

# 中高年のうつと 男性更年期の違いは？

## 相談

54歳男性。最近、何をしても気がなく、からだもだるく、仕事にもまったく集中できません。寝起きもつらいです。妻はうつ病を心配しますが、自分では男性更年期かも、と思っています。更年期症状のうつ病との違いや、治療法を教えてください。

回答 木村クリニック泌尿器科（宮城県仙台市）院長 木村 正一

男性更年期の症状は男性ホルモンの減少と急激な変化が背景にあるので、性欲の減退や疲れやすいなどの症状が認められます。早朝の勃起が少なくなったということ

などにも代表されます。このような時期に不本意な社会的な環境の変化が加わると不定愁訴が認められるようになります。ご質問の気力の低下や集中力の低下なども含まれますが、うつ病などの可能性も否定できません。



男性ホルモンは45歳ころから徐々に低下してきます。その低下の特徴は女性と比べると穏やかに下がってお年寄りでも一定の値を保つのですが、個人差が大きいので正常値を決めるのが難しいという側面もあります。検査は男性ホルモンなどのホルモン値を調べることが主体になります。男性ホルモンが正常レベルであれば、男性更年期の

症状ではないので、うつ病などほかの疾患を考えなければなりません。一方、抑うつ状態を引き起こす薬もありますので、現在服用している薬があれば医療機関を受診したときに調べてもらう必要があります。

男性更年期の不定愁訴を引き起こす要因として、男性ホルモンの低下している状況に仕事や家庭でのストレスが加わっていることが多いので、周囲の理解も大切です。また几帳面な性格やストレスをまともに受けてしまう方に多いので、生活環境を変えてみる努力も必要になります。

男性ホルモンが低下している方は2カ月から3カ月間のホルモン補充療法で不定愁訴は緩解します。それ以降の補充は必要ありません。男性ホルモンの補充はストレスとなつていろいろな社会的要因に適応できるようにすることが主な目的です。改善してから半年くらい経過して再度補充を必要とする方もいますが、1回程度の補充で改善します。このような時期は1年から2年で乗り切れると思います。漢方薬を併用することもあります。

ホルモンなどの検査はこの医療機関でもできます。そちらで検査してもらって治療するか、そこが専門外であればほかの診療科を紹介してもらってください。

## 検査の結果、更年期であればホルモン補充などが行われる