



「心も体も健康に みんなに知ってほしい男性の更年期」

堀江 重郎

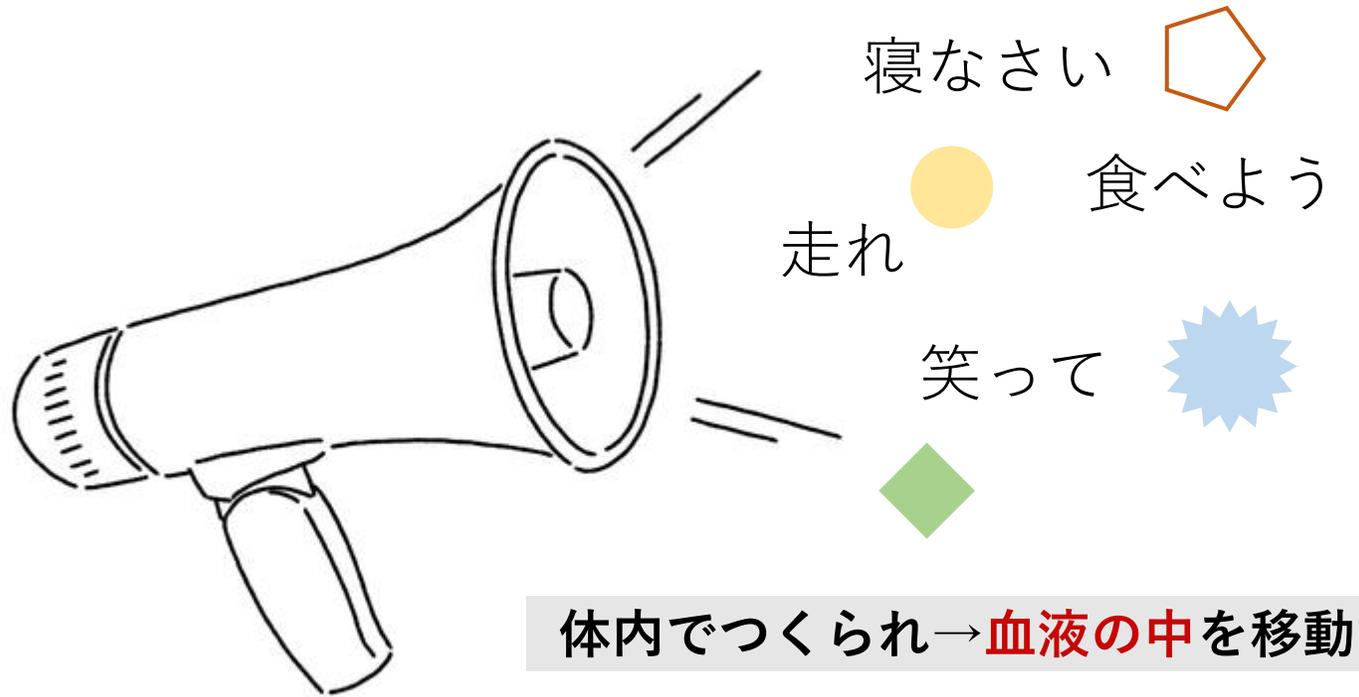
順天堂大学大学院・泌尿器外科学 主任教授

遺伝子疾患先端情報学 デジタルセラピューティクス講座 兼担

社団法人日本メンズヘルス医学会 理事長

社団法人日本抗加齢協会 理事長

ホルモンとはメッセンジャー



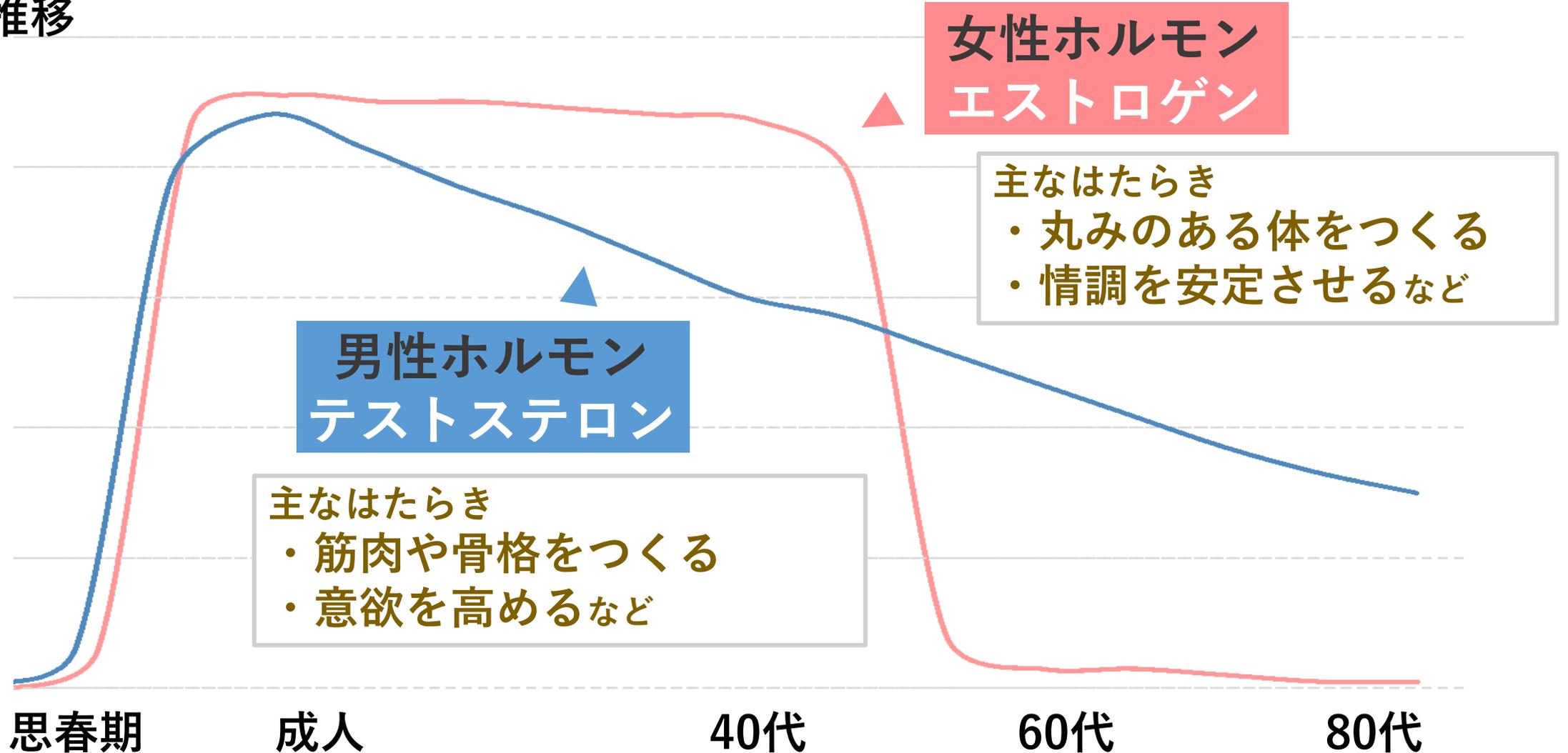
?? 種類以上!

私たちが健康で
いきいきと生きるために
なくてはならない

ホルモンをよりよく知って
ハツラツとした生活をおくりましょう!

