face to face

向かい合って、
スマイル。

TAKE FREE

別　冊

VOL.01

専門医に聞く

特　集

「男性の健康」を知る

メンズヘルスとLOH症候群

メンズヘルスってなんですか？
LOH症候群はホルモンと密接な関係
その症状、放置していては危険です
［セルフチェック］男性ホルモン足りていますか？

専門医に聞く

メンズヘルスとLOH症候群

加齢男性性腺機能低下症

「やる気が起こらない」「なんとなくだるい」「以前に比べて疲れやすい」などお心当たりはありませんか？　実はその症状、更年期障害かもしれません

更年期障害はホルモンと密接な関係

―最近耳にするようになった「メンズヘルス」や「男性更年期障害」とはどのような症状ですか？

メンズヘルスとは直訳すると「男性の健康」といって、最近注目されてきている「男性医学」のことです。

メンズヘルスの主な特徴としては、男性特有の「男性ホルモン」が起因する様々な症状です。男性ホルモンであるアンドロゲン、主に精巣由来のテストステロンには多くの作用があり、一見男性ホルモンとは関係のないように思える、身体のさまざまな不調とも密接に関わっていることが多いのです。

男性ホルモンが欠乏すると「やる気」「元気」「バイタリティ」「男らしい体格」「性機能」など、男性らしさや力強さもなども減少します。

これが加齢男性性腺機能低下症（ＬＯＨ症候群＝いわゆる男性更年期障害）と呼ばれる症状です。男性ホルモンの分泌は、加齢に伴って徐々に減少しますが、身体がうまく適応して自分が更年期障害だと気付かれない方が多いようです。（解説1）

そのまま放置していては危険

―一般的に男性ホルモンの減少というと性欲減などと結びつけられるだけで、命に別状はないものと思われがちですが？

男性ホルモンは性的な働きだけではなく、身体や精神にも多大な影響を及ぼしている要素で、減少の影響は思いもかけないところまで及びます。（解説2）

たとえば、男性ホルモンは、筋肉や骨を強いくし“男らしさ”を形成するために必要な物質です。分泌量が少なくなると、必然的に筋肉量が落ちていき、内臓脂肪が増えて「メタボリックシンドローム」の状態になりやすくなります。

メタボリックシンドロームは進行すると「高血圧」や「脂質異常症」などの症状により、心筋梗塞や脳卒中などのリクスが高まっていきます。（解説3）

また「不眠」については、多くの男性が悩んでおられ、日中の仕事や活動においてマイナスの影響を受けていることが多いようです。

そして、本人だけでなく周囲も気がつく変化のひとつがイライラとしたり、うつ状態になったりという「心」の変化です。

こういったイライラする、という症状は女性の更年期といえばイメージがありますが、男性の更年期でも同じような心の変化がおきることがあります。

男性ホルモンのテストステロンには、抗うつ薬と同じように「一酸化窒素」を作り出す効果やストレス軽減効果といった共通点があるため、この値が低くなる＝イライラも多くなるということです。

「歳のせいだろう…」と、放置したままでは、どんどん深刻化してしまい、他の病気を引き起こす危険もあります。

まずは相談することからはじめる

―どのような検査や治療なのか不安なのですが…

まずは、血液検査を行います。この検査でホルモン活性の強いフリー（遊離型）テストステロン値を測定します。

その後専門の医師が総合的に診察して、男性ホルモン補助療法の適応があれば、主に2週間に1回の筋肉注射治療を行います。

男性更年期障害は、決して特殊な病気ではありません。我慢強い方ほど、男性更年期障害が深刻化する可能性が高いので、ますはお気軽にご相談ください。

今回お話を伺った先生

有吉　朝美　先生

ASAMI ARIYOSHI M.D.

