

二〇二〇年春 今日この頃

ばぶどうぶつクリニック

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
識を持っていないとダメこれを書いてある本日
は、新型コロナウイルスです。我々も医療の一
端を担う職業として、ク感染症に対しての緊急事
態宣言が延長されてしな診療体制をとり、サー
ビス業としての意味あいまった5月半ばです。連
休も終わり、新たな患者もある仕事ですので、開
院しております。皆様も数は減少傾向ですが、ヒ
トの医療体制についてはあと少し頑張っていきま
しょう。まだまだ余裕がでず、
医療従事者の方々につき

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。りますが、半分楽しんで
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
おります。大学卒業してある仕事
に關っていた頃に、保護犬から命を頂くことに
なってしまう、とても続
けられず、今の仕事に就
き約30年になります。犬から命を頂くことに
なってしまう、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い
小笠原の自然遺産が守ら
れる事を願っております。その間に小笠原の野猫
を都内に呼び、馴化（じゅ
んか）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。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

秋
づ
よ
み

11 月	10 月	9 月	当山行事
<p>● 11/7 立<small>りつ</small>冬<small>とう</small></p> <p>● 立冬の 病みて眩しきものばかり (荒谷利夫)</p> <p>● 11/22 小<small>しょう</small>雪<small>せつ</small></p> <p>● 小雪の 箸ひとひらき 千枚漬 (長谷川かな女)</p>	<p>● 10/8 寒<small>かん</small>露<small>る</small></p> <p>● 暦はや 寒露の蘭の花の濃し (三田青里)</p> <p>● 10/23 霜<small>そう</small>降<small>こう</small></p> <p>● 霜降の 陶ものつくる 翁かな (飯田蛇笏)</p>	<p>● 9/7 白<small>はく</small>露<small>る</small></p> <p>● 黍の葉のうらがれを見る 白露かな (隈水)</p> <p>● 9/22 秋<small>しゅう</small>分<small>ぶん</small></p> <p>● 秋分の 時どり雨や 荳<small>えい</small>のしづく (飯田蛇笏)</p>	<p>彼岸会</p>
<p>11/3 文化の日</p> <p>11/15 七<small>しち</small>五<small>ご</small>三<small>さん</small>の祝<small>い</small></p> <p>11/23 勤<small>きん</small>労<small>らう</small>感<small>かん</small>謝<small>しゃ</small>の日</p>	<p>10/1 十五<small>じゅうご</small>夜<small>や</small></p> <p>(中秋の名月)</p> <p>10/29 十三<small>じゅうさん</small>夜<small>や</small></p> <p>(後の月)</p>	<p>9/9 重<small>じゅうりやう</small>陽<small>りやう</small>の節<small>せつ</small>句<small>く</small></p> <p>(菊の節句)</p> <p>9/21 敬老の日</p>	<p>祝日等</p>

「こよみ事典」東京美術 参考



男性の更年期障害



● 男性の更年期障害は 時期が一定ではない

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、勃起不全 (ED) である……。そんな症状に心当たりのある男性は、もしかしたら更年期障害かもしれない。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っている人もいるかもしれませんが、男性でも同じような症状が

ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL042-236-9077

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

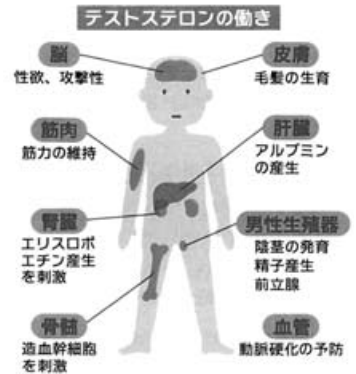
女性の更年期障害は、女性ホルモンのエストロゲンの急激な低下によって、閉経前後の約10年間に起こるのに対し、男性の更年期障害は必ずしも時期が一定ではないのが特徴です。男性ホルモンの代表であるテストステロンは20代をピークに徐々に

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、起こる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、男性は主に精巢、女性は主に卵巣からテストステロンを分泌します。

●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



るのです。

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、身体的なものや精神的なものがあります。主な身体的症状は、異常な発汗、ほてり、疲労感、めまい、疲れやすい、頻尿、勃起力の低下などです。精神的症状には、やる気や興味の喪失、イライラ感、不安感の増大、集中力や記憶力の低下、性欲の減少などがあります。

テストステロンは「社会

性のホルモン」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わります。退職、異動、降格、仕事で認めてもらえないなどのストレスが、テストステロンを低下させる要因になるのです。

●更年期障害の症状があれば早めに泌尿器科へ

まずは、下のチェックリストで、あてはまる項目がいくつあるか確認してみましょう。「男性更年期障害かもしれない」と思ったら、長期間放置せず早めに泌尿器科を受

■男性の更年期障害チェックリスト

- ①性欲が低下した
- ②元気がなくなってきたような気がする
- ③体力、もしく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もの悲しい気分だ、あるいは怒りっぽい
- ⑦勃起力が弱くなった
- ⑧最近になり、運動能力が低下したように感じる
- ⑨夕食後にうたた寝をすることがある
- ⑩最近、仕事がうまくいかない。仕事の能力が低下したように感じる

→①と⑦の両方とも当てはまる、あるいは、3つ以上の項目に該当する場合には、男性更年期障害の疑いあり

診することが大切です。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はなく、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、

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^①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未滿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

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が、今のところ健康保険が適用されていない薬です。

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。

●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は症状が軽減する患者さん

も少なくありません。

最も大事なものは、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。

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、テストステロンは夜眠っている間につくられるので、夜更かしは控え

ましょう。

更年期障害には肥満やストレスは大敵です。ウォーキング、森林浴、瞑想、犬の散歩など、自分のストレス解消法をもつとよいでしょう。

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があります。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、いくつになっても好奇心旺盛に、社会とかかわりをもち、ときめき続けられるような生活^②を心がけましょう。

健康情報誌「こまど」より



Photo H.M

盆合同法要

7/12



Photo H.M

お施餓鬼

7/11

●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

編集後記

▼ 「合同法要」、「お施餓鬼」に大勢の方々が参列されました(ちよっと密?)。

▼ 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お願いしてやみません。

▼ 午筆、皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

庚子長月 合 掌

慈 恵 秋季号 No.72

令和二年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二二