

企画本部では、毎月の健康ニュースの他に健康に関する情報を「健康ニュース+（プラス）」として今後（不定期ですが）発信していきますのでよろしくお願いいたします。

## ～40歳を過ぎた頃から見られる様々な体調の不良 更年期障害では～

今月は「更年期障害（40歳代以降の男女の性ホルモン分泌量の低下が原因となる自律神経失調症に似た症候群）」についてです。「更年期障害」と聞くと女性に起こるものとイメージされる方も少なくないと思いますが、現在は男性でも悩む方が増えてきているようです。一般的に40歳代～50歳代に多いようです。当社でも該当する年代の方が多くいます。

そこで今回は、今年初めて厚生労働省が行った「更年期に関する意識調査」の結果とともに、更年期症状・障害等についてご紹介します。

### 更年期症状・更年期障害の定義

▶更年期症状：更年期に現れる様々な症状（※）の中で他の疾患に起因しないもの。

※ほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、関節痛、冷え、疲れやすさなどの身体症状及び  
気分の落ち込み、意欲低下、イライラ、不眠などの精神症状

▶更年期障害：こうした症状により日常生活に支障を来す状態を指す。なお、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（テストステロン）の減少により、女性更年期障害と類似した症状を呈するが、病態が複雑で、まだ十分に解明されていない。

### 《厚生労働省の意識調査結果のポイント》

○更年期障害の可能性があると考えている人の割合

40歳代男性→8.2%      50歳代男性→14.3%  
40歳代女性→28.3%      50歳代女性→38.3%

○医療機関受診状況

症状を自覚した人のうち

「受診していない」→40歳代・50歳代で男女とも約8～9割

○更年期症状による日常生活への影響

症状が一つでもある人のうち

「とてもある」「かなりある」人 →約1割  
「少しある」人 →約2割



結果を見ると、「更年期障害の可能性があると考える人たちと、実際に医療機関を受診する人たちの間に差があります。「これくらいは我慢しよう」と考える人が多いのかもしれませんが。更年期の症状を改善するだけで生活の質が改善することは少なくありません。治療には漢方薬やホルモン補充療法などの薬剤だけでなく、カウンセリングなど様々な方法があるようです。症状がある方は、まず生活習慣の見直しなどできることから始めてみるとよいかもしれません。

気になる方は、女性用と男性用それぞれ質問票を添付しましたので自己採点をしてみてください。

## 女性用

### ◆SMI スコア（簡略更年期指数）

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無
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怒りやすく、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

### 更年期指数の自己採点の評価法（合計点）

0～25点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価

(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

## 男性用

### ◆AMS スコア（男性更年期障害質問票）

それぞれの答えに対して、症状がない場合 1 点、非常に重い場合 5 点というように症状の重さに合わせて、1～5 点の点数をつけます。17 項目の合計点で症状の程度を把握します。

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

訴えの程度 17～26 点：なし， 27～36 点：軽度， 37～49 点：中等度， 50 点以上：重度

出典：日本泌尿器科学会／日本 Men's Health 医学会 「LOH 症候群診療ガイドライン」 検討  
ワーキング委員会 「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」