

# 看護大通信

81



新潟県立看護大学 臨床  
看護学領域 母性看護学

講師 内宮 律代

男性にも更年期障害があるってご存知ですか？  
更年期障害は女性特有の病気と思われてきましたが、男性にもココロとカラダに症状が現れることがわかって

きました。芸能人が更年期障害に悩まされていたと告白していますので、ご存じの方も多いかと思えます。  
男性ホルモンである「テストステロン」が20歳代をピークに加齢とともに低下するのですが、このことが発症に大きく関わっていることがわか

## 男性にも更年期障害があるってご存知ですか？

つてきました。それに加えて仕事上のストレス、肥満、運動不足なども間接的な要因として挙げられます。自分ではまだまだ若いつもりでも、カラダは正直ですし、加齢現象であるホルモンの

低下はどうしようもできません。また、症状があらわれる人の多くは45歳から65歳の働き盛りですので、社会的立場を重要視するあまり、限界まで我慢をしてしまう人も多いようです。  
更年期を乗り越える秘訣は、まずは加齢を肯定的に受け止め、体調の変

化を受け入れましょう。肉体的疲労の場合にはゆっくり

カラダを休ませることによって、解消されることもあります。ストレスを抱え込まないように、がんばり過ぎず無理をせず、適度な運動、栄養補給や睡眠などの規則正しい生活を送ることも大切です。

生きがいや趣味、人生を楽しむ気持ちを持つことや男性更年期障害を克服した手記も読むことも一つです。

一部の病院では男性更年期外来が開設され始めていますが、男性更年期外来がない場合は、無気力や不安症状などは心療内科、頻尿や勃起機能障害などは泌尿器科を受診するこ

とになります。医師に症状を伝える際は、恥ずかしがらず現在の症状を伝えるようにしましょう。もしかしたら、更年期障害以外の病気の可能性もありますから。

最後に、男性は仕事優先で、身体から危険信号が出ていても無視していることがあります。これに気づいてあげられるのが、身近な家族です。話し相手や病院受診を勧めするなど、一緒に更年期を乗り越える気持ちで関わってください。

