

男性と女性の更年期障害、どう乗り切る？



◎更年期障害は、女性に特有の病気と思われがちですが、男性にも起こります。男女・両方の更年期障害は、病気として認識され、『性ホルモンの低下』が原因です。女性は女性ホルモンの急減が原因で、50〜60歳に更年期症状が現れ、ホルモンの低下が落ち着くと治りません。田力性は、男性ホルモンの減少が原因ですが、減り方や量は個人差が大きく、更年期障害の症状が現れ易い時期や治まる時期はマチマチです(左表1)。なお、男性は、男性ホルモンの方が多く、女性ホルモンの方が多いが、両方とも出ているのです。

●男性ホルモンの働きは骨と筋肉を強くし、性機能を保つなどと、判断力・理解力・記憶力をも保ちます。田力性更年期障害の症状は50〜60歳に、体・心・性機能の症状が多く現れます(左表1)。70歳以上では、男性ホルモンの低下が主な原因です。また、40歳以下で、左表1-2の症状が出たりしますが、更年期障害ではなく、『うつ病』が原因です。

こうねんきしょうがい

表-1 更年期障害 女性と男性の違い

女性の場合	原因	男性の場合
女性ホルモンの低下		男性ホルモンの低下
50歳ごろの閉経を挟んだ約10年間	時期	決まっていない
やがて安定	経過	終わりが無い

男性の更年期障害は、女性のように、症状が現れる時期や経過に特徴がないので、発症していても気がつきにくい。

表-2 男性更年期障害の主な症状

- 体**
 - 関節痛 ・ 筋肉痛 ・ 発汗やほてり
 - 疲れやすい ・ 肥満 ・ 頻尿など
- 心**
 - いらいら ・ 不安 ・ 憂うつ
 - 眠れない ・ 興味や意欲の喪失など
- 性機能**
 - 勃起力低下
 - 性欲低下

表-3 女性の主な更年期症状

のぼせ 冷え	発汗 動悸	もの忘れ 考えがまとまらない	不眠
胸痛	息苦しさ	腰痛	関節・筋肉痛
疲労感 肩こり	頭痛 めまい	発疹	かゆみ
いらいら 意欲低下	抑うつ 不安感	排尿障害	性交痛

など

女性の更年期障害は、約40歳以後に左表1-3の症状が出ます。約30代は重い症状に悩み、約30代は症状を感じないまま更年期を終えます。女性ホルモンの出が少くない状態に、体が慣れて、更年期障害は治まります。

※『更年期障害(病気)』を乗り切るには？

- ① ストレスを溜めない。脳がストレスを感じると交感(怒る時・攻撃型・運動型)神経が働き、ホルモンの出が減り、ユツタリ気分時はホルモンの出が増えます。
- ② グッスリ眠る。ホルモンの出は、朝に多く、夕方に減り、睡眠中に回復するので、良く眠るようにします。
- ③ 運動をする。適度な運動は、ホルモンの出を増やすので、短い時間でも毎日運動しましょう。
- ④ 田力性は、人と競争したり、他者に認められず、男性ホルモンの出が増えます。女性性は、井戸端会議のように悩みを話し合おう。
- ⑤ 治療。生活(習慣)の改善・薬物療法・心理療法などがあります。また医療機関で受診すると良いでしょう。