

みんなの健康ラジオ

『男性更年期障害の診断と治療』

(2023年5月4日放送)

横浜市泌尿器科医会

都筑はやし泌尿器科クリニック

林 圭一郎

LOH症候群の診断

①問診

AMSスコアというアンケートによって、男性更年期障害であるかどうかを自分で診断することが可能です

②血液検査

男性ホルモンであるテストステロンを血液検査で調べることにより診断します

血中のテストステロン値が250ng/ml以下あるいは遊離テストステロンの8.5pg/ml以下であれば男性更年期障害と診断されます

注意することはテストステロンの数値が正常であっても重度の症状が出る場合や、数値が悪くても全く問題ない場合があります

AMSスコア

- 全体的に調子が悪い
- 関節・筋肉に痛みがある
- 過度な発汗がある
- 睡眠障害（不眠・中途覚醒など）がある
- 日中に眠くなる
- (昔より)イライラすることが多い
- (昔より)神経質になった
- 不安感がある
- 疲れやすい・行動力がなくなった
- 筋力が低下した
- 憂うつ感がある
- 最盛期が終わった感覚がある
- 無気力になる
- ひげの伸びが遅くなった
- 勃起力が低下した
- 朝立ちの回数が減少した
- 性欲が低下した

項目が4～9個該当の方：男性更年期障害【中】

項目が10～15個該当の方：男性更年期障害度【高】

項目が16個以上該当の方：男性更年期障害度【重】

LOH症候群の治療①

- バランスの取れた食生活や良質な睡眠
- 定期的に運動する習慣
- 職場の同僚以外の友人を作る、趣味を持つ、習い事をはじめめる
- 夜寝る前にスマートフォンを使用しないこと

LOH症候群の治療②

➤ テストステロン補充療法

注射：エナント酸テストステロン エナルモンデポー

経皮：男性ホルモン軟膏 グローミン

➤ 漢方薬

牛車腎気丸、当帰芍薬散、加味逍遥散、桂枝茯苓丸
柴胡加竜骨牡蠣湯、八味地黄丸、補中益気湯

➤ その他

PDE-5阻害薬、SSRI、睡眠導入剤