

—1010年春 今日この頃

ばぶどうぶつクリニツク

院長彌富恭子

こんにちは。

読者の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

ましては頭の下がる思いです。まだまだ自粛の意

識を持つていないとダメ

ですね。我々も医療の一

端を担う職業として、ク

ラスターにならないよう

な診療体制をとり、サー

ンカ）して、里親さんの

元へ渡そうという東京都

獣医師会の事業のお手伝

いをさせて頂いておりま

す。病院の周りで捕獲さ

れる野良猫たちよりも馴

化は大変なことがままあ

は、新型コロナウイルス感染症に対しての緊急事

態宣言が延長されてしまつた5月半ばです。連

休も終わり、新たな患者

数は減少傾向ですが、ヒ

トの医療体制については

まだまだ余裕ができず、

医療従事者の方々につき

しょう。

私は犬も猫も大好きで

す。小さい頃から家には両方共そばにいました。でも、血統書付の子ばかりでした。

行っています。興味のある方は是非、小笠原村の

野猫で検索してみて下さ

い。楽しい情報も載って

大学卒業してある仕事に関っていた頃に、保護

犬から命を頂くことに

なつてしまい、とても続

けられず、今の仕事に就

き約30年になります。

一人でも多くの方がこの事業に参加して下さり

小笠原の自然遺産が守ら

れる事を願っています。



秋 ゴ よ み

11月	10月	9月	当山行事
		9/25 明け (秋分の日)	彼岸会
11/22 千枚漬 (長谷川かな女)	11/7 立冬の ものばかり (荒谷利夫)	10/8 暦はや 花の濃し(三田青里)	9/7 白露 黍の葉のうらがれを見る
11/22 小雪の 箸ひとひらき	11/23 勤労感謝 の日	10/23 霜降の 翁かな(飯田蛇笏)	9/19 入り 白露かな(隈水)
11/15 七五三の 祝い	11/3 文化の日	10/29 (後の月) 十五夜 (中秋の名月)	9/22 秋分 秋分の 時どり雨や 萱のしづく(飯田蛇笏)
		9/21 敬老の日	9/22 重陽の節句 (菊の節句)

「こよみ事典」 東京美術 参考

特に病気ではないのに、顔がほてる、やる気が出ない、怒りっぽくなったり勃起不全(ED)である⋮⋮。そんな症状に心当たるのある男性は、もしかしたら更年期障害かもしれません。

更年期障害は、性ホルモンの低下によって引き起こされる心や体の不調です。更年期障害は女性特有のものと思っている人もいるかもしれません、男性でも同じような症状が

● 男性の更年期障害は時期が一定ではない

現れる人がいます。一般的には、「男性の更年期障害」と呼ばれます。医学的には、**加齢男性性腺機能低下症**(LOH: Late-Onset Hypogonadism・症候群)という病名がついています。

女性の更年期障害は、女性ホルモンのエストロゲンの急激な低下によつて、閉経前後の約10年間に起こるのに対し、男性の更年期障害は必ずしも時期が一定ではないのが特徴です。男性ホルモンの代表であるテストステロンは20代をピークに徐々に

健 康 ナ グ ラ

男性の更年期障害



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL: 044-336-91070

分泌量が低下するものの、女性のエストロゲンのように急激には低下しないからです。そのため、起きた時期には個人差があり、どの年代でも更年期障害になる恐れがあります。

テストステロンは、少量ではあるものの女性の体にも存在するホルモンです。脳の視床下部から指令を受け、男性は主に精巣、女性は主に卵巣からテストロンを分泌します。

● テストステロンの低下が心身の不調を引き起こす

テストステロンには、さまざまな働きがあります。筋肉や骨の量を増やし体脂肪率を下げる、毛髪・皮膚の成長促進、造血作用、動脈硬化予防、勃起力の維持、記憶力や認知力の向上、意欲の維持にもテストステロンがかかわっています。