身体と心に働く 性ホルモン

生涯推移



本日の話題

女性ホルモン エストロゲン

主なはたらき

- ・丸みのある体をつくる
- ・情調を安定させるなど

女性更年期

閉経：女性全員が経験
→ 遺伝子でcodeされている

急激な減少により

男性ホルモン テストステロン

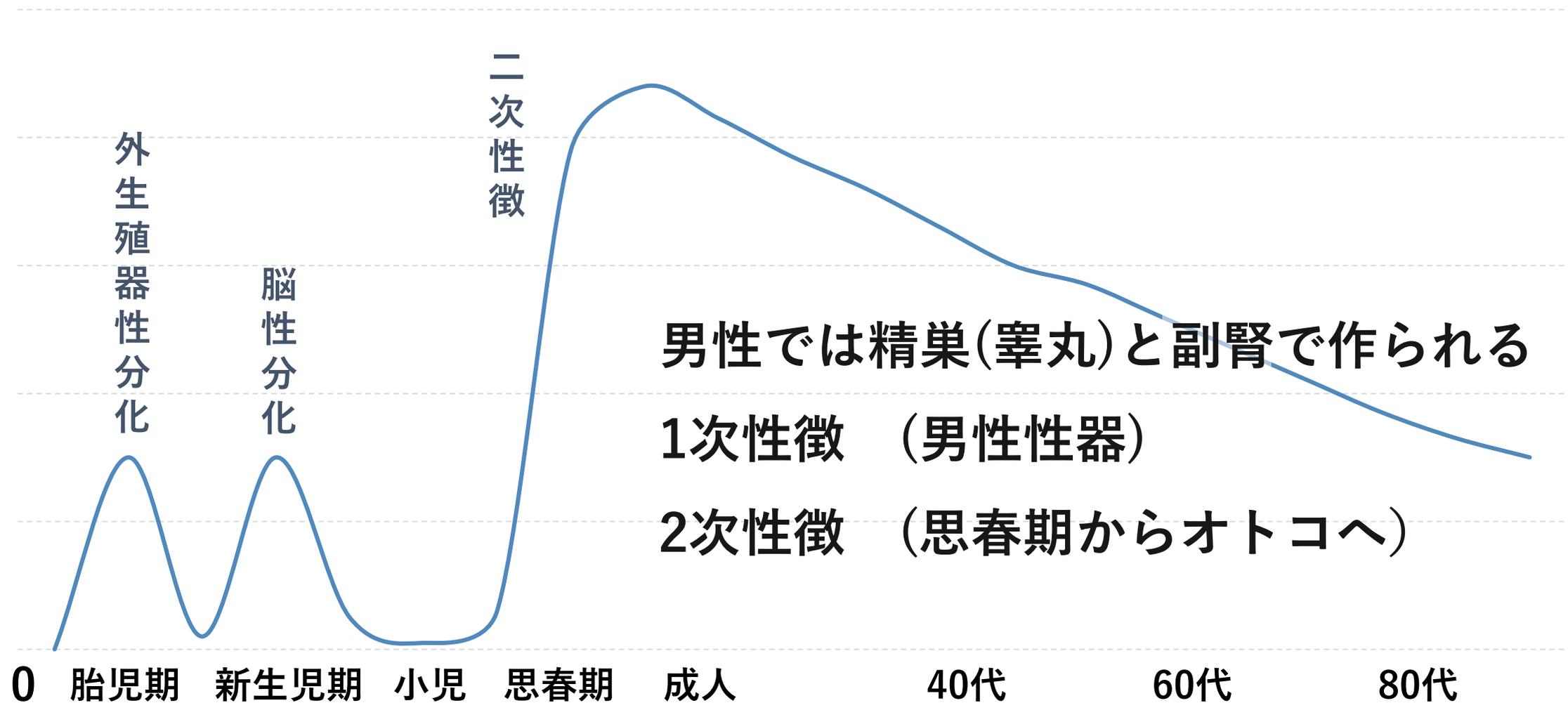
主なはたらき

- ・筋肉や骨格をつくる
- ・意欲を高めるなど

男性更年期

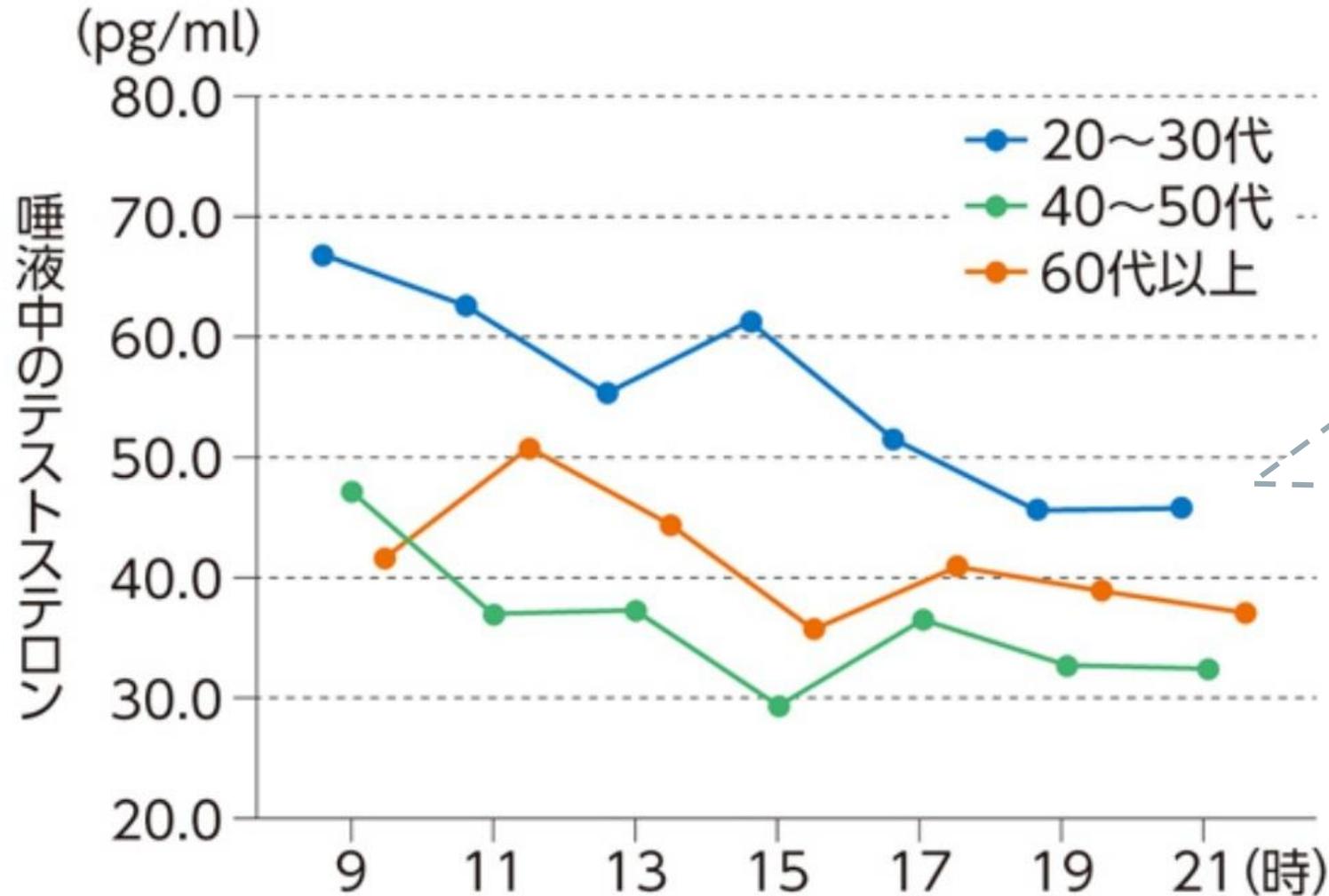
症状の有無や重さに個人差
→ 社会的変化、病気
長期的なストレス

テストステロン分泌の生涯推移



※テストステロンは女性にもあります。

テストステロンは、1日・一生で変動する



起床後が高く
就寝時間に向けて
徐々に低下する

個人の身体における テストステロンの働き

テストステロンの主な性質

テストステロンが健康な状態を**保持**する→**低下するとQOLに著しく影響**

