

女性だけじゃない！更年期を上手に乗り切るために

更年期障害は女性特有の症状と思われがちですが、個人差はあるものの男性にも似たような症状が表れる場合があります。病気ではないのに心身の不調が続き、やる気が出なかったり、眠れなかったり、不安を感じるなど、心身の不調が続いていませんか？

このような症状を感じているなら、更年期障害のサインかもしれません。男女の更年期障害の特徴や、症状、対処法などについてお伝えします。



【更年期障害の特徴】

	男 性	女 性
原 因	テストステロン(男性ホルモン)の減少	エストロゲン(女性ホルモン)の減少
発症しやすい年齢	・個人差が大きく30代後半～70代と幅広い ・症状は徐々に表れる	・平均閉経年齢である50歳の前後各5年 ・症状は急に表れることが多い
症状の続く期間	始まりも終わりも自覚しにくい	閉経後5年ほどで落ち着いてくる

【更年期障害の症状】

男女とも共通する主な症状は以下の通りです。

・**身体症状**…発汗、ほてり、めまい、動悸、腰や背中痛み、関節痛、頭痛、疲労感、しびれなど
・**精神症状**…興味や意欲の減退、憂うつ、イライラ、不安感、集中力や記憶力の低下、不眠など
症状は似ていても原因は異なります。**男性の場合はテストステロン、女性の場合はエストロゲンの減少が大きく関係しています。**男性は女性に比べて精神症状が表れやすい傾向にあり、女性の発汗・ほてり・のぼせは、エストロゲンの欠乏と深い関係があります。



【改善のために(女性編)】

◆薬物療法

エストロゲン不足による不調に対しては、**ホルモン補充療法**や**漢方薬による治療**が行われます。乱れた自律神経のバランスが整い多くの症状が改善します。ホルモン補充療法では、骨粗鬆症や動脈硬化の予防効果も報告されています。ただし、副作用としてごくまれに血栓症を引き起こすことがあるため喫煙者や肥満者は注意が必要です。乳がんや脳卒中、心筋梗塞の既往がある方は、ホルモン補充療法を受けられない場合があります。

◆食生活

大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンの中のエストロゲンと同様の働きをすることが知られており、更年期障害に特有の症状を改善に導くことがあります。豆腐やおから、納豆などの大豆製品を毎日の食事に意識して取り入れてみましょう。



◆運動

更年期障害を有する女性がウォーキングやサイクリング、水泳などを行ったところ「更年期症状の重症度を表す指数が、運動前に比べて明らかに下がった」と報告されています。更年期症状を軽減するには、酸素を十分に取り入れ全身の筋肉を収縮する**有酸素運動が有効**です。



【改善のために(男性編)】

◆薬物療法

テストステロン補充療法や漢方薬を用いた治療を行います。テストステロン補充療法には注射と塗り薬があります。ただし、進行した前立腺肥大や前立腺がんと診断された方が行うと悪化する可能性があると言われており、事前の検査が必要です。



◆睡眠

睡眠中はリラックス状態となり、副交感神経が優位になって、テストステロンが分泌されます。逆に、一晩徹夜をすると2、3日はテストステロンが下がったままとなります。

◆食生活

良質な**タンパク質**は男性ホルモンを強化し、筋肉量の増加にもつながります。玉ねぎやネギ、ニラ、ニンニクなど**硫化アリル**を多く含む食材と一緒に摂ることで、テストステロン増強作用も期待できます。また、納豆に含まれる**ビタミンK**はテストステロンの産生能を上げるとわれています。

◆運動

筋肉はテストステロンの分泌にも関わっており、**運動で大きな筋肉を動かす**ことは男性ホルモンの増加につながります。筋トレや早歩きなど、毎日10分ほどでも継続することで、男性ホルモンの分泌が促されます。また、**対戦スポーツ**で仲間や相手を意識したり、競い合ったりすることによりテストステロンの分泌を高めるということが研究で明らかになっています。

