現れる「男の更年期」があります。本人だけでなく家族が理解を深めることは豊かな人生の歩み、そして家庭、夫婦関係の平和に結びつきます。

## 男性更年期障害とは

今まで年齢のせいや忙しすぎなどで片付けていた中高年男性に見られるイライラ、頭痛、疲労感、意欲の減退、気分の落ち込みなどは、**テストステロン**（男性ホルモン）の低下による「男性更年期障害」かもしれません。

この**テストステロン**の分泌は 20 代がピークで、加齢とともに衰えていきます。30 代を乗り越え、さらなる責任やストレスを背負う 40～60 代のある日、**テストステロン**の急激な分泌不足が引き起こす自律神経の失調症状による不定愁訴、これが「男性更年期障害」です。



## 発症年齢

男性には2種類の更年期障害があります。

働き盛りの40～50代で始まる**初期の更年期障害**と60代以降の**熟年期障害**に大別されます。

**40～50 代では**、仕事での強いストレスから、やる気が出ない、不安で寂しいといった軽いうつ症状などの精神神経症状が現れることが多くあります。

それに対して **60 代以降では**、体調不良が主となって熟年期障害が現れます。

## 原因

男性の更年期の主な原因は**テストステロン**(男性ホルモン) の減少とストレスだといわれています。

もちろんこの時期は男性ホルモンの他にも、成長ホルモンや DHEA などのその他のホルモンの分泌の低下も見られ、ホルモンのバランスが崩れ始めている時期であり、心のバランスを崩しやすい時期でもあります。

社会的にも、何となく将来に向かっての終着点が見え始め、特に、一生懸命会社のため、家族のために働いてきた人ほど、その症状は強いといわれています。

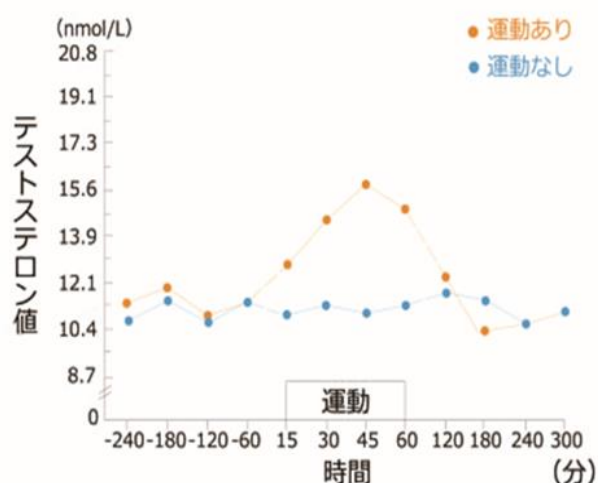
## テストステロンを増やす5つの方法

**肉体的アプローチ**としては、①運動、②十分な睡眠、③食生活の改善などがあります。

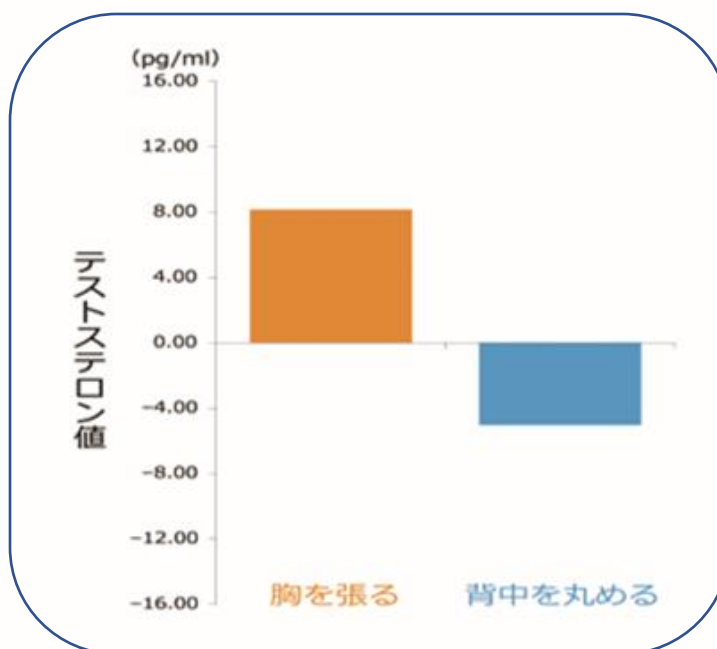
**精神的アプローチ**としては、④ストレスを溜めない、自分の好きなことをしてみる、⑤社会貢献、ボランティア活動などがあります。

### ① 簡単にできる運動

- ・エレベーターやエスカレーターはなるべく使わずに階段を上り下りする
- ・歩くときは、早歩きにする
- ・スクワット



\*米コロンビア大学の研究によれば、姿勢だけでも分泌量が変わるとのこと。猫背にしているときと比べて、2分間胸を張って肩甲骨を寄せるとテストステロンが上がることが確認されました。