認知機能の向上

丈夫な骨

筋肉の質
の維持

筋肉を動かす

▼
テストステロンUP

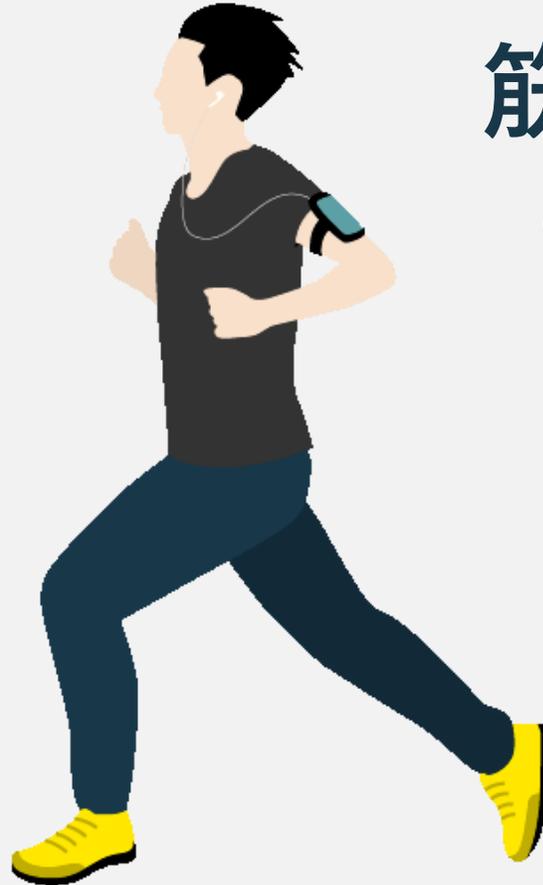
▼
健康な心身を維持

脂質代謝UP

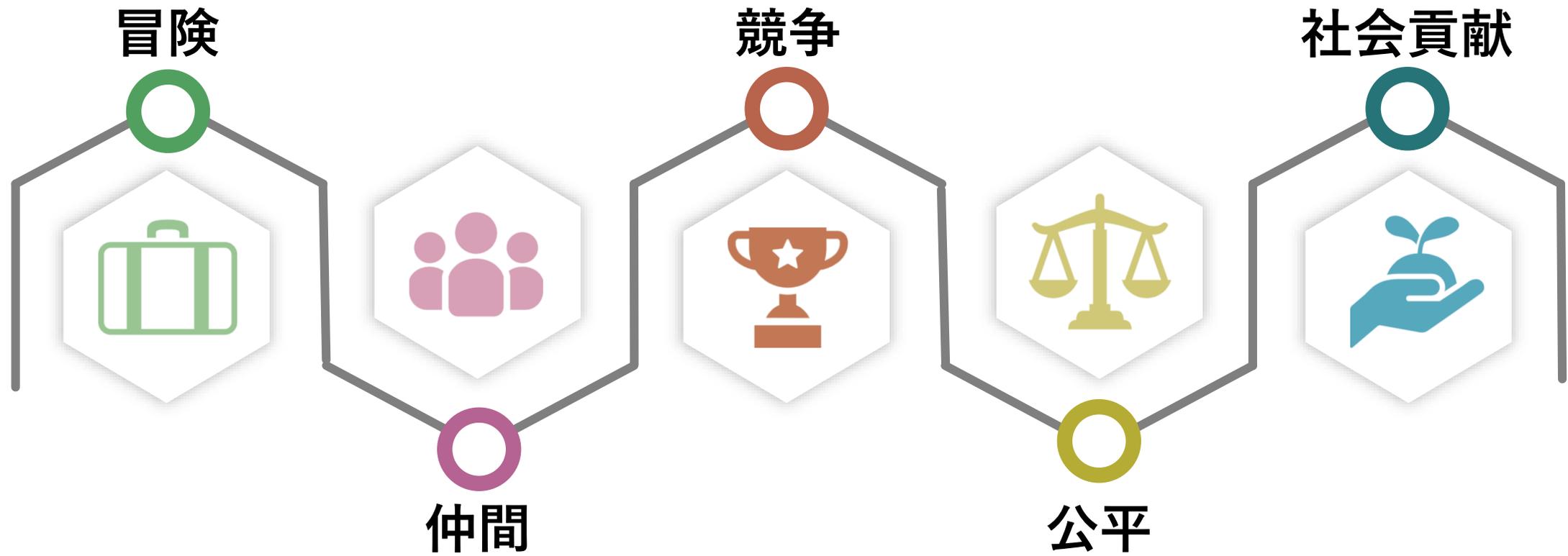
性機能の健康

すべすべな
血管

血液をつくる



テストステロン＝バイタリティ



テストステロン＝バイタリティ

狩猟、旅
新しいことへのチャレンジ

冒険



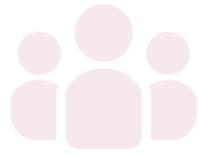
競争



社会貢献



仲間

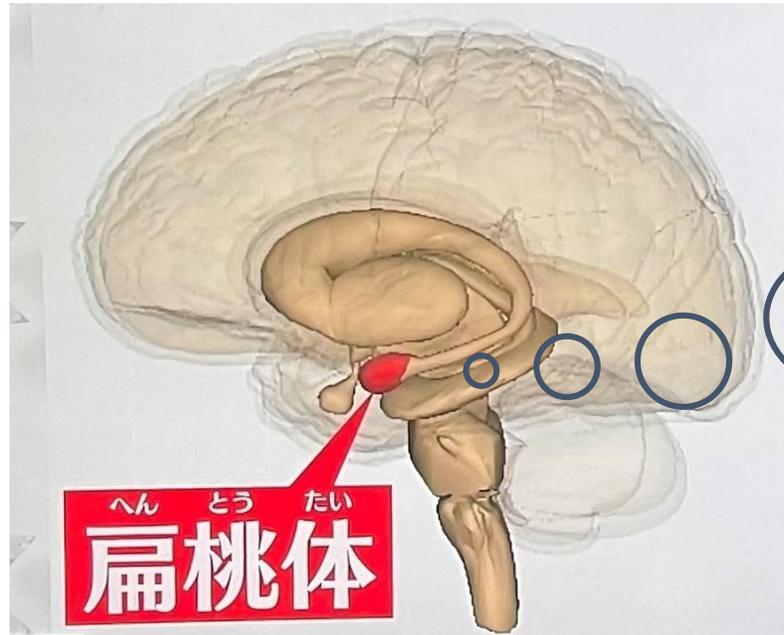


公平



テストステロンと不安

普段は**テストステロン**が扁桃体に“ふた”をしている
→挑戦する勇気・決断力・判断力を左右する

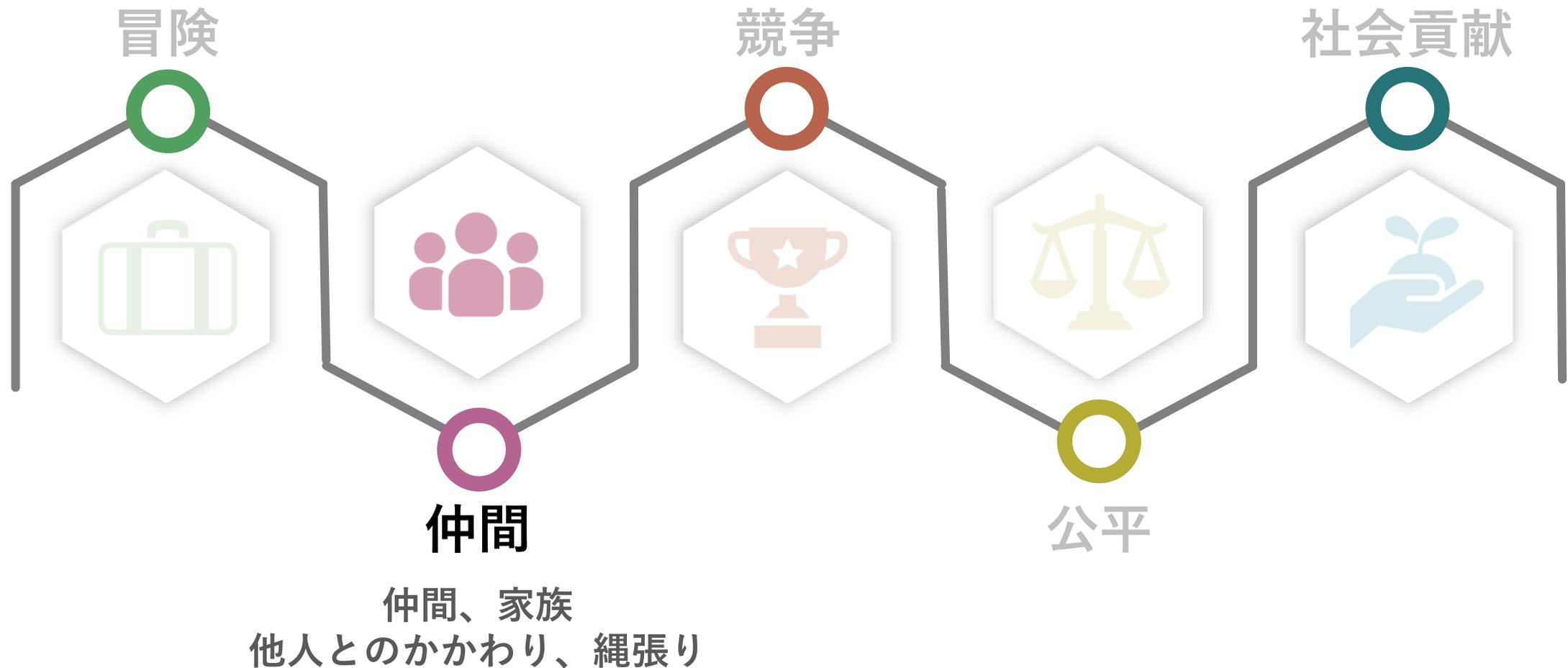


悲しみ、怒り、
不安などの
