

# 男性更年期障害（LOH症候群）

一般に更年期障害は女性のものだと思われがちですが...

# 更年期障害は男性にもある！！

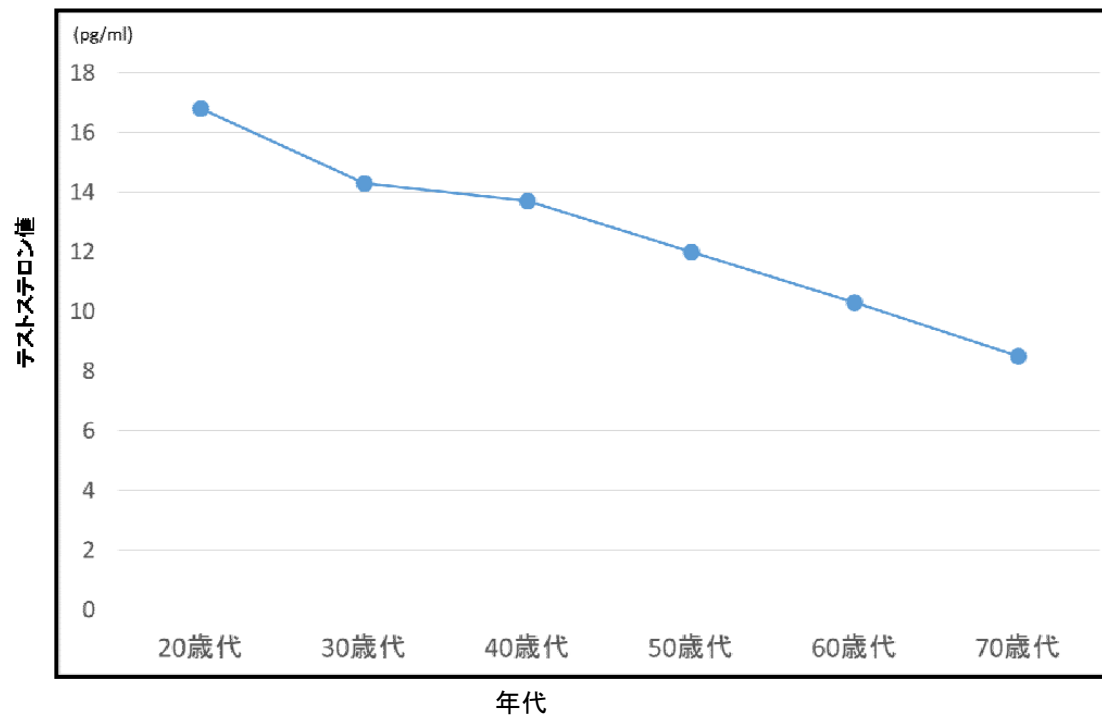
男性の更年期障害=LOH症候群(late onset hypogonadism syndrome)

- 男性ホルモン(テストステロン)の減少により発症。
- 主な原因は 加齢と ストレス。
- 女性の閉経にあたる劇的なホルモンの変化がないため、個人差が大きい。
- 自然治癒は難しい。



# 年代別テストステロンの数値変化

- 男性ホルモン(テストステロン)は、20歳代をピークに年々減少し、その後は大幅に増えることはない。
- ただし、個人差が大きく、実年齢とかけ離れた数値の人もあるため全く気にならない人がいる反面、うつなどの症状に苦しむ人もいる。



年代別男性のテストステロンの平均値  
<出典:岩本晃明ほか 日泌会誌 95:751.2001より改変>

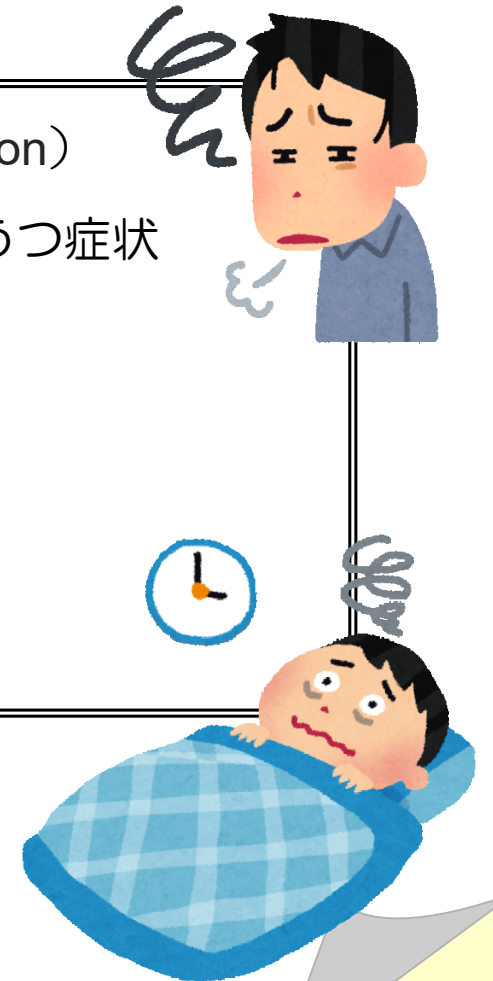


# LOH症候群の症状 (加齢男性性腺機能低下症)

- 1) 性欲減退、ED (勃起不全 Erectile Dysfunction)
- 2) 集中力や記憶力の低下、イライラする、抑うつ症状
- 3) 睡眠障害
- 4) 筋力低下に伴う筋肉痛
- 5) メタボリックシンドローム
- 6) ひげなどの体毛が薄くなる
- 7) 骨粗鬆症



