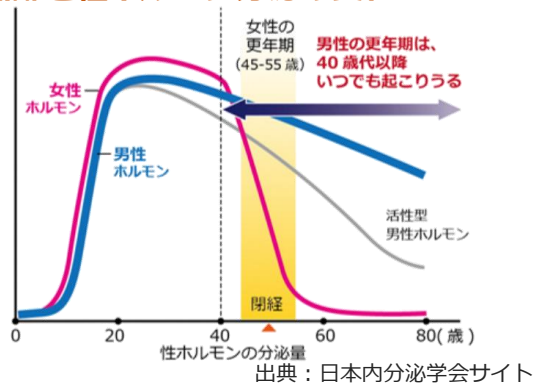


知っておきたい40歳代からの体の変化“男女の更年期”

加齢と性ホルモン分泌の変化



男性ホルモンは徐々に減少するが、実際に体内で活躍する活性型男性ホルモンは急に下がっていく

更年期に関する男女の相違

男 性	項 目	女 性
LOH症候群	呼称	更年期障害
男性ホルモンの低下	原因	女性ホルモンの低下
特に決まっていない 40歳以降いつでも	発症時期	閉経の前後5年間ほど
始まりも終わりも 自覚しにくい	期間経過	閉経後5年ほどで 症状が落ち着く



症状はなんとも多彩 !!

共通する症状	ほてり、発汗、頭痛、めまい、不眠、いらいら、憂うつ、肩こり、腰痛
男性の症状	疲労感、倦怠感、集中力記憶力の低下、気力の衰え、筋力の低下、性機能の低下
女性の症状	不定愁訴、息切れ、動悸、冷え

気になる症状がある場合は、まずはセルフチェックを…

【男性版】

症状	なし	軽度	中等度	重度	極めて重度
1 肉体的にも精神的にも調子が悪い	1	2	3	4	5
2 関節や筋肉に痛みがある（腰痛・関節痛など）	1	2	3	4	5
3 発汗・のぼせ	1	2	3	4	5
4 眠れない、眠りが浅い	1	2	3	4	5
5 よく眠くなるし、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
6 いらいらする、不機嫌になる	1	2	3	4	5
7 神経質になった	1	2	3	4	5
8 不安になりやすい	1	2	3	4	5
9 やる気がない、無気力、疲労感が取れない	1	2	3	4	5
10 筋力の低下	1	2	3	4	5
11 憂うつな気分、無力感	1	2	3	4	5
12 自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
13 燃え尽きたと感じる、どん底の状態だと感じる	1	2	3	4	5
14 髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
15 性的能力の衰え	1	2	3	4	5
16 朝立ちの回数が減少した	1	2	3	4	5
17 性欲の低下	1	2	3	4	5

【女性版】

症状	強度	中度	軽度	なし
1 顔がほてる	10	6	3	0
2 汗をかきやすい	10	6	3	0
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5 寝つきが悪い または眠りが浅い	14	9	5	0
6 怒りやすい、すぐイライラする	12	8	4	0
7 くよくよしたり、 憂うつになることがある	7	5	3	0
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9 疲れやすい	7	4	2	0
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

合計点数が51点以上は更年期障害の可能性が高い

更年期の時期は、更年期障害以外の病気が生じやすい年代でもあります。症状を自己判断せず、セルフチェックで点数が高い場合や生活に支障のある場合は、医療機関を受診しましょう。**男性は泌尿器科 女性は婦人科**にご相談ください。



出典：厚生労働省 更年期症状・障害に関する意識調査（結果概要） P12～P13
<https://www.mhlw.go.jp/content/000969136.pdf>

合計点数が50点以上は重度の可能性が高い

健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00～16:00

086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を
保健師がお受けします。

一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。