ネガティブな記憶

2022/6/14「スッキリ」より

テストステロンが低下すると、
コミュニケーションや新しいチャレンジがおっくうになる

テストステロン＝バイタリティ



テストステロンとコミュニティ

自分の居場所を感じることは（コミュニティやペットなどの存在）は
テストステロンの低下を防ぐ

同窓会



スポーツ



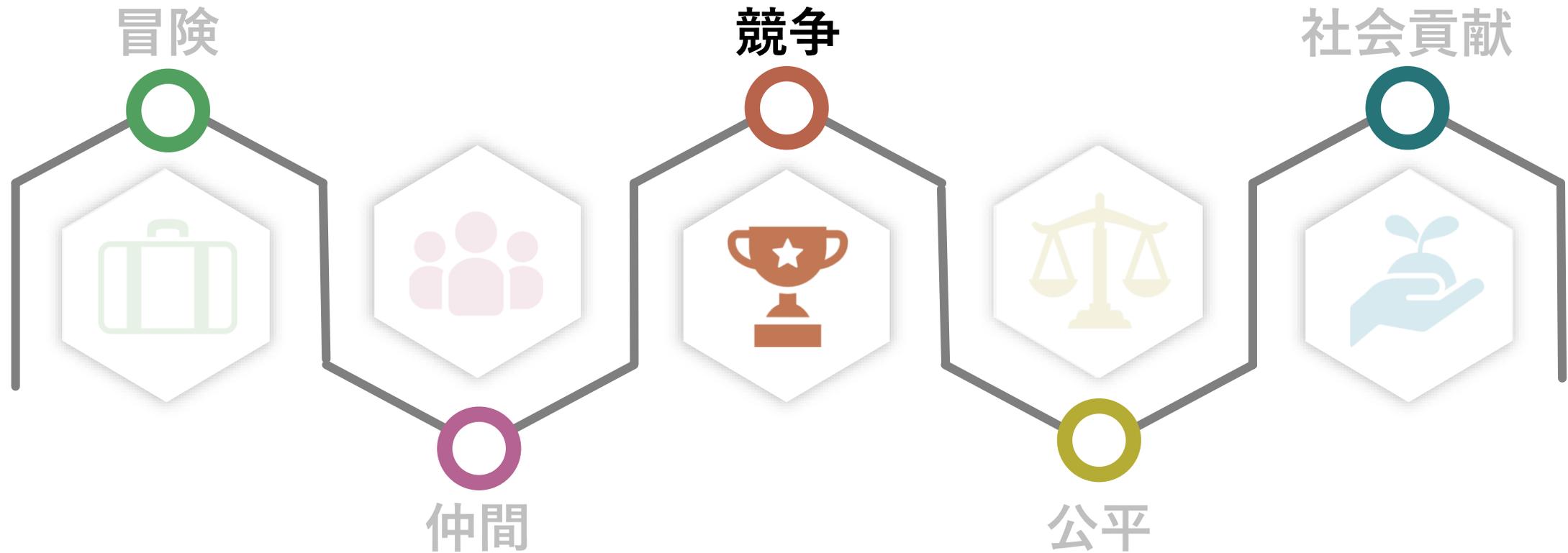
親戚の集まり

緊張感がなく安心感があり、リラックスできる環境では

自分らしさを発揮することでテストステロンUP

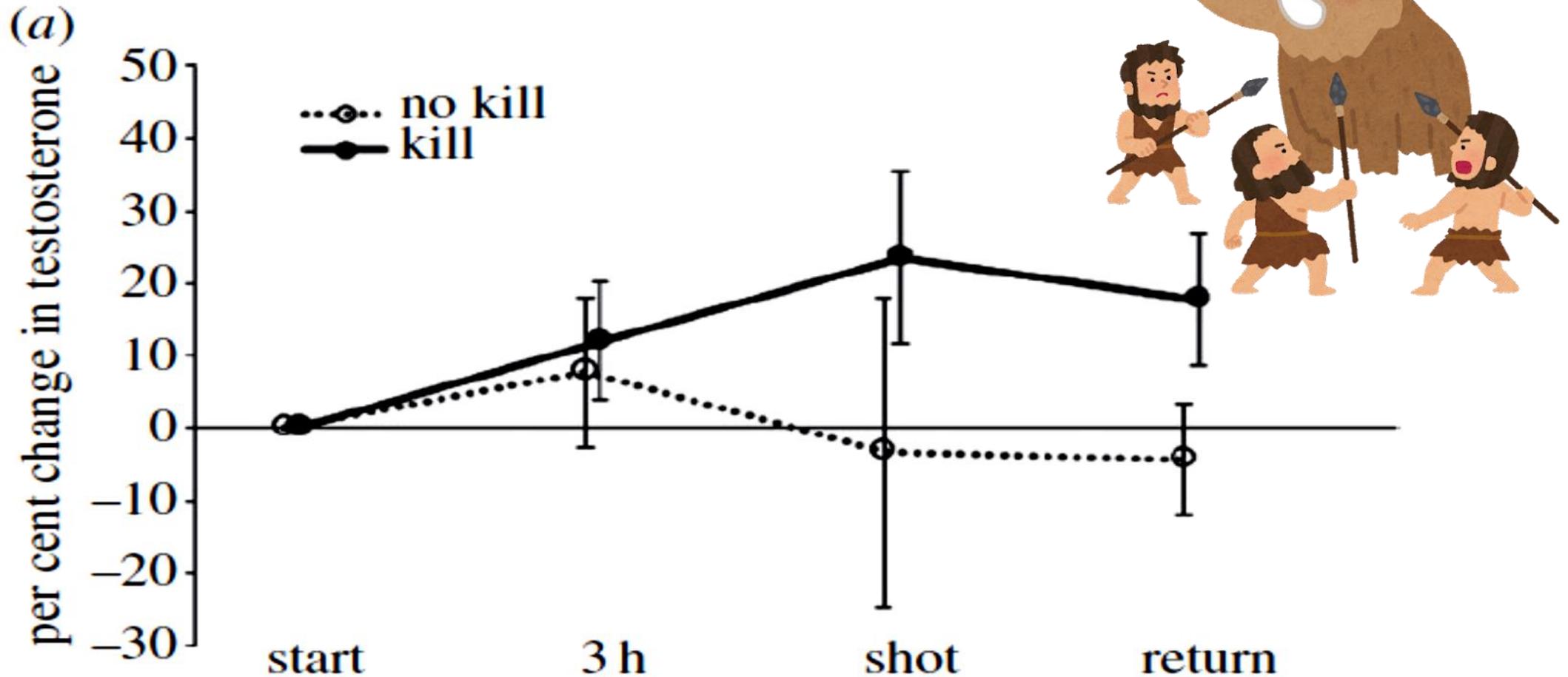
テストステロン＝バイタリティ

ゲーム(麻雀、囲碁、将棋)
スポーツ、達成感、順位



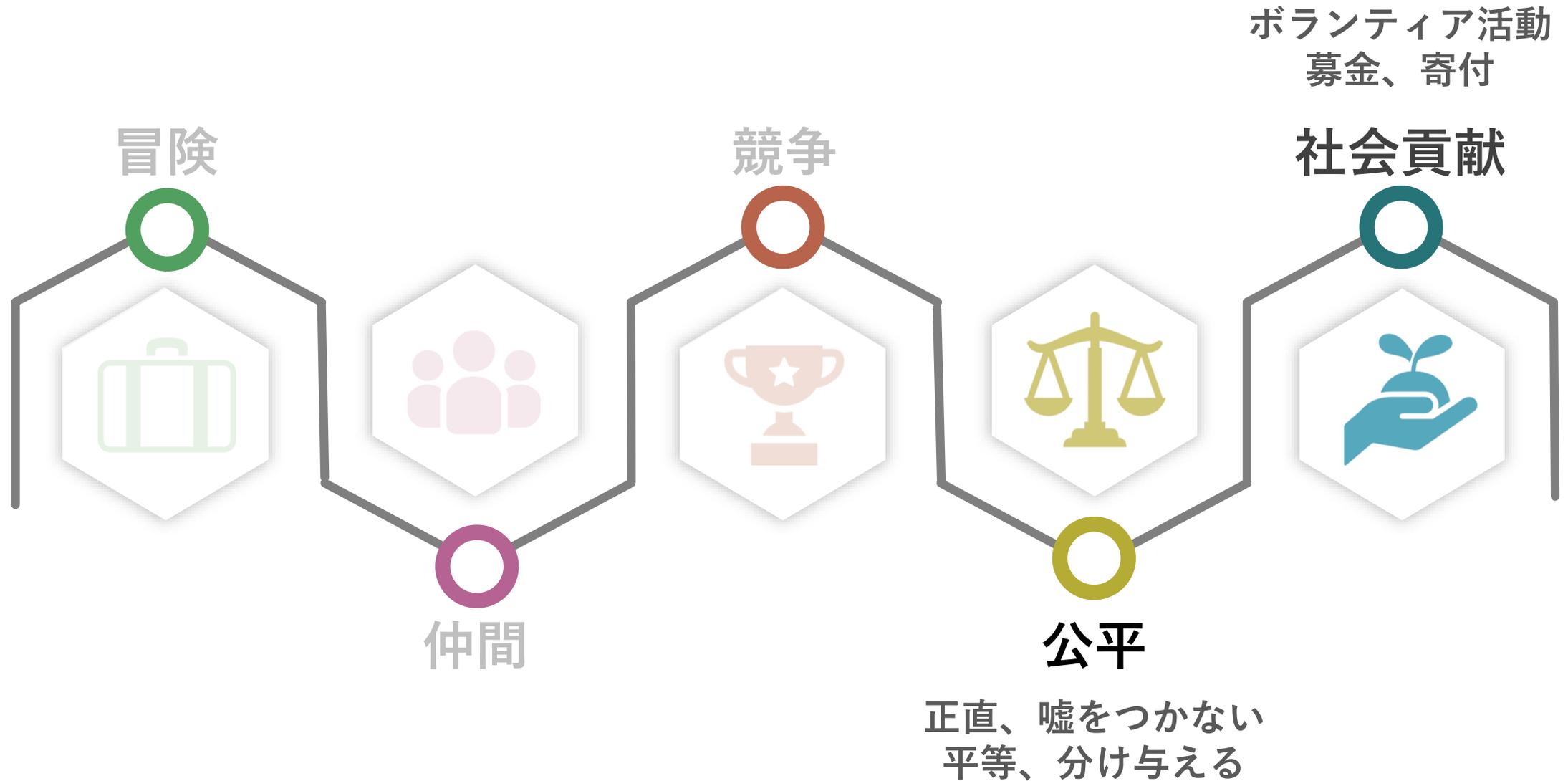
テストステロンと狩猟

獲物を得ると男性ホルモンが上がる



• Proc. R. Soc. B 281: 20132876.

