

## 男性の更年期障害（LOH症候群）

男性ホルモンの減少によって起こる心身の不調。  
見過ごされる場合も多いため、注意が必要です。

### 「男性の更年期」は気付きにくい

「更年期障害」と聞くと、女性を連想しがちですが、男性でも更年期障害の症状が出る場合があります。女性の場合は、閉経前後にホルモンが急激に減少することで起こり、個人差はあるものの時期を過ぎれば自然と治ります。一方、男性は加齢とともに、徐々に男性ホルモンのテストステロンが減少していき、それに伴って、さまざまな心身の不調が起こります。これは「LOH 症候群（加齢性腺機能低下症）」と呼ばれ、発症の時期や期間はさまざまですが、40歳代以降を中心に誰でも発症する可能性があります。

### 心理的、身体的、性的な変化などが見られる

男性の更年期障害の症状として特徴的なものは以下の通りです。初期症状が「だるい」「眠れない」「関節が痛い」など曖昧なものであるため、発症に気付かない場合もあります。また、症状も複雑で明確には定まっておらず、個人差が大きいとされています。

### <男性更年期障害の症状>

- ① 精神、心理症状：抑うつ、いら立ち、不安、疲労感 など
- ② 身体症状：発汗やほてり、睡眠障害、記憶力・集中力の低下 など
- ③ 性機能関連症状：性欲低下 など

### 初期は生活習慣の見直しを図ることも

テストステロンの減少には、社会的ストレスや、偏った食事・運動不足・過度な飲酒などの生活習慣の乱れが影響します。初期の場合、筋力低下などは生活習慣の見直しなどによって改善を図りますが、改善が見られなければ、症状に合わせてホルモン補充療法や抗精神薬などによる治療を行います。

ただし、更年期の症状は、うつ病やその他の疾患の可能性もあるため、注意が必要です。気になる症状がある人は早めに専門外来のある医療機関を受診してください。

### <参考資料>

- ・日本泌尿器科学会、日本メンズヘルス医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症診療の手引き」、2007
- ・日本内分泌学会、日本メンズヘルス医学会 男性の性腺機能低下症ガイドライン作成委員会「男性の性腺機能低下症ガイドライン 2022」