

こんにちは

岡本 叔子です

保健師です



男性更年期障害とは

女性は、「閉経」という大きな変化により更年期症状があるというのは、多くの人に知られています。一方で、男性にも更年期があることはあまり知られてはいないのではないのでしょうか。

今回は、男性更年期障害についてお話しをします。

■更年期障害とは

更年期障害とは、ホルモンバランスの乱れが原因の身体的・精神的不調であり、自律神経失調症の一つです。前述したとおり、女性は「閉経」という目安がありますが、男性の場合はその存在自体が認知されていません。



■男性更年期の症状

男性の更年期症状には、個人差があり、更年期を迎えてもほとんど気にならないほどの症状の人もいれば、日常生活も満足にできない症状の人もいます。

男性の更年期症状は、男性・女性に共通した更年期障害の症状（ほてり、のぼせ、めまい、肩こり、不安等）がある一方、男性特有の症状があります。

（症状）

疲労（だるさ）・神経質・不眠・うつ・性機能減退・性欲の低下・ED・めまい筋力の衰え・集中力の低下

このような男性特有の更年期らしき気になる症状があらわれたら、一度病院で診てもらいましょう。

※EDなどによって、男性不妊の原因となるケースもあります。

■男性更年期障害の原因

男性更年期障害は、男性ホルモン（テストステロン）の減少が原因です。

男性ホルモンの分泌量のピークは20代から30代で、その後、年をとるにつれて、40代後半あたりから減少していくと言われています。

もちろん男性ホルモンの分泌量には個人差があり、分泌量の減少の仕方も人それぞれです。また、男性ホルモン低下の原因は、①加齢、②ストレスです。

*男性で更年期障害を発症しやすい性格の方とは、神経質・真面目・几帳面・責任感がある方に多いそうです。

■男性更年期障害の治療法

●ビタミン・ミネラルなどバランスの取れた食事で栄養を十分に摂るなど生活の見直し

※亜鉛は、ホルモンバランスを整える働きがあります。男性の場合、亜鉛が不足すると、前立腺肥大、精子減少、EDなどの心配があります。

- 軽いウォーキングなどの適度な運動
- ご自身にあったリラックス方法
- 相性の合う医師・病院を見つけておく

■男性更年期障害を乗り切る方法

更年期障害の症状を自覚した場合は、まずは病院での受診（男性更年期外来、泌尿器科、診療内科など）をオススメします。病院の医師と更年期障害の治療方針について良く相談の上、治療をして下さい。

更年期障害の治療法としては、現在のところ、ホルモン注射によるホルモン補充療法が一般的だと言われています。

しかし、人によっては生活習慣の見直し（お酒やタバコを控える、運動をする）を行うことで症状の改善が見られる方もいます。自分ひとりで更年期障害について悩み、長く悩んでしまったために症状がひどくなるよりも、まずは病院の医師に相談することをオススメします。



すべては村びとのため 村びと紹介

No. 2

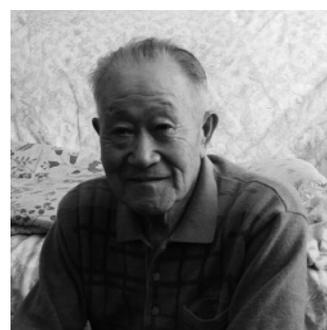
占冠は木材産業で 成り立っていた

「昔は百姓だけでは食べていけないから、山の仕事もしていた」と話すのは、字占冠に住む早出昭寛さん。

占冠村で生まれ育った早出さんは、15歳には、百姓の傍ら「屋根ぶき(やねや)」をして歩いたという。その後は、造林の仕事をした。当時の下刈りは、手かまで笹や草を刈っていて、一日一反(豊600畝分)約992㎡を仕上げないと一人前とは言われない。山の仕事につき、下刈りは手かまから、ブラシカッターへ、伐採はのこぎりからチェーンソーへと変わっていった。この頃には若くしてのこぎりを研ぐことも木を切ることも覚え、斉藤木工場などに勤めた。今は重機で運んで丸太を積み上げるが、昔はとびを使い、伐採された丸太を集めた。

とにかく我々がやってきた山の仕事は危険が多く、足を滑らせたり、木を切る時に注意を払っていても下敷きになりそうになるなど死にそうな目にもあった。「陸の孤島」と言われるほど交通の便が悪かったこの時代に、でめんちん(日雇い労働者)と山の仕事しかなかった。と当時を振り返る。

今、村は森林の活用として林業振興に



早出昭寛さん (86歳)

進む中で、「ようやく動くようになった。占冠には山しかない」と。林業労働者が出てきているが、危険も伴いながら決して生活できるだけの収入があるわけではない。生活が不安定な部分を少しでも良くしてほしい。「山を使うことと働く人材の確保を」と強く願っていた。

51歳で、はくろう病(振動病)となり退職した後は、職場復帰対策事業として、村の木炭製造事業を委託された占冠勤労者企業組合で働く。平成25年11月の占冠村木質バイオマス生産組合設立に伴い、木炭製造事業は移行され、炭焼きの技術継承をした。その後も、時々見に行つては、木の見方や木目によって異なる薪割の方法を教えているなど、木を良く知る経験者だからこそ細かいアドバイスがされている。お酒をよく飲まれ、元気で陽気な姿を見せる早出さんだが、森林のこととなれば、木の専門家となる。村の林業振興をあたたく見守り山を知る貴重な村びとだ。そこからしっかりと引き継いでいかなければならないと思う。

豚と大葉の重ね蒸ししゃぶ

材料(2人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ・キャベツ 60g
- ・えのきだけ 20g
- ・もやし 20g
- ・大葉 2枚
- ・酒 少々
- ・梅干し 2個
- ・ごまだれ(市販) 20g

作り方

- 1 キャベツは手でちぎり、えのきは根を落してほぐし、大葉は千切りにしておきます。梅干しは種を取り包丁でたたいて酒とまぜておきましょう。
- 2 フライパンにキャベツ・えのき・もやしをしき、上に肉をのせる。このとき肉の間に大葉をはさめていきます。
- 3 梅干しと酒を混ぜたものを回しかけ、ふたを閉めて高温で蒸し焼きにします。
- 4 肉が白くなり野菜がしんなりしたら火を止めて、皿に盛りごまだれをかけて出来上がり。

《ワンポイント》蒸し焼きにした時に出た煮汁も捨てずに、タレと混ぜて食べると良いですよ！野菜や肉の旨みも一緒にいただきます。

占冠村社会福祉協議会
管理栄養士 平川みゆき

テイのめにゆうから 食のすすめ



【メニュー】

ご飯 みそ汁(玉ねぎ・人参)
豚と大葉の重ね蒸ししゃぶ
マカロニサラダ 白菜の漬け物
果物(りんご)

【おやつ】ブルーベリーヨーグルト

全体エネルギー 547kcal
全体塩分 2.53g