

表-Ⅱ AMSスコア

症状	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
1 総合的に調子が思わしくない	1点	2点	3点	4点	5点
2 関節や筋肉の痛み	1点	2点	3点	4点	5点
3 ひどい発汗	1点	2点	3点	4点	5点
4 睡眠の悩み	1点	2点	3点	4点	5点
5 よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1点	2点	3点	4点	5点
6 いろいろする	1点	2点	3点	4点	5点
7 神経質になった	1点	2点	3点	4点	5点
8 不安感	1点	2点	3点	4点	5点
9 体の疲労や行動力の減退	1点	2点	3点	4点	5点
10 筋力の低下	1点	2点	3点	4点	5点
11 憂鬱な気分	1点	2点	3点	4点	5点
12 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1点	2点	3点	4点	5点
13 力尽きた、どん底にいると感じる	1点	2点	3点	4点	5点
14 ひげの伸びが遅くなった	1点	2点	3点	4点	5点
15 性的能力の衰え	1点	2点	3点	4点	5点
16 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少	1点	2点	3点	4点	5点
17 性欲の低下	1点	2点	3点	4点	5点
合計					点

※ 26点以下：なし、27～36点：軽度、37～49点：中程度、50点以上：重度

を調査し治療方針を検討します。
十分に認知されているとは
いえない状況

厚生労働省の「更年期症状・障害に関する意識調査」(2022年7月26日)によると、自身の更年期障害の可能性について尋ねたところ、「考えたこと／疑ったことではない」と回答した割合は、男性40歳代で90・3%、50歳代で83・9%となっています。逆に「医療機関への受診により、更年期障害と診断された／診断されている」と回答した割合は、男性40歳代で1・5%、50歳代で1・7%とい

う結果でした。
更年期障害を疑い、実際に医療機関で受診する男性はごくわずかということがいえます。
女性が閉経によって女性ホルモン(エストロゲン)がストンと減少するのと違って、男性ホルモンは緩やかに減少するという特徴があります。時間をかけて少しずつ減少するため、本人が気づかないうちに症状が進んでいることがあります。ですから実際に医療機関を受診している人の何倍もの人が、男性更年期障害に苦しんでいるともいえます。健康診断で判明することもありませんからね。

そのため、
精神症状として現れるうつ症状、不安感などをうつ病と解釈して心療内科や精神科などを受診する人もいます。

男性更年期障害を生活習慣で改善する

- ◆ **肥満**
肥満はテストステロン値を低下させる要因のひとつ。肥満の解消に取り組む
- ◆ **運動**
適度な運動はテストステロンの増加に繋がる。ジョギングやウォーキングの習慣化を
- ◆ **ストレス**
過度のストレスが男性ホルモンを減少させることが知られている。職場や家庭環境を見直し、ストレスのない生活を
- ◆ **生活習慣を改善しても症状が治まらない場合は、泌尿器科へ**

最新医療と健康生活

男性更年期障害

40歳代以降であれば誰でも起こり得るが認知度は低い

男性にも更年期障害がある…という話は聞いたことがあるが、それはどんな病気なのか。どんな症状があったら更年期障害を疑えばいいのか。その診断方法や治療についてNTT 東日本札幌病院の伊藤直樹副院長に聞いた。(大宮祥嗣)

札幌市中央区
NTT 東日本札幌病院
伊藤直樹 副院長

PROFILE
1984年札幌医科大学卒業、2000年同大学泌尿器科助教授、2008年NTT東日本札幌病院泌尿器科部長、2023年より現職。日本泌尿器科学会専門医・指導医、日本生殖医学会専門医・指導医。



どんな病気ですか
男性ホルモン(テストステロン)が減少することによって心身に不調をきたす病気でLH症候群(加齢男性性腺機能低下症)といい、40歳代以降の男性であればだれでも起こり得ます。ここでは分かりやすく男性更年期障害と表現します。身体症状として筋力低下、性欲の減退、発汗、ほてりなど、精

神症状としては興味・意欲の減退、うつ、不安感、いらつきなどが一般的な症状といえます(表-I参照)。
テストステロンの低下による影響をもう少し詳しく教えてください
テストステロンの主な働きは、筋力や骨格の維持・成長、記憶力や集中力・認知機能の維持、性欲の維持など多岐にわたっています。ですからテストステロンが減少すると、性功能低下のほか認知機能の低下、心血管疾患、骨粗鬆症などや、内臓脂肪の増加、善玉コレステロールの低下、LDLコレステロールの上昇などにより、メタボリック症候群を招くこともあります。心身に幅広い影響を与えるといふことがいえます。

診断方法を教えてください
症状については国際的に使用されている Aging Male Symptom (AMS) スコア

治療方法を教えてください
検査で血中のテストステロンが基準値を下回っていた場合は、筋肉注射でテストステロンを注入します。2週間から4週間に一度、これを3か月継続します。
テストステロンの注入により症状が劇的に改善される人もいますが、しそうでない人もいますが、「最近、疲れやすくなった」、「意欲がわかない」、といったような症状で日常生活に支障をきたすような方は、一度医療機関を受診することをお勧めします。

(表-II)で自己診断することができ、AMSスコアは、身体、精神、性功能に関する17項目について自身でチェックし、その合計点で評価するものです。合計26以下は正常、27〜36は軽度、37〜49は中程度、50以上は重症となります。
ご自身で採点してみても重症であり、かつ表-Iの症状により、日常生活が苦しいと感じられるようであれば、医療機関にかかることをお勧めします。医療機関ではAMSスコアなどを使った問診のほか、血中のテストステロン値

表-I 男性更年期障害の症状

精神症状	身体症状
<input type="checkbox"/> 健康感の減少	<input type="checkbox"/> 筋力低下
<input type="checkbox"/> 興味・意欲の喪失	<input type="checkbox"/> 筋肉痛
<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 関節痛
<input type="checkbox"/> 不安感	<input type="checkbox"/> 異常発汗
<input type="checkbox"/> うつ	<input type="checkbox"/> ほてり
<input type="checkbox"/> 集中力の低下	<input type="checkbox"/> 肥満
<input type="checkbox"/> 記憶力の低下	<input type="checkbox"/> 頻尿
<input type="checkbox"/> いろいろする	<input type="checkbox"/> 性欲の減退
	<input type="checkbox"/> 勃起力の低下