



2022年9月号

検査室だより

「ミンミン♪」から「ツクツクポーシ♪」そこへ「リーンリーン♪」と秋の虫達も加わってきました。虫の鳴き声に季節の変化を感じるのは日本人特有だそうです。なんだか蝉の声もスズムシの鳴き声も愛おしくなります。

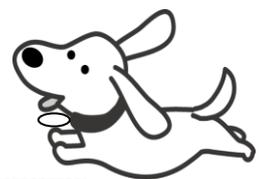
更年期障害といえば女性だけ！と思っていませんか？実は男性にも起こります。病気ではないのに「なんとなく調子が悪い」とか「ちっとも疲れが取れない」「突然のほてりや発汗」などが続けば、男性更年期障害のトラブルかもしれません。「年のせい」とか「ただの疲れ」と見逃されがちですが、男性ホルモン（テストステロン）の低下が原因とされています。ホルモンの分泌が低下する40歳代以降では、どの年代でも起こる可能性があります。



また、最近の研究では生活習慣や社会との関りが影響することもわかってきました。イライラ、不眠など女性の更年期障害と同じような症状に加えて男性の場合は、性欲の減退、勃起障害が起こります。血液検査でテストステロンが低い場合には加齢性腺機能低下症（LOH症候群）と診断され、治療の対象となります。しかし、普段の生活習慣から予防することも可能です。テストステロンの分泌を促すといわれる牡蠣やワカメ、鰻などの亜鉛を多く含む食品を摂取するといいいでしょう。また、筋トレは男性ホルモンの分泌を促す効果があるといわれています。逆に、肥満は血行を悪化させるため、分泌低下を招きやすいといわれています。最近、注目され始めた男性更年期障害。日々の食生活や生活習慣を見直し、年齢にあった健康的な生活サイクルを心がけることが大切です。長く続く不調は更年期障害かもしれません。「年のせい」と我慢せずにかかりつけの病院か、泌尿器科の先生に相談してください。長い人生です。楽しく充実した老後を過ごしましょう。



暑い夏が過ぎて色々なものが美味しい季節になってきました。美味しいものをいっぱい食べてコロナに負けない体力づくりをしましょう。



公衆保健協会 検査室