テストステロン＝バイタリティ



社会生活では、正しさと利他が大切



テストステロンはインチキが嫌い



Testosterone Administration Reduces Lying in Men. PLoS ONE 7(10): e46774.

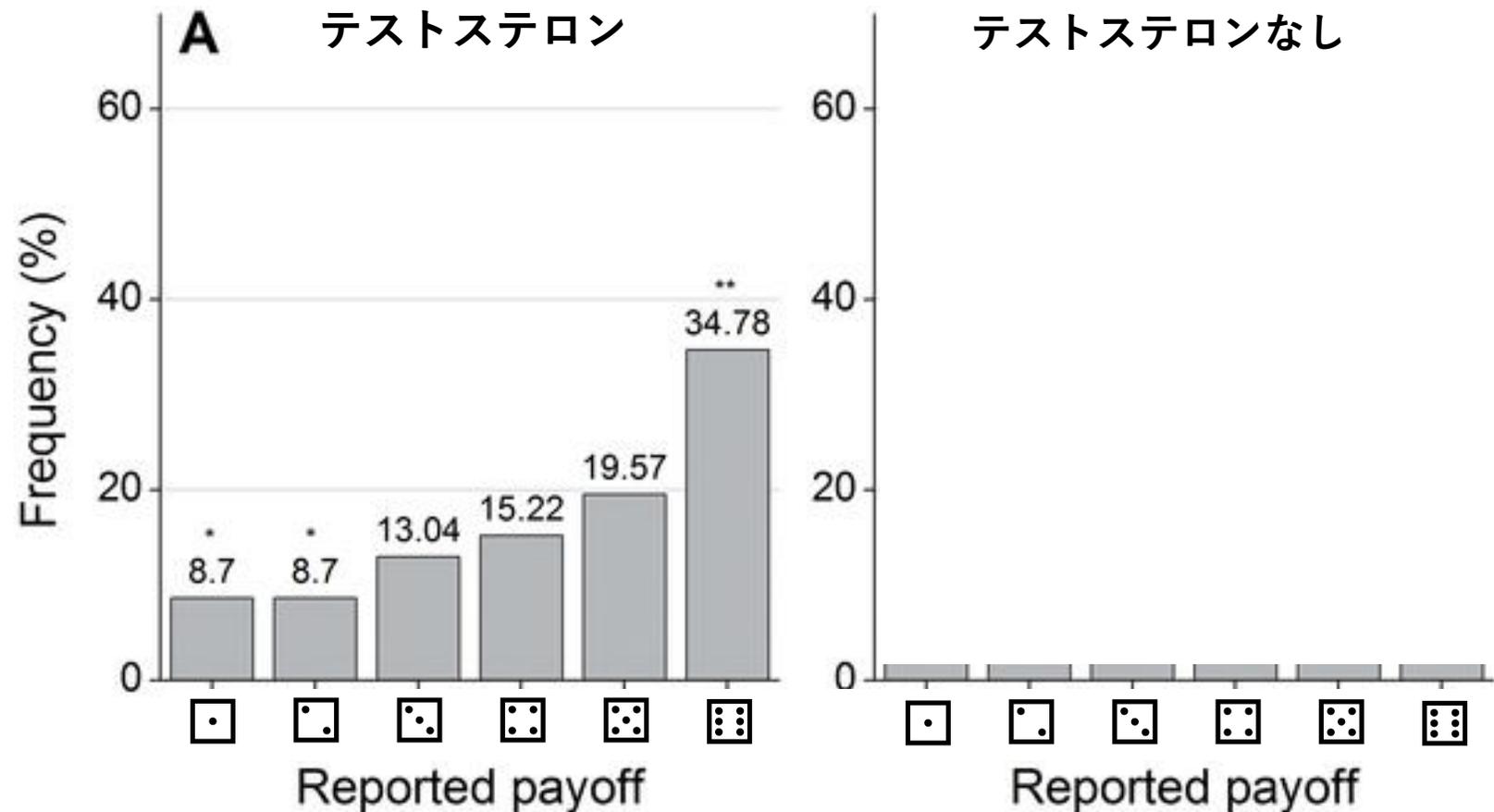
テストステロンと公平さ

テストステロンは社会で自分を主張する「**社会に参画する**」ホルモン
公平さと社会貢献を大切にすることを証明する2つの実験

実験①

サイコロの実験

テストステロンが
高い人は正直？

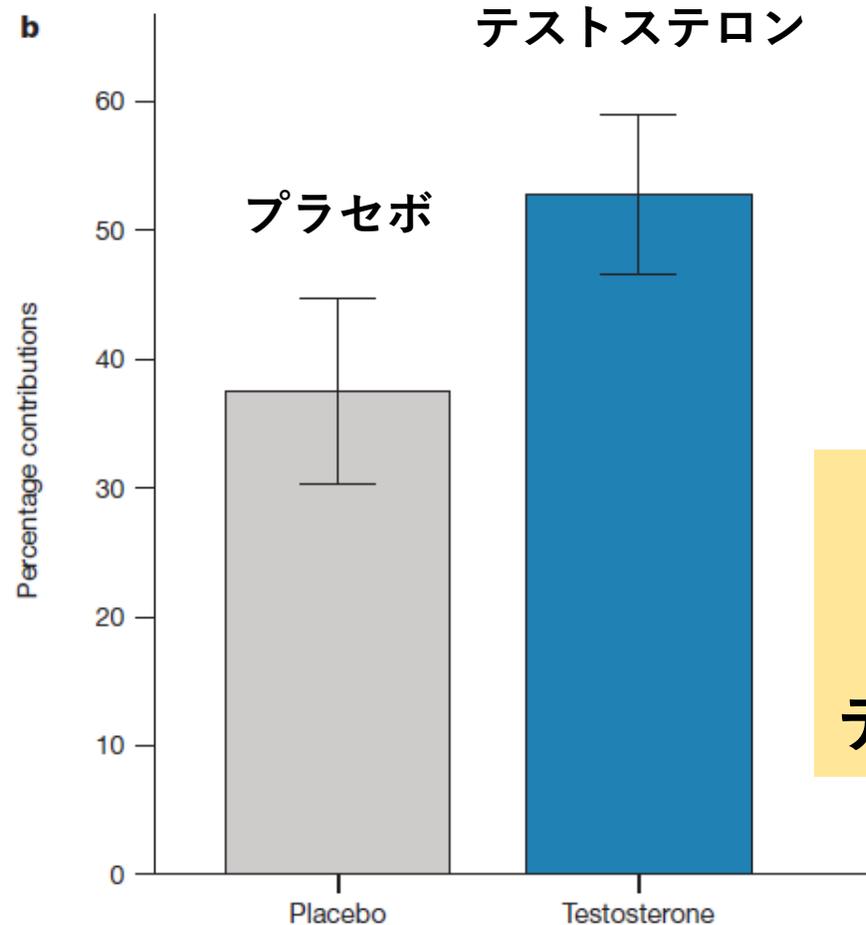


テストステロンとボランティア

テストステロンは社会で自分を主張する「社会に参画する」ホルモン
公平さと社会貢献を大切にすることを証明する2つの実験

実験②

ボランティア実験
寄付額の平均値が高い？



さらに、
誰かに認められたり
感謝されると
テストステロンはUPする！

テストステロンが高いと

- **意欲、チャレンジ精神**
- **がまんできる**
- **縄張りを主張する**
- **社会の中の自分を意識**
 - ボランティア・寄付
- **公平、公正を求める気持ち**
- **不安を感じにくい**
 - 鈍感力



