

## ●はなせ診療所そよ風だより N o 70

2016年7月はなせ診療所 内科 吉澤泰介

### ◎男性更年期障害について

近年、男性の更年期障害が問題となっています。この更年期障害による男性ホルモンの低下が肥満、性欲低下、早朝に勃起不全のみられる糖尿病などの問題を引き起こし、さまざまな成人病の原因であると言われていています。

若者も更年期障害にかかる事例があり、性機能低下、筋肉や関節の痛み、いらだち、気分の落ち込みやうつ病、性欲低下などが見られるようです。原因としては食の欧米化や、肥満からの成人病、社会生活でのストレスなどだそうです。

治療方法としてはビタミン B 群補充、和食、青い背びれの魚などがよいと言われています。身体の内科的、神経的なチェックを行い、異常があれば内科や神経科の薬で対応します。それでも改善しない場合は男性の更年期障害と考えられ、男性ホルモンを補充する場合があります。肥満の方は、男性特有の病気である前立腺癌にかかり易いようです。近年は特に増加傾向にあり、2020年には胃癌を抜いて1位になると言われています。精神科と泌尿器科の双方に対応した、ひもろぎ式自己記入式うつ病評価尺度（表1）というものを掲載しておきます。

表.1

身体的症状	睡眠障害	0	いつもと同じにぐっすり眠れる。	2	床に入るとすぐに眠れるが、いつもより1時間ほど早く起きる。	
		4	床に入るとすぐに眠れるが、いつもより2~3時間ほど早く起きる。	6	すぐに眠れず、朝まで何度も目を覚ます。数時間早く目が覚める。	
	食欲減退	0	何を食べても美味しく感じる。食欲旺盛である。	2	何となく食欲がなく、食べ物が味気なく感じる。	
		4	食欲がなく、水分だけを摂っている状態である。	6	食欲がほとんどなく、一ヶ月の間に5%以上体重が減った。	
	不安・焦燥感	0	気持ちはいつもさっぱりしている。	2	最近、時々いらいらすることがある。	
		4	しばしば、些細なことに対して心配して、いらいらしてしまう。	6	いつもいらいらして、心配でじっとしていることが出来ない。	
	全身倦怠感	0	疲れなど感じず元気いっぱいである。	1	以前と比べて、最近、時々疲れたと感じるようになった。	
		2	しばしば疲れたと、最近、感じるようになった。	3	いつも疲れを感じており、全身の脱力、無気力感がある。	
	性欲の減退	0	いつもと同じペースでセックスができ、性欲も十分である。	1	以前よりも性欲がなく、セックスへの関心が弱くなっている。	
		2	最近セックスへの関心が、かなり弱くなっている。	3	まったく異性やセックスに、興味がなくなってしまう。	
	身体各部位	0	身体のどこにも痛みを感じず、調子は良好である。	1	時々、頭痛や肩痛、腰痛や筋肉の痛みを感じる。	
		2	しばしば、頭痛や肩痛、腰痛や筋肉の痛みを感じる。	3	常に、頭痛や肩痛、腰痛や筋肉の痛みを感じる。	
	精神的症状	抑うつ気分	0	泣きたくなることなどまったくなく、元気である。	1	時々、些細なことで悲しい気持ちになる。
			2	しばしば些細なことで泣いてしまう。	3	すぐに悲しい気持ちになり、最近はずっと涙を流している。
		意欲の低下	0	気力がみなぎり毎日が楽しい。	1	最近、少し気力が落ちて、億劫とすることが時々ある。
2			気力が落ち億劫とすることが、しばしばあり、休みたいと感じる。	3	まったくやる気が起きず、気力もない状態が毎日続いている。	
思考力の低下		0	考えがすぐにまとまり、決断することが出来る。	1	以前と比べて、決定を先に延ばすことが時々ある。	
		2	以前と比べて、考えがまとまらず決定することが困難である。	3	考えがまとまらずに、自分では何も決めることが出来ない。	
満足度の低下		0	毎日の生活に満足している。	1	以前から比べて、毎日が楽しいとは思えない。	
		2	最近は何をしても、本当の満足が得られない。	3	全てのことに不満を感じたり、退屈したりしている。	
<p><b>評価尺度</b></p> <p>0~5点 特に問題がない</p> <p>6~13点 極軽度のうつ      14~23点 軽度のうつ</p> <p>24~30点 中軽度のうつ      31~39点 重度のうつ</p> <p style="text-align: right;">点</p>						

参照：日本医師会雑誌2016年5月号