## ② テストステロンは寝ている間に分泌される。

8時間ほど眠れば、適切な量のテストステロンが分泌されるとも報告されています。けれど良質な睡眠とは睡眠時間の長さだけではありません。また、寝だめしても効果はありません。

### ぐっすりと眠れるための工夫

- 1) 日中、陽の光を浴びる
- 2) 運動をする
- 3) 食事を規則的な時間にとる
- 4) 午後にカフェインは摂らない
- 5) 寝る前にテレビやPC、スマホなどの液晶画面を見ない
- 6) 夜に強いライトを使わない など



### 重大な決断はテストステロン値が高い朝に！

重大な決断を行うのは、よく眠れた翌朝、一日の中でテストステロン値が高い状態にあ

るときがおすすめです。テストステロン値が下がる夕方から夜に難しいタスクに取り組んでも、パフォーマンスが上がらず、疲れを助長し、寝つきも悪くしますから控えましょう。

### ③ テストステロンを増やす栄養素と食品

テストステロン値が低い人は、内臓脂肪が増加しやすくなります。つまり、お腹がせり出たメタボ体型になりやすいのです。脂肪、特に動物性脂肪は控えめにしましょう。野菜中心の食生活を心がけ、タンパク質や亜鉛が豊富な食材をバランスよく食べましょう。



#### 亜鉛の多い食材:

カボチャの種、豆類（豆類の中でもキドニービーンズは肉類を食べない人にとっては強い味方。腹持ちもよく、血中のグルコース値を一定に保ってくれる）、ナッツ類、高野豆腐、納豆、切干大根、ヨーグルト、ほうれん草、ニンニクなど。



### ④ 大敵！ 過剰なストレス

人間は、精神的なストレスを受けると、ストレスホルモンの異名を持つコルチゾールという分泌物を体内に発生させます。このコルチゾールは、テストステロンを減らしてしまうのです。現代人の生活を考えると、ある程度のストレスがかかることは避けられないと思います。従って、これを回避する術を身につけることが、テストステロンを正常に保つ秘訣です。

## 精神的なストレスを回避するため工夫

- ・自分の好きなことをしてみる、夢中になれることを見つけましょう。そのためには若いときにそのような経験をしておくと、見つけやすい。
- ・自分が認めてもらえて自信が持てる場所を確保しましょう。趣味のサークルでも、家庭でも、心地よい居場所を得て、目標に向かって頑張ってみましょう。頑張った後は心地よい場所で彼らとのリラックスタイムを持ちましょう。



## ⑤ 社会との接点、貢献、ボランティア活動

手前みそですが、今は亡き私の父の事例をご紹介します。

父は定年前後に軽いうつ症状、また糖尿病を発症しました。しかし、母は父を励まし、食事も玄米・菜食中心に切り替えました。父はそれと同時に第3の人生で社会活動として鎌倉幕府発祥の地、鎌倉鶴岡八幡宮の膝元の町内会長として終生地域のために貢献しました。また頼朝会を立ち上げ、啓蒙に努め、ひいては郷土史家として頼朝に関する書を残しました。その過程ですっかり症状は改善され、そればかりか、その後の何回かの病魔にもめげず、そのたびに復活し生き生きと地域の中で活動していました。

社会との接点をもち、社会に貢献し、ボランティア活動をすることは、更年期を超えていくこと、またその後の人生を大きく左右することを父から学ばさせられました。



## まとめ

---

日本で初めて男性更年期障害など男性に特化した医療「メンズヘルス外来」を立ち上げた堀江重郎医師が提唱している **10 か条** を記します。

神様から頂いた貴重な人生が有意義なものとなりますように。

### 男性更年期障害改善に役立つ 10 か条

1. 男性ホルモンの大敵、過度の緊張を和らげよう
2. 積極的にゆとりのある生活をしよう
3. 食事を大切に
4. 忙しい時こそ短時間でも運動を
5. 良い睡眠をとろう
6. 仲間・家族を大切に
7. 面倒でも無理しておしゃれをしよう
8. 凝り性になろう
9. 大声で笑おう
10. 目標を持とう、冒険をしよう、わくわくしよう



#### 〈参考資料〉

堀江重郎著『うつかな?と思ったら男性更年期を疑いなさい』（東洋経済新報社）

堀江重郎著『ホルモン力が人生を変える』（小学館 101 新書）

アルフォンス・デーケン著『よく生き よく笑い よき死と出会う』（新潮社）

アルフォンス・デーケン著『ユーモアは老いと死の妙薬―死生学のすすめ』（講談社）

#### 〈執筆者略歴〉 宮城眞理（みやぎまり）

東京衛生病院看護学院、三育学院神学科卒業

2004 年琉球大学大学院修士課程修了（精神看護学専攻）

2011 年人間総合科学大学大学院博士課程修了（心身健康科学専攻）、アドベンチストメディカルセンター健康教育部主任、三育学院大学看護学部教授を歴任。現在は当大学非常勤講師