テストステロンの急激な低下
→ 更年期症状

男性更年期の症状



- 筋力の低下、筋肉痛
- 疲労感
- ほてり、発汗
- 頭痛、めまい、耳鳴り
- 性機能の低下
- 頻尿
- 起床時の勃起の消失



- 健康感の減少
- 不安
- いらいら
- 不眠
- 集中力・記憶力の低下
- 性欲の減少
- うつ

テストステロンが下がると

- 意欲、集中力に欠ける
- チャレンジできない
- 人間関係がおっくう
- 眠りが浅い
- 痛みを感じやすい
 - あちこち痛い



- 男性更年期症状を放置すると -

うつ症状

皮膚の乾燥・AGA

睡眠障害

認知症

メタボリックシンドローム

ドライアイ・ドライマウス

男性の性機能

心血管疾患



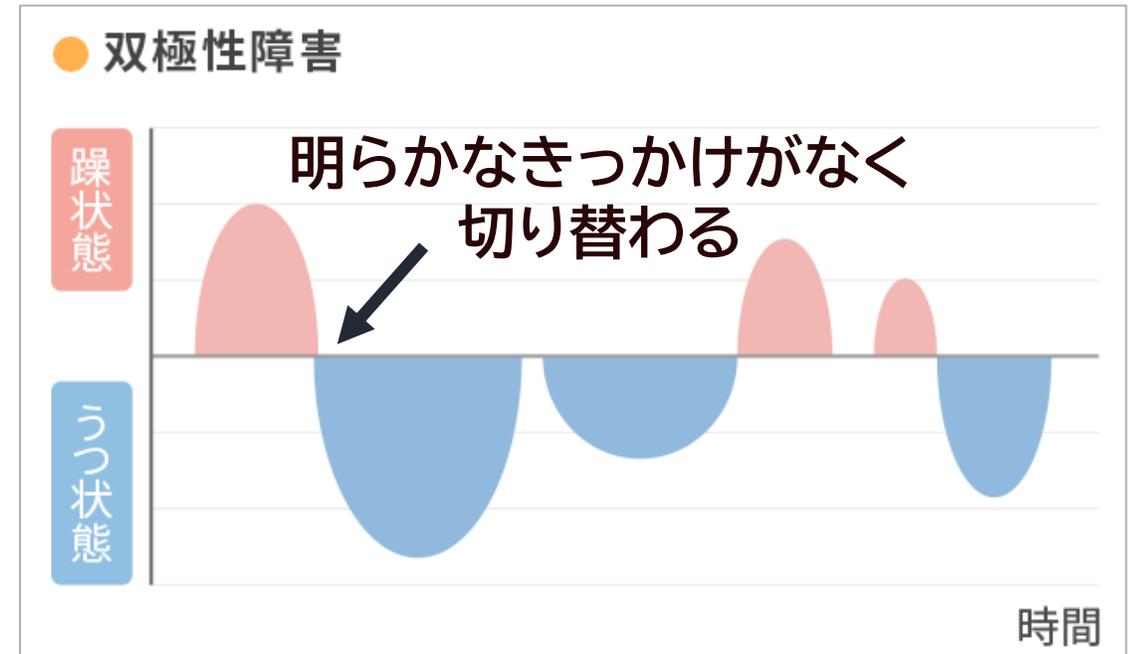
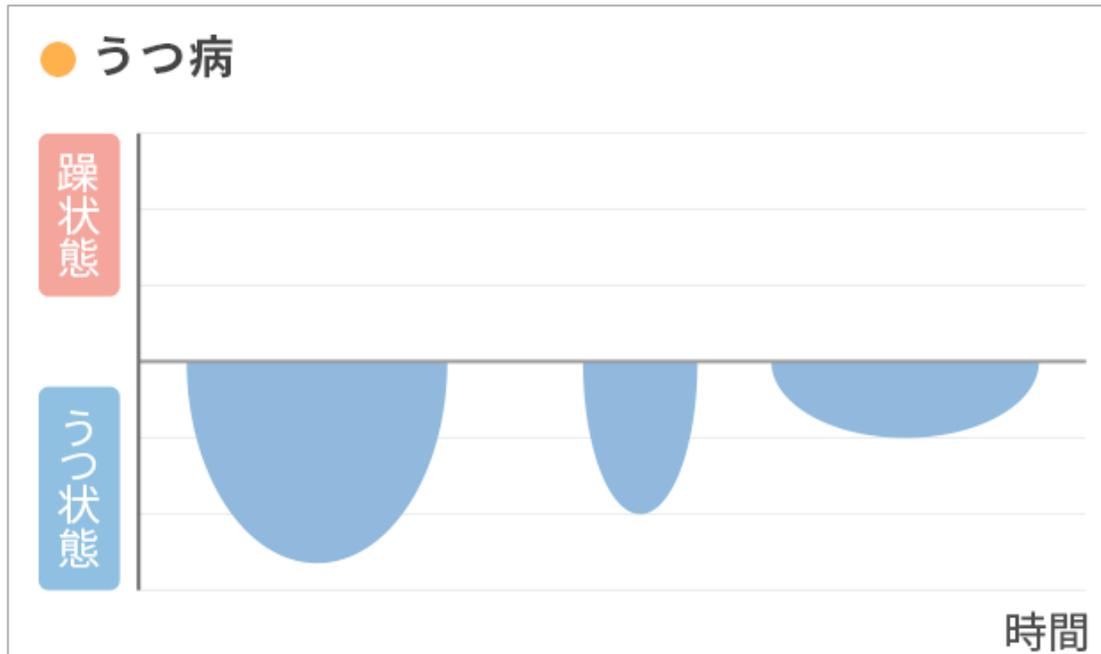
頻尿

フレイル・サルコペニア

- うつ病と男性更年期 -

うつ状態が長く続き生活に支障が出始めるとうつ病と診断されます。

発症の要因は、心身のストレスや環境等によりますが、
症状の特徴として、特に理由がなく気分が落ち込んだり高揚します。



うつ症状があり、何科にかかるべきか判断が難しい場合、
2.3年前に比べて腹囲が大きくなったら男性更年期外来や泌尿器科、体重減少があれば精神科

<https://utu-yobo.com/bipolar/>

今日からできる！
男性更年期の予防策

男性更年期の予防と受診

① テストステロンを増やす栄養素

ビタミンD



これが不足するとテストステロンも低下する、という相関性があります。
日光浴が最も自然なビタミンD生成法ですが、食品やサプリメントでの摂取も構い良いです。

男性更年期の予防と受診

② テストステロンを高める食材

畜産食品・乳製品：牛肉・馬肉・たまご・ヨーグルト

魚介類：マグロ・サケ・牡蠣・アサリ・ハマグリ

野菜：ニンニク・ブロッコリー・ホウレンソウ・セリ
カボチャ・セロリ・タマネギ・アボカド

キノコ類：マッシュルーム・トリュフ

果物：バナナ・パイナップル・ザクロ

その他：ナッツ類・トウガラシ・ゴマ油
オリーブオイル・ハチミツ

男性更年期の予防と受診

③ 気になる症状が出ていたら

漢方・健康食品

補中益気湯：弱った胃腸を整えることで、元氣をとりもどす漢方薬

十全大補湯：気力も体力も弱っている状態、全身の疲労感、貧血気味、冷え性に

八味地黄丸：体の冷えをとともなう、夜間頻尿や尿もれ、残尿感、性機能のおとろえなど

柴胡加竜骨牡蛎湯：比較的年齢が若くストレスを強く感じている人に

冬虫夏草：性別にかかわらず健康感の低下を感じたときに

チェックリスト10項目

1. 性欲が低下した
2. 以前よりも元気がない
3. 体力または持続力が低下した
4. 身長が低くなった
5. 毎日の楽しみが減ったように感じる
6. もの悲しい気持ちになる、または怒りっぽい
7. 勃起力が弱くなった
8. 最近、運動能力が低下したように感じる
9. 夕食後うたた寝をすることがある
10. 仕事もうまくいかない、仕事の能力に低下を感じる

