



29年12月号

検査室だより

イルミネーションで輝く街並み。クリスマスシーズンです。ぼちぼちサンタさんの準備に取り掛からないと・・・とっちらかっている方もいるでしょう。誰かが喜ぶ顔を思い浮かべるのは楽しいですね。

心や身体に様々な不調を起こす更年期障害。なかなか出口が見えないつらい時期です。加齢とともに卵巣の機能が衰えると、そこから出ている女性ホルモン（エストロゲン）の量が減ります。「おーい！エストロゲンが減ってるよー。もっと出して」と命令する脳と「もう歳でそんなにせんわ！」という卵巣のケンカが始まります。これが更年期障害です。このケンカ、「あーそうか。歳とってきたのに悪かったわね」と脳が納得するまで続きます。原因は脳と卵巣のケンカだけではありません。年齢的に子供の反抗期、責任の重い仕事、親の介護など日常のストレスも加わってきます。イライラしたり、鬱々したり、身体がほてったり・・・症状は様々です。「更年期障害ってなーに？」っていうくらいまったく気にならない人もいます。



驚くことに（ここからが今回の本題です）男性にも更年期障害が起こるんです。「オレ、卵巣なんて持っとらんぞ」おっちらかすことはごもっとも。男性の場合、睾丸から出される男性ホルモン（テストステロン）が加齢とともに減ってきます。「やる気」を左右するといわれているテストステロンと職場でのストレスが相まって更年期障害が起こるといわれています。症状は女性と同じです。イライラしてわけもなく部下を怒鳴ってしまったり、なかなか夜眠れなかったり・・・女性なら婦人科を受診すればいいのですが男性は「何科」に行けばいいのでしょうか。男性更年期外来がある病院はまだそんなにありません。症状にあわせて心療内科や内科、泌尿器科へ行ってください。「もしかして・・・」と思ったら早めの受診をお勧めします。



更年期世代の皆さん！男も女も関係ありません。お互い手を取り合ってつらい時期を一緒に乗り越えましょう。関係ないと思っている若い世代の人、生理が止まってしまうほどの過激なダイエットは「若年性更年期障害」になってしまいますよ。

一年間ありがとうございました。体調を整えてよいお正月をお迎えください。

公衆保健協会 健診センター

