

# 男性にも更年期がある？

## あなたの健康相談

**Q** 「更年期」と聞くと女性特有のものというイメージがありますが、男性にも更年期はあるのでしょうか？

**A**

男性更年期障害は、加齢による男性ホルモンの低下やホルモンバランスの乱れによって生じ、精神面や身体面、性機能にさまざまな症状が現れる病気です。日本では約600万人(\*1)の男性が該当するとされています。

女性の場合、閉経前後に女性ホルモンが急激に減少し、次第に症状が治まりますが、男性は20代をピークにホルモンが緩やかに減少し、その度合いには個人差があります。そのため、年齢

を問わず発症する可能性があり、80代や90代になっても更年期症状が現れることがあります。また、近年の研究では、加齢だけでなく、肥満や強いストレスがホルモンの減少を加速させることが分かっています。

男性ホルモンの減少は、抑うつ気分や活力低下を引き起こすだけでなく、筋肉量の減少や脂肪の増加を招き、メタボリックシンドロームや糖尿病のリスクを高めることが知られています。さらに、動脈硬化が進行す

異変を感じたら  
早めに医療機関を  
受診しましょう

北村内科クリニック  
院長 北村 秀綱

神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

ることで心血管疾患の発症リスクも増加します。特に、勃起不全(ED)は陰茎動脈の動脈硬化による血流低下が原因で起こるため、初期の動脈硬化のサインとしても注目されています。



男性の更年期は自然に改善していく、症状が強い場合はホルモン補充法が必要になることもあります。「抑うつ気分ですぐれない」「なんとなく体調が悪い」「性欲や活気の低下」などの症状がありましたら、診断は問診と採血で簡単に行うことができます。そのため、更年期外来の受診をおすすめします。