3つ以上の項目に当てはまる方は
男性更年期障害の可能性
も考えられます

男性更年期の診断と治療

診断方法

AMS質問表

更年期症状の重症度を点数化

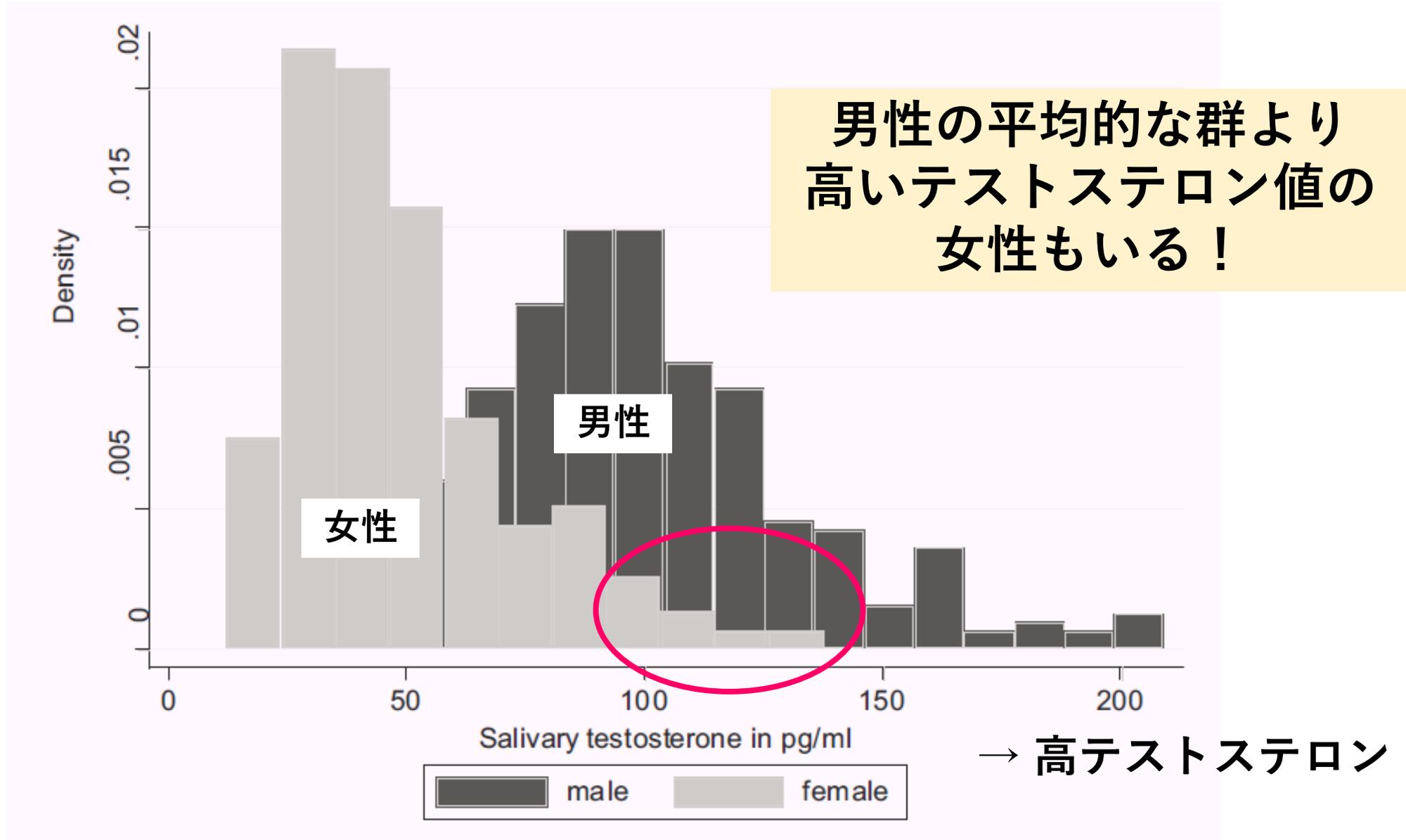
採血検査

関連するホルモンの値を測定

カウンセリング

既往歴や症状等 詳細を伺う

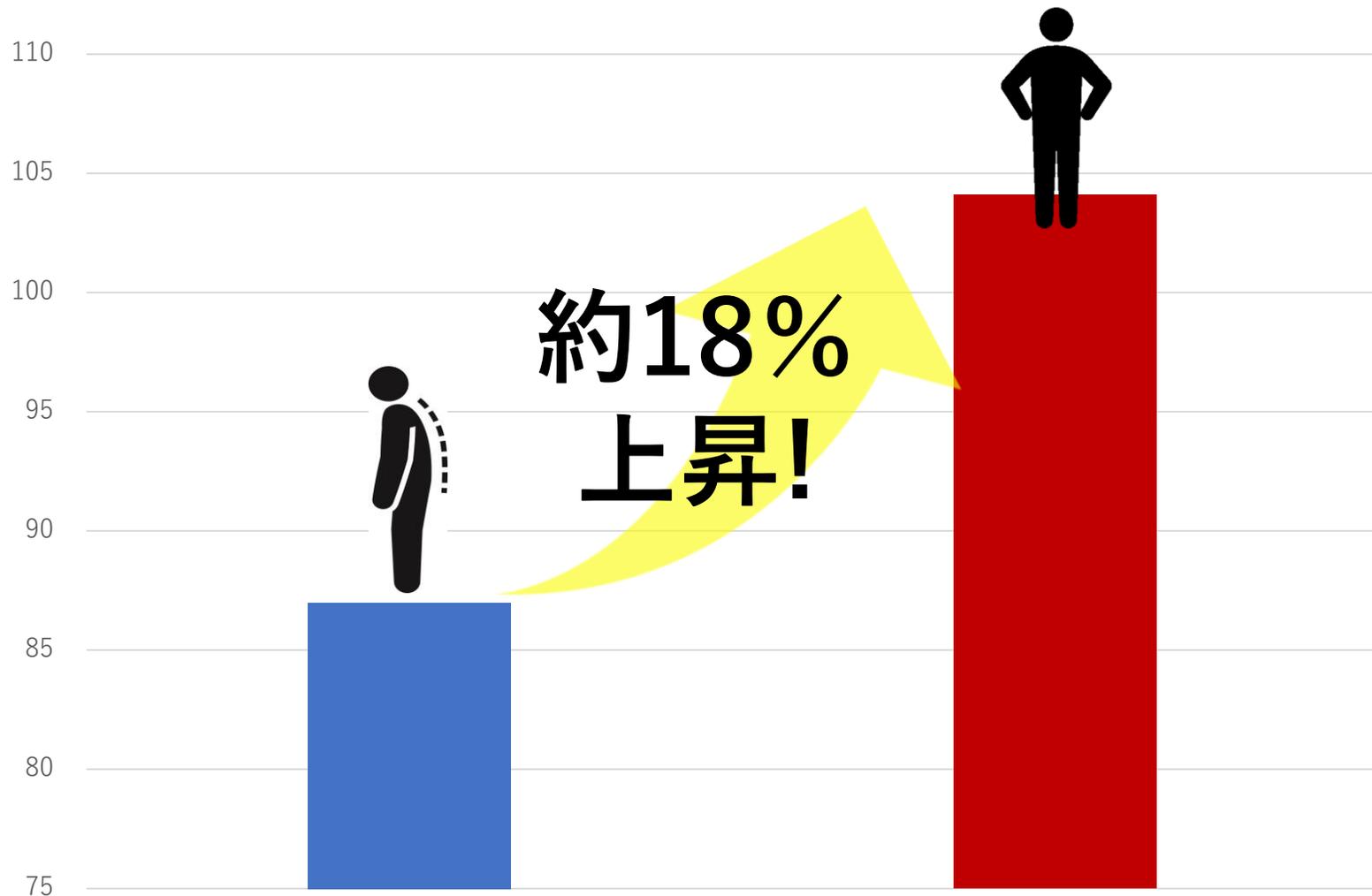
(おまけ) テストステロンの男女差



(おまけ) 姿勢で上がるテストステロン

背中を丸めて1分間

肩甲骨を寄せて姿勢よく1分間の比較実験



やってみよう!



男性更年期とWell-being

- 100人へ調査 世代別 自覚している更年期症状 -

40代		50代		60代	
疲れやすい	65.4	疲れやすい	61.8	疲れやすい	70.0
イライラ	50.0	不眠	47.1	頻尿	52.5
不安、パニック	30.8	発汗やほてり	41.2	集中力・記憶力の低下	42.5
不眠	30.8	イライラ	38.2	不眠	40.0
集中力・記憶力の低下	30.8	集中力・記憶力の低下	38.2	イライラ	32.5

(%)

更年期症状を自覚する 40代～60代の男性100人に、自身の更年期症状として当てはまるものを聞くと、「**疲れやすい**」(66.0%)が最も多く、「**頻尿**」(41.0%)、「**不眠**」(40.0%)の順となり、年代別にみても共通して「**疲れやすい**」と感じる人が最も多いことがわかった。

