ホロニクス
健康通信
2024年9月

インテリジェントヘルスケア株式会社
産業保健・健康管理事業部

更年期障害について



更年期障害とは…

更年期（45 ～ 55 歳ごろ）に現れる様々な症状の中で、他の疾患が原因でないものの事を言います。

主に女性の疾患というイメージがあると思いますが、男性でも起こります。男性の更年期障害については、概ね４０歳以降に男性ホルモンの減少により女性更年期障害と類似した症状を呈しますが、まだ十分に解明されていません。

■男女の更年期障害について





- 男女の更年期障害の共通する原因はホルモン分泌の変化です。体内のホルモンバランスが乱れることで症状が出現します。
- 女性の場合閉経前後の１０年を更年期と呼びます。主に女性ホルモンが大きく揺らぎながら低下していくことが原因ですが、その他にも加齢に伴う身体的変化や心理的因子、周りの人間関係などの社会的因子等の要因が複合的に関与することで発症すると考えられています。
- 男性の場合は加齢性腺機能低下症（PADAM）、LOH 症候群など男性ホルモンの低下・バランス変化により更年期症状が出現します。一般的に中年以降、年齢とともに緩やかに減少していきます。男性ホルモンの減少の傾向には個人差があり男女で更年期症状に違いがあるため名称が異なります。

■男女での症状の違い

男女での更年期症状の出現の違いは下記の通りです。

男性の更年期症状
（便宜上更年期症状としています）

●身体症状

関節症、筋肉痛など痛みを感じやすくなる。
疲れやすい。
発汗やほてり、肥満、
メタボリックシンドローム、頻尿



●精神症状

イライラ、不安、パニック、うつ、不眠、
興味や意欲の喪失、集中力、記憶力の低下

●性機能症状

ED、性欲低下



女性の更年期症状

●身体症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など。めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中の痛み、疲れやすさなど



●精神症状

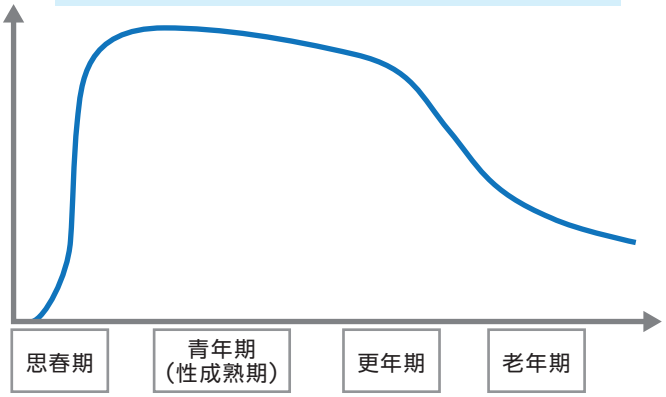
気分の落ち込み、意欲の低下、
イライラ、情緒不安定、不眠など



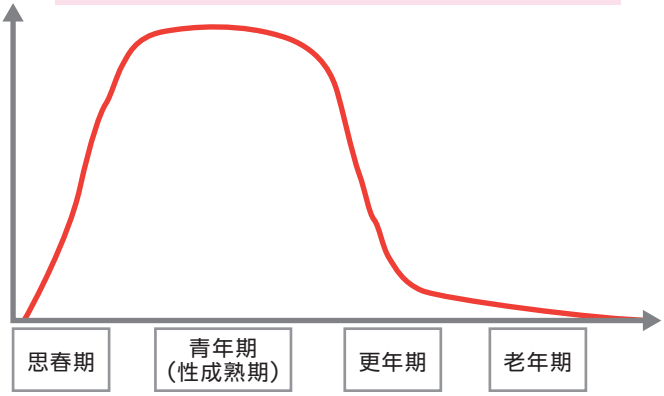
【参考文献】 日本産婦人科学会 更年期障害（https://www.jsog.or.jp/citizen/5717/）
日本内分泌学会　男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH 症候群）（https://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=71）

■男性・女性ホルモンの推移について

男性ホルモン（テストステロン）の推移



女性ホルモン（エストロゲン）の推移



※男女共同参画白書（概要版）平成 30 年版
（https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h30/gaiyou/html/honpen/b1_s00_02.html）を加工して作成

女性の更年期障害は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少する閉経前後の間に起こり、閉経後は徐々に症状は治まっていきます。
それに対して男性の場合、男性ホルモン（テストステロン）は一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少します。女性の場合と異なり、ホルモンの減少度合いや速度･時期の個人差が大きく、４０歳以降どの年代でも起こる可能性があります。



■男女での主な要因の違い

更年期は男女ともホルモンの減少に伴い症状が出現します。しかし、女性ホルモンと男性ホルモンとでは減少する要因に少し違いがあります。女性ホルモンの減少の主な原因は閉経に伴うものですが、男性ホルモンの減少の原因は糖尿病や肥満、メタボリックシンドロームなどのいわゆる生活習慣病に関係しているという研究結果があります。
また、女性では閉経前後の約１０年間で症状が落ち着くのに対し、男性の場合症状に終わりがなく症状が継続します。

治療における違い

男性の場合、職場の環境や食習慣、運動習慣などの生活環境を見直すことで症状は改善されます。ホルモンの補充に関しては値が低く、症状が強い時に限り適用されます。
女性の場合もまずは十分な問診を行った上で生活習慣の改善や心理療法を試みます。それでも改善しない症状に対して薬物療法を行います。更年期障害の薬物療法は ①ホルモン補充療法（HRT）②漢方薬③向精神薬 の大きく３つに分けられます。
①ホルモン補充療法に用いるホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などいくつかのタイプがあります。②漢方薬は症状に対応したものが処方されます。
③向精神薬は更年期症状のうち、精神症状が最もつらい症状である場合に用いられることがあります。



【参考文献】 日本産婦人科学会　更年期障害（https://www.jsog.or.jp/citizen/5717/）
Journal of Endocrinology 217 (3), R25-R45, 2013-01-30

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）　インテリジェントヘルスケア株式会社