テストステロンは「社会

のホルモン」と呼ばれる

くらい、男性が社会で活躍するうえで重要な働きをしています。男性ホルモンは、加齢による低下よりも、社会生活でのストレスが大きくかかわります。

そのため、何らかの要因で急にテストステロンが不足すると、さまざまな不

調をもたらします。

男性更年期障害の主な症状には、

身体的なものと精神的な

ものができます。

まずは、下の

項目がいくつあ

るか確認してみ

ましよう。「男

性更年期障害か

もしれない」と

思つたら、長期

間放置せず早め

に泌尿器科を受

診ることが大切です。テ

ストステロンは大きく低

下してしま

うと、自然に上

昇することなく、動脈硬

化や認知症などの原因に

なる場合もあるからです。

どこの医療機関を受診し

たらよいかわからない場

合には、日本メンズヘルス

医学会のホームページの

「メンズヘルス外来一覧」

が参考になります。

更年期障害の診断の際

には、問診と血液検査な

どを行います。

問診では、

診断

が

可能

です。

診

断

が

可能

です。

診断

が

可能

です。

診

断

が

可能

どのような症状がいつごろからあるか、性機能はどうかなどを確認します。

血液検査では、血液中の男性ホルモンの値を調べます。テストステロンの一部である「フリーテストステロン」の値が、8.5 pg/ml未満かどうかが男性更年期障害の目安となります。

フリーテストステロン値がかなり低下し、意欲の喪失と筋力の低下がみられる場合には、男性ホルモン補充療法の実施を検討します。

男性ホルモン補充療法は、テストステロン製剤を2～4週間に1度、筋肉注射する方法です。脳から精巣にテストステロンを分泌するように指令を出す胎盤性腺刺激ホルモン(hCG)が機能していない場合には、このホルモンを2週間おきに筋肉注射する治療法を行います。勃起不

●社会参加と運動、熟睡で男性ホルモンがアップ

男性更年期障害の改善のためには、テストステロンの分泌が増加しやすい環境を整えるために生活習慣を見直すことも重要です。生活習慣の改善だけでも、夜眠つていてる間につくら

れるので、夜更かしは控え

全が主な症状である患者さんには、勃起補助薬の使用を検討します。

また、更年期障害の治療には、漢方薬を用いることもあります。テストステロンを補充する薬には塗り薬もあります。テストステロンを補充する薬には塗り薬もあります。テストステロンを補充する薬には塗り薬もあります。テストステロンを補充する薬には塗り薬を塗ります。

なお、長期間ホルモン補充療法を続けると自分でホルモンを分泌しなくなる弊害があるので、症状が軽減されてきたら同療法は中断し、様子を見ます。

もう1つのポイントは、定期的な運動です。筋肉の刺激によってテストステロンが消費されると、男性ホルモンの分泌が促進されます。筋肉トレーニング、階段の上り下り、スクワットなど、毎日、10分程度、運動を続けるだけでも

効果的です。ただし、フルマラソンなどの激しい運動はテストステロンを低下させるため、男性更年期の改善には逆効果です。

また、テストステロンは

も少なくありません。

ましよう。

最も大事なのは、社会参加です。ゴルフや将棋など、適度に人と競い合う趣味をもつ、地域社会、ボランティア活動、職場など

で活躍できる場を見つけ、

多くの人とかかわり、社会性をもつとテストステロンはアップします。

男性の更年期障害は自覚しづらいため、家族が受診を促すことも大切です。家族がほめる、一家の主としてリスクペクトする、夫婦で腕を組んで歩くといったことで、精神的な症状が軽減する場合もあります。ほめられれば、やる気ホルモンのドーパミンが出て、男性ホルモンの分泌量も上がるからです。

更年期障害の改善や予防のためにも、いくつになつても好奇心旺盛に、社会とかかわりをもち、ときめき続けられるような生

盆合同法要

7/12



Photo H.M

お施餓鬼

7/11



Photo H.M

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

印刷所	発行所	発行者	慈 惠
山二印刷有限公司	府中市浅間町二丁十五之一	永 田 恵	秋季号
○四二一三六一五二三二	○八三一〇〇一	岡 天 佑	No.72
府中市浅間町三十四十九	宗教法人慈恵院編集部	堂	
○四二一三六五七六七六	○四二一三六一五二三二		

庚子長月

合掌

▼ 「合同法要」、「お施餓鬼」に大勢の方が参列されました（ちょっと密？）。
健康コーナーは男性の更年期障害です。見落されがちですが…。
新型コロナウイルスの感染拡大が止まず、対応に苦慮されていることと存じます。一日も早く収束しますよう願つてやみません。
乍筆、皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

編集後記