「3つのない」で
我慢するのはやめよう

- 男性の更年期症状は「3つのない」が大きなハードル -

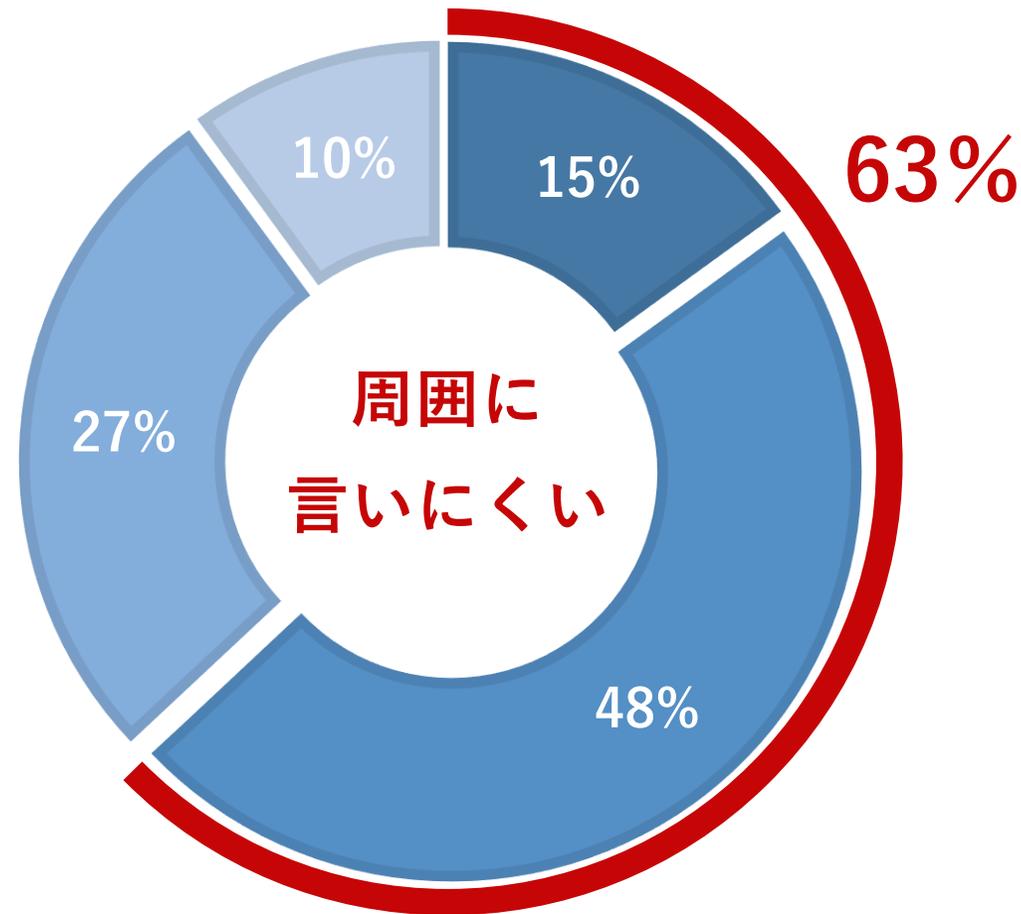
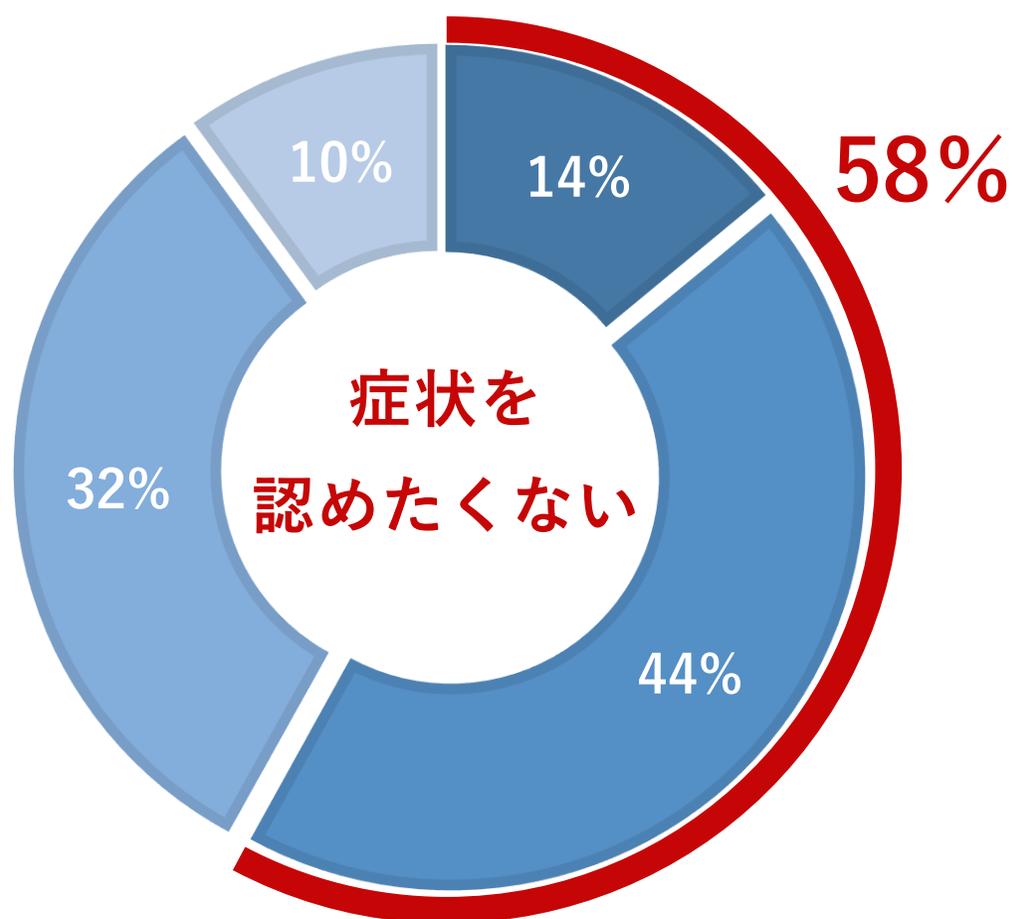
「認めたくない」

- ・ 自分が更年期であることを認めてしまうと、**加齢を受け入れて“現役”から遠ざかる**ような気がしてしまう
- ・ 若々しくいきいき仕事をする現役世代に対し、更年期には現役を終えつつある世代というイメージ



- 男性の更年期症状は「3つのない」が大きなハードル -

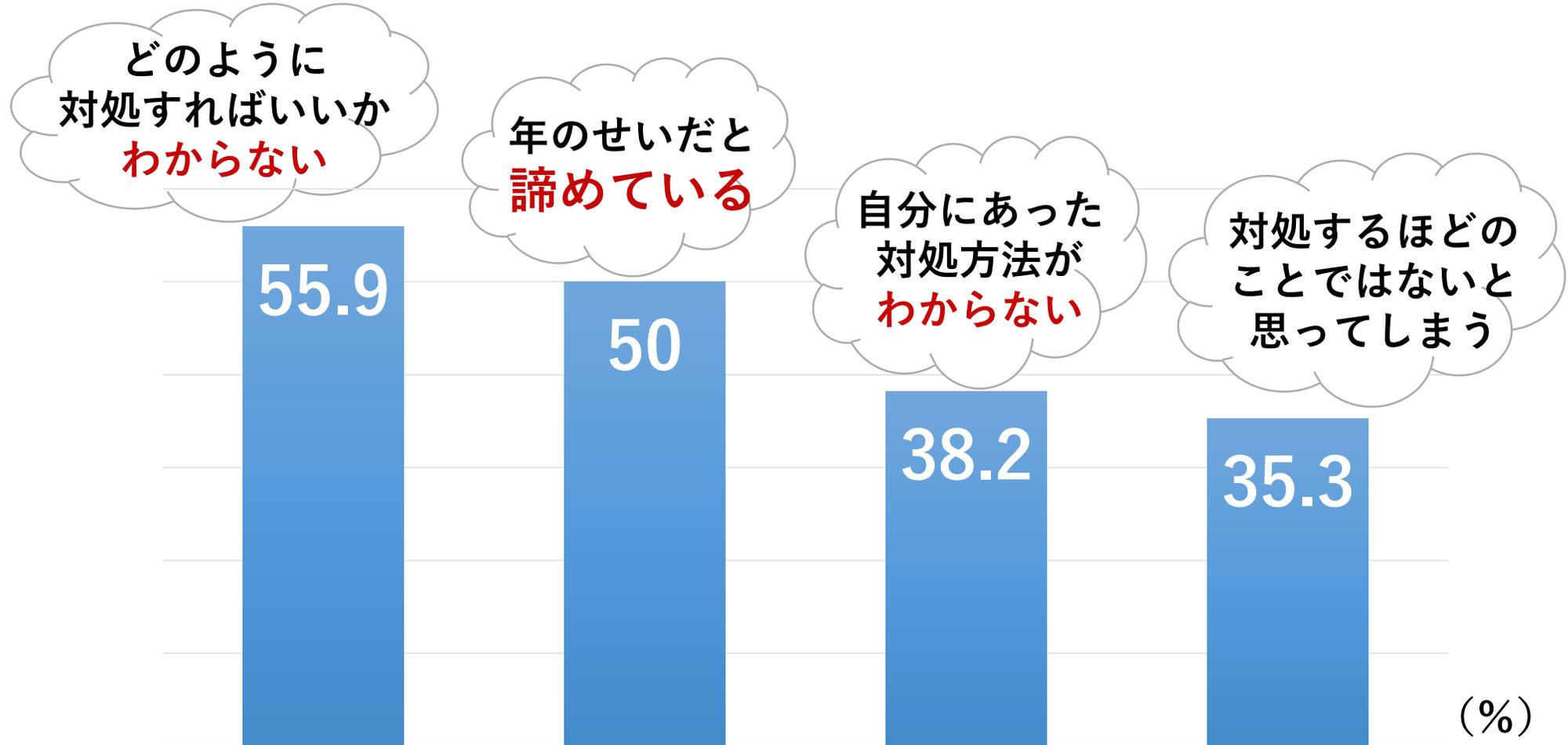
男性更年期の症状を自覚する男性へ調査



■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない

- 男性の更年期症状は「3つのない」が大きなハードル -

男性更年期の症状を我慢する男性へ調査



「認めたくない」「話したくない」「わからない」がハードル

男性の更年期をより健やかに過ごすための 3つのキーワード

更年期とは本来、新しく生まれ変わる 人生の転換期を意味する言葉

ボランティア



運動



地域イベント
への参加



更年期（ハーフタイム）のふりかえりが
ウェルビーイングを高める

ご清聴頂き
ありがとうございました

