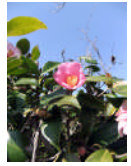


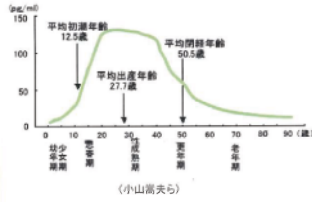
### 男性にもある 更年期障害

#### 女性更年期障害



45才〜55才位になり閉経が近くなるとホルモンバランスの乱れに心理的要因（几帳面、完璧主義）や家庭、職場、社会からのストレスなどによって頭痛、めまい、ほてり、動悸などの症状を出してくることがあります。主としてホルモンの異常などから原因のはっきりしない症状を起こしてくることを更年期障害といわれています。

#### 女性ホルモンの推移



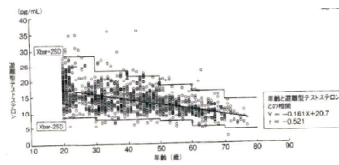
母性ホルモンの推移から分かるように母性ホルモンは50才を過ぎる頃より急に減少してきます。そうすると顔がほてる、汗をかきやすい、息切れ、どうき、イライラする、頭痛、めまい、吐き気、くよくよする、憂うつになるなどのいわゆる不定愁訴といわれる症状が出てきます。

#### 男性更年期障害

女性の更年期障害を考えてみると同様なことが男性にもあると考えられて来ました。

男性ホルモンの減少+心理的要因+ストレスなどから軽度うつ状態となる、といわれるとかなりの人に可能性が出てきます。テレビ番組で取り上げられたことで知られるようになりました。

#### 男性ホルモンの推移



男性ホルモンの推移を表で見ますと、女性に比べホルモンの動きがなだらかで、どこからか問題なのかハッキリしません。

しかし、性欲が起きなくなつた、イライラするなどの症状も出てきます。

これも、男性ホルモンの減少と考え合わせると先の女性の更年期症状と似ています。そういう意味でこれを男性の更年期症状といえます。しかし女性の場合に比べ、ホルモンの関与がハッキリしません。

そういうことから男性の場合にはホルモンの減少が症状を出して来るというより、他の原因による精神的落ちこみが先で性的や体力の減退が来るのではということも充分考えられます。次のような症状はありませんか？

- ・ 朝のうちとくに無気力
- ・ 息がつかまって胸苦しくなることがある
- ・ のどの奥に物がつかえている感じがする
- ・ 自分の人生がつまらなく感じる
- ・ 仕事の能率があがらずなにをするにもおっくう
- ・ 本来は仕事熱心で几帳面だ

#### 心理的要因

几帳面・完璧主義は一般的には良いことですが几帳面すぎたり、完璧主義だったたりするといつも自分自身の行動に満足できません。



家庭・職場・社会からのストレス

社会からのストレスというのは千差万別です

#### 家庭からのストレス

年令を重ねるにつれ、家庭環境が変化して来ます。それに対応してゆくことはかなり困難です。

#### 職場からのストレス

年令が上がるにつれて普通は要求される仕事が増えたり、量的にも多くなつて来ます。これをどうさばくか問題になって来ます。

#### 社会からのストレス

年令を重ね、体力・元気が減少してきている時にストレスが多くなつてくる。

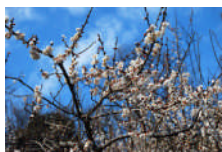
こういう事の積み重ねで、うつ傾向になり障害を強めてゆきます。

#### 更年期障害の治療

医師への相談

サプリメント

#### 医師への相談



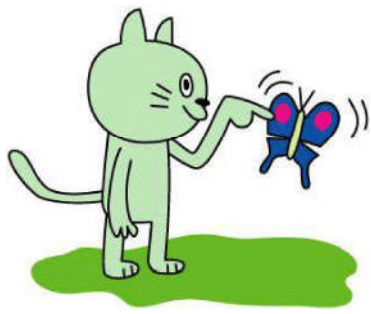
女性・・・内科医・婦人科医  
男性・・・内科医・精神科医  
サプリメント・精力剤など

症状が多いだけに、必要サプリメントの種別が多くなりま

す。高額なものが多いため注意した方が良いでしょう。院長

#### 3月・4月の休診日

休診 日曜・祭日  
午後休診 水曜・土曜



E・メールを送って下さい。  
norikazu@okutu.jp

みなさんの質問や投稿を  
お待ちしております。

☆受付けからのお願い  
月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。

☆編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。