

こころの健康づくりニュースレター

『男性の更年期障害について』

名古屋大学医学部附属病院泌尿器科
助教 松尾かずな

執筆者プロフィール

松尾 かずな

2008年に名古屋大学医学部卒業。2010年に名古屋大学医学部附属病院泌尿器科医員、2013年に札幌医科大学病院泌尿器科診療医、2014年に名古屋大学医学部附属病院泌尿器科助教となり現在に至る。

【所属学会(関連のみ)等】

日本泌尿器科学会専門医・指導医、日本性機能学会専門医、GID(性同一性障害)学会認定医、日本性科学会、日本医学教育学会 等

1 男性の更年期障害とは

女性の更年期障害に似た症状が、男性の中高年期に起きることがあります。2010年秋に、あるテレビ局で「LOH症候群(Late Onset Hypogonadism/加齢男性性腺機能低下)」が紹介され、泌尿器科に受診する患者が増えました。LOH症候群は、男性更年期障害と呼ばれる更年期全般に起きる症状のうち、いわゆる男性ホルモン(テストステロン)が低下することで起きるものです。

男性のテストステロンは歳をとるにつれて低下します。少しずつ低下するため、女性のように症状が突然現れず、気づきにくいものです。テストステロンが少なくなることさまざまな症状が起きます。骨粗しょう症、筋力低下、記憶力低下、貧血、メタボリック症候群(高血圧、糖尿病など)、排尿障害、うつ症状、性欲低下、勃起障害(ED)などです。

こうした症状が現れ始めたら、泌尿器科でテストステロンのレベルを測ってもらおうと良いかもしれませんが。テストステロンが低下していれば、それを補充することで若々しい自分を取り戻すことができるかもしれません。テストステロンは男性にとっての自動車のオイルともいわれます。LOH症候群の男性はオイルの減った自動車と例えられます。

2 男性の更年期障害の症状

男性更年期障害の症状の中で、最も注目を浴びているのがEDです。良い勃起が維持できるということは、以下のように男性の健康状態(メンズヘルス)が良好なことを示しています。

1. テストステロンレベルが維持できている。
2. 勃起に関する神経機能が正常。
3. 陰茎海綿体機能が正常＝血管の働きが正常。
4. 性的刺激を積極的に受け入れる良い精神状態である。

勃起は、リラックスした状態で起きます。逆に射精は興奮状態となります。勃起と射精、適度な運動をすることでテストステロンが下がりにくいようです。

朝立ち現象があります。実は、正常男性は夜寝ているときに4~5回くらい勃起します。専門的には夜間勃起現象と呼びます。睡眠時には眠りが深いノンレム睡眠、眠りが浅いレム睡眠がリズム的に現れます。夢を見るレム睡眠の際、正常男性は必ず勃起します。エッチなことと無関係の夢でも勃起します。朝、目覚めたとき、その直前のレム睡眠で勃起しています。これを朝立ちと呼びます。うつ状態や不安定神経症など、心の要因でEDになっている人でも、レム睡眠では勃起します。もし、立たなければ、器質性EDかもしれません。テストステロン低下だけでなく、血管や神経といった、体の勃起に関わる機能に異常が起きている可能性があります。

EDは心筋梗塞の前触れという論文があります。心筋梗塞では心臓の動脈が詰まり、時には死に至ります。心臓の動脈の太さは3～4mmです。一方、陰茎の勃起に関わる動脈の太さは1～2mmです。全身の血管の動脈硬化が最初にEDで現れ、次に心臓へと悪影響を及ぼしてしまうのです。糖尿病患者がEDになった場合、早ければ2年で心筋梗塞を起こすといわれます。EDを侮ることなかれです。

米国の研究を紹介します。1,165名の中高年を15～17年追跡調査したところ、週に2回以上射精をしていた人は、1回以下の人に比べて明らかに心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気が少なかったというのです。また、月21回以上の射精で前立腺がんの発生率が減少するという報告もあります。良い勃起を起こし、射精をたくさんすることは、長生きのコツ、男性のアンチエイジングにつながる、重要なことなのです。現代日本人の70代の70%がEDです。70代、80代で射精ができることは、メンズヘルス（男性の健康）のエリートといえます。

逆にEDの人はどうしたら良いのでしょうか。皆さんには、バイアグラ®、レビトラ®、シアリス®というED治療薬の名前を聞いたことがある人がいるかもしれません。ED治療薬は、EDを治すのではなく、勃起状態を持続する薬です。これらの薬によって勃起や射精を行うことで、血管年齢を若返らせる効果を認めます。しかし、いくつかの重要な注意事項があります。この薬剤は保険がききませんが、病院で処方してもらいましょう。インターネットや通販で取り寄せたED治療薬の約6割が偽物です。塗料や別の薬、毒物が入っていたり、死亡例があったりします。また、ED治療薬は万能ではありません。1～3割の人には効果が無く、5～13%で副作用がみられます。飲んではいけない人、一緒に飲んではいけない薬剤があります。詳しくは医師、薬局・薬店にお尋ねください。

3 最後に

性交渉に関する国際調査では、世界平均が年に103回に対し、日本は年に45回と圧倒的に低く、最下位でした。中高年の男女ともに更年期の場合、女性には症状が急速に出ることがあります。膣の潤いが少なく、痛みが起きたり、性交渉自体ができなかったりして、ますます行為から遠のくことになったりします。さらに、不十分な勃起状態での挿入は、女性に痛みを与えます。

愛し合うときにはお互いに優しく相手を思いやる言葉がけ、体を触れあうタッチング、ちょっとした変化を加えつつ、リラックス状態（緊張状態は勃起の邪魔です）を作ることがすすめられます。中高年の性生活の挿入にこだわらないプロセスを大切にされた性交渉は、すばらしいカップルライフひいてはアンチエイジングに重要です。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索