<出典: 並木幹夫ほか LOH 症候群診療ガイドライン検討ワーキング委員会より改変>

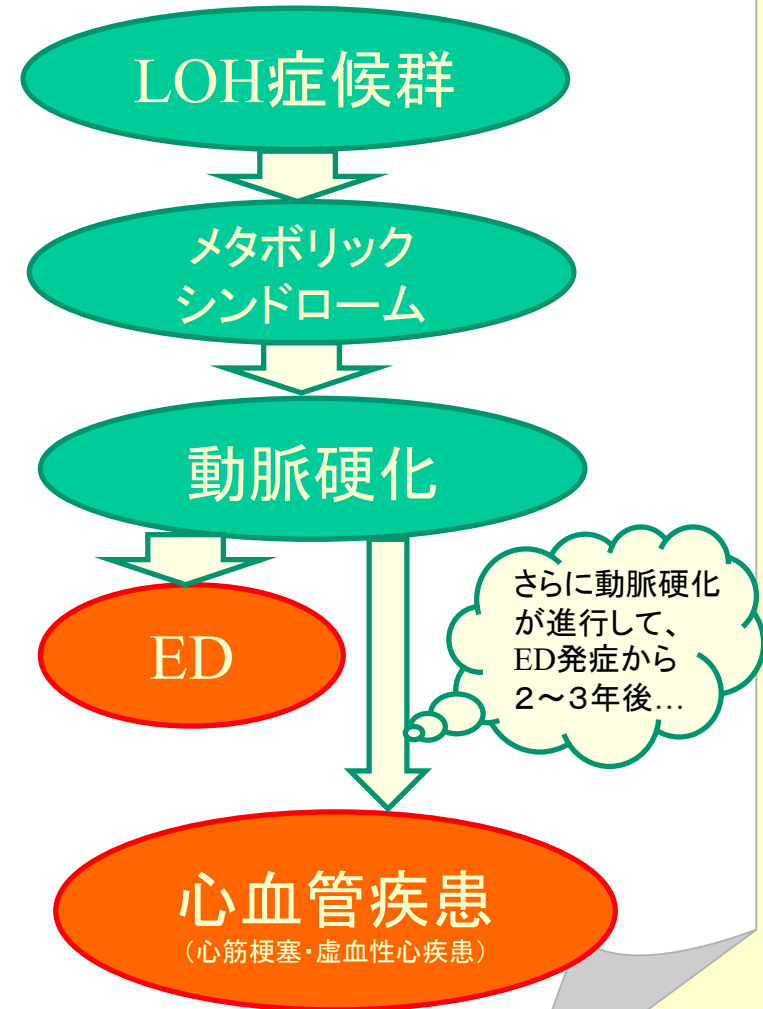
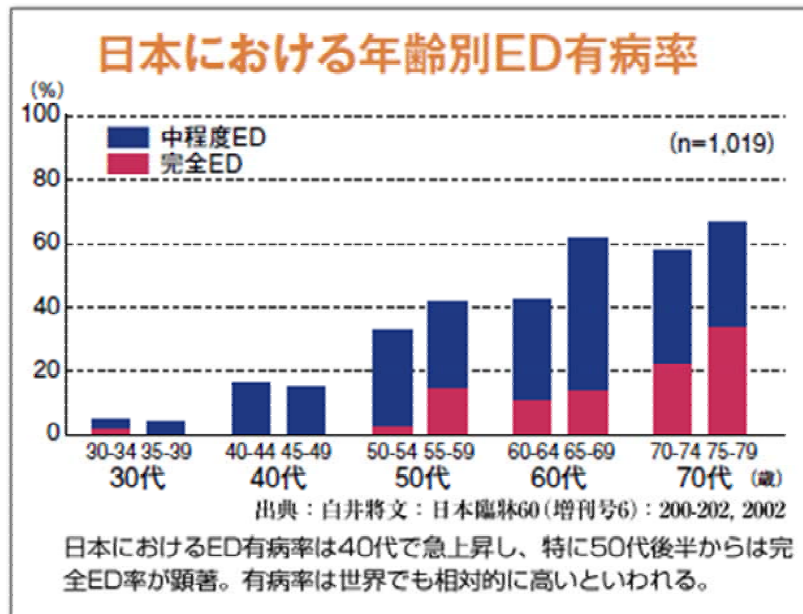


# LOH症候群のこわい話...①

右図のとおり、LOH症候群はEDや心血管疾患を誘発することがあります。ある研究によると、「**心血管疾患の男性患者の多くはEDを発症しており、EDを自覚して3年ほどの間に心血管疾患を発症する可能性が高い**」との報告が。

