

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

男性も女性も上手に乗り切りたい更年期

男女ともに一般に40歳代から始まる更年期は心身にさまざまな不調が起こりやすく、日常生活に支障を来す状態を更年期障害とといいます。更年期を上手に乗り切り、生き生きと過ごしましょう。

■男性の更年期

中年以降に、男性ホルモンの一つであるテストステロンの分泌量が緩やかに減少し、心身に表れる不調が男性の更年期症状です。症状が表れる時期は個人差があり、30歳代から90歳代まで幅広い年代にわたります。女性の閉経のようなサインがなく、老化現象の一つとして見逃しがちです。

(更年期の主な症状) 筋肉痛、ほてり、異常な発汗、性機能の低下、倦怠感、頭痛、目まい、動悸、関節痛、抑うつ など

■女性の更年期

女性の更年期は、閉経（平均50歳）前後の約10年間をいいます。女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌が急激に低下するため自律神経が乱れ、心身に不調が起こりやすくなります。

(更年期の主な症状) のぼせ、顔のほてり、異常な発汗、足腰の冷え、動悸、息切れ、耳鳴り、疲労感、肩凝り、腰痛、関節痛、頭痛、目まい、不眠、不安、イライラ、抑うつ、生理不順 など

更年期を上手に乗り切るポイント

男性も女性も、生活習慣の改善が更年期を乗り切るためのポイントです。毎日の生活において、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛けましょう。運動は不調の改善に効果があり、特にウォーキングやヨガなどの有酸素運動を週に2~3回以上行うとよいでしょう。

また、テストステロンは社会性ホルモンともいわれ、人から認められたり褒められたりすると増えやすいとされます。更年期の男性は、テストステロンの低下にストレスが加わって、うつ状態などの症状が表れることがあります。ストレスや疲労をためず、居心地の良い場所を探すことが大切です。

症状に悩むときは

更年期と思われる症状で悩むときは、女性は更年期の専門外来や婦人科外来を、男性は泌尿器科や男性更年期外来などを受診しましょう。更年期障害には、ホルモン補充療法や漢方薬、抗精神薬などの治療が行われます。他の病気の可能性もあるため、自己判断はせず、医療機関に相談しましょう。