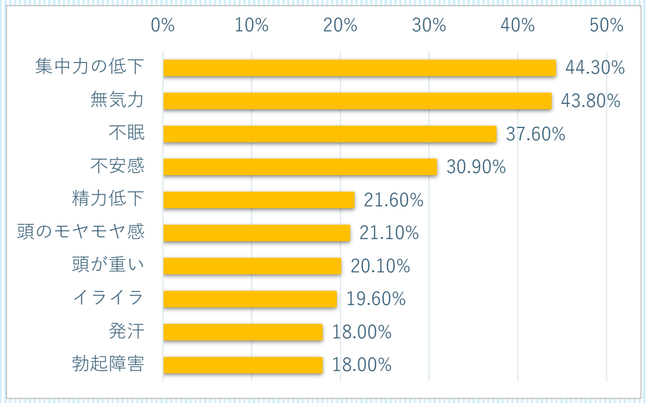
日本泌尿器科学会専門医、医学博士、
外国人医師臨床修練指導医、福岡大学名誉教授

解説1　自己テスト　こんな症状ありませんか？

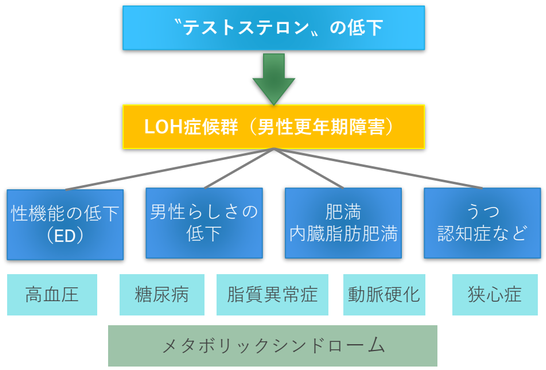
- □ 体がとてもだるく疲れやすい
- □ クヨクヨして憂うつになりやすい
- □ イライラして怒りやすくなった
- □ やる気がなくなり活動の能率が落ちた
- □ 急に体がほてって汗をかきやすい
- □ 頭が重い時や頭痛が多くなった
- □ 寝つきが悪く眠りが浅い
- □ 筋肉の力が弱くなった
- □ 動悸や息切れが起こりやすくなった
- □ セックスの意欲や能力が低下した

最後の質問に「はい」で、他に3つ以上「はい」があればＬＯＨ症候群の可能性があります。

解説2　ＬＯＨ症候群の気になる症状



解説3　男性ホルモンとＬＯＨ症候群の関係性



加齢男性性腺機能低下症（男性更年期障害）の治療については「泌尿器科・メンズヘルス外来」（外来日＝月・木午前中）もしくは

地域医療連携室　092-821-7446までお問い合わせください。

Examined ～ 診察について ～

ご予約
メンズヘルス外来の受診を希望される場合は、地域医療連携室（TEL：**092-821-7446**）へご連絡ください。

↓

ご来院
予約日当日は、まず総合受付へお越しください。

↓

問診
現在の症状を専門医がお伺いいたします。

↓

検査
採血を行い、男性ホルモン値（FT）の測定を行います。

↓

ご説明
検査結果についての説明を行い、診察を行います。

↓

治療開始
カウンセリングやホルモン療法を行います。

検査　血液検査　アンドロゲンの測定

ホルモン活性の強いフリーテストステロン（FT）を測定します。FT値は日内変動があり、午後は低下するので午前10時までに採血を行います。FT値が年齢別の平均値より低い場合は、確認のためと他の関連するホルモン異常がないことを確かめるために再度血液検査を行います。

フリーテストステロン（FT）の平均値［単位：pg/ml］

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
平均値	16.8	14.3	13.7	12.0	10.3	8.5

治療　主に注射でのホルモン補充療法

FT値が8.5pg/mℓ未満であればアンドロゲン補充療法の対象となります。（11.8pg/mℓ未満の場合でも低下傾向群として治療を行うことがあります。）
また、必要に応じ漢方薬や抗不安薬などの補助療法を併用することがあります。

Q&A　男性更年期障害・LOH症候群について皆さまからよく寄せられるご質問についてお答えします。

Q
男性更年期は、誰もが経験するものなのでしょうか？

A
はい、すべての男性が男性更年期障害になる可能性はあります。

男性は30代前後からテストステロンの量が緩やかに減少していきますので、だれでも男性更年期障害になる可能性があります。
ストレスの多い現代社会では30代後半から男性更年期障害になるケースが増えていますし、ここ数年は若年化している傾向にあります。男性ホルモンの数値は見た目では分かりません。専門のクリニックできちんと検査を受けることが解決の近道です。

Q
最近、夫が情緒不安定で急に怒ったり落ち込んだりします。いわゆる「男性の更年期」でしょうか？

A
男性更年期障害の症状として、不安・イライラ・めまい・不眠・メタボリックシンドローム・肥満・集中力の低下・記憶力の低下・性欲の低下などがあります。

症状は人によって違い、重度も異なります。

男性は高齢になると性格が丸くなる、もしくは反対に怒りっぽくなる、などと言われることがあります。しかし、ご指摘のように情緒不安定になっておられるのなら、男性更年期障害の可能性が大いに考えられます。まずは、一度、専門の医師に相談してみませんか。

受付時間　平日　午前／8：30～12：00（診察は12：30迄）　午後／1：30～4：30（診察は5：00まで）
土曜　午前／8：30～12：00（診察は12：30迄）　午後／休診

休診　日祝日休診
※急患はいつでも診察します。

● 当院は、救急告示病院です。救急医療の原点でもある「重症、軽症を問わず、先ず診療を」を基本姿勢として、365日24時間体制で診療にあたっています。

福岡記念病院
広報誌　別冊
Vol.01
face to face
向かい合って、スマイル。

発行：社会医療法人大成会　福岡記念病院
〒814-8525　福岡市早良区西新1丁目1－35
TEL：092-821-4731　FAX：092-821-6449

発行人：病院長　黒田康夫
発行日：2017年10月20日
URL：http://www.kinen.jp