



2024年12月号

検査室だより

今年も早いものでもう12月です。楽しいお正月を一変させる能登半島地震に始まり、大谷選手の結婚やオリンピック開催、大雨による被害もありました。「令和の米騒動」も記憶に新しいところです。一年が過ぎようとしている今なお不自由な暮らしを強いられている方もいらっしゃることでしょう。被災された方達に思いを寄せて日常に感謝しながら過ごしていきたいと思います。

「男性の健康に目を向けジェンダー平等を促す」という趣旨で設けられた「国際男性デー」があるのをご存じですか？「男性だって辛かったら弱みを見せていいんだよ」ってことで今回は男性更年期障害にフォーカスします。多くは男性ホルモン（テストステロン）の分泌低下が始まる40歳代以降に起こります。不眠やイライラしやすい、記憶力や集中力の低下などの精神症状、肩こり、疲れやすいなどの身体症状に加え性欲の低下などの性機能障害も見られます。女性の更年期は終わりがありますが、男性の更年期は終わりがありません。テストステロンが減少する原因で最も多いのはストレスです。強いストレスにさらされるとテストステロン生成を抑制するホルモンが分泌されます。その結果テストステロンが低下し、男性更年期障害の症状が出てしまうのです。ストレス以外にも運動や食事といった生活習慣もテストステロンの分泌に影響を与えます。筋肉に刺激を与えることでテストステロンは増えます。できるだけ階段を使うようにすると有酸素運動と筋トレが同時にできて効果的です。あとは食事です。魚や貝類に含まれるビタミンDや亜鉛がテストステロンの生成に有効です。また、ニンニクと一緒にたんぱく質をとるとテストステロン値を上げる効果があることが分かっています。まだまだ「男なんだから！」「男のくせに」という風潮も残っているように思います。性別による固定観念が症状の悪化につながるかもしれません。「体調不良」は誰にでも起こり得ることです。調子が悪いなと思ったら我慢せずにぜひ受診して下さい。



今年も一年間「検査室だより」を発行できたことに感謝いたします。ありがとうございました。寒い日が続きますが、体調に気をつけて楽しいお正月をお迎えください。



公衆保健協会 巡回技術課