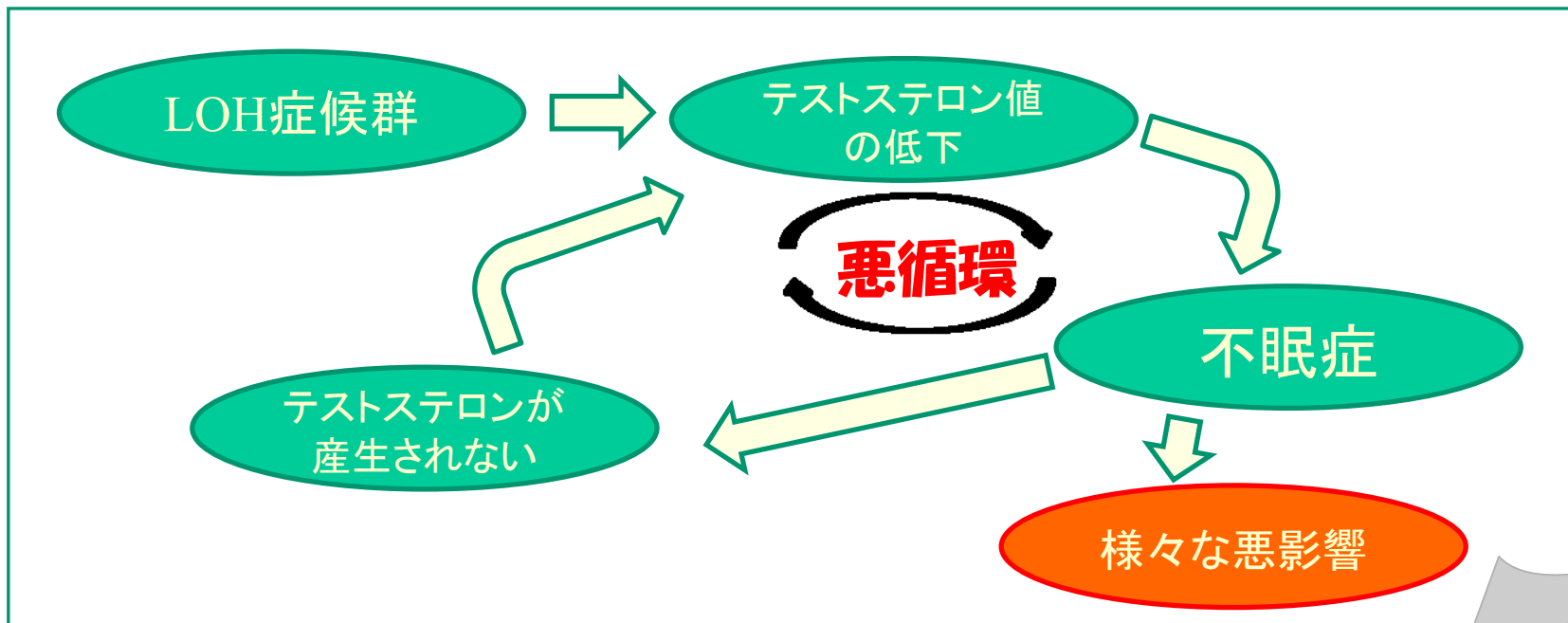
EDは心血管疾患の前兆といえるわけですが、**日本のED有病率は世界でも高い＝心血管疾患のリスクが高い**のです！

LOH症候群の治療は心血管疾患のリスク軽減につながります。



## LOH症候群のこわい話...②

テストステロンには眠りを深くする作用があります。  
そのため、LOH症候群によりテストステロン値が低くなると、良質な睡眠が妨げられ、疲労が蓄積し、気分が落ち込み、免疫機能が減少し、血圧が上昇したり、記憶や学習、意欲に悪影響を及ぼします。  
さらに困るのが、テストステロンは**睡眠中に産生される**ということ。  
健全な睡眠をとれないことで、テストステロン値が低下し、さらにLOH症候群が悪化するという悪循環に陥ってしまいかねません。



# LOH症候群の治療

血液検査や診断結果をもとに、主に以下の治療を行います。

- 漢方薬
- プラセンタ注射
- 注射による男性ホルモンの補充療法
- サプリメント治療

【気になったらまずはセルフチェック】

◇加齢男性性腺機能低下症候群(LOH 症候群) 診療の手引き  
(日本泌尿器科学会より)

[https://www.urol.or.jp/info/data/g1\\_LOH.pdf](https://www.urol.or.jp/info/data/g1_LOH.pdf)



# LOH症候群のまとめ

- 男性にも更年期がある！
- 抑うつ、不眠、性欲減退、メタボリックシンドロームなど幅広く症状が現れる！
- 個人差が大きいですが、発症すると自然治癒は困難！
- “体の調子がおかしい・・・”と思ったら、「歳のせい」だと放っておかず、セルフチェック(7p)や泌尿器科の受診を！

