

更年期障害を知ろう

女性によく知られている更年期障害は、実は男性にもある疾患です。

女性の場合：40歳以上で9割以上

男性の場合：40歳以上で3割以上、50歳以上で4割以上が更年期症状を感じている

男性はストレスや生活習慣の乱れなどで年齢問わず男性ホルモンが急激に低下することがあり、更年期症状が出現する事がある

●更年期離職の割合

女性は約46万人 男性は約11万人

●更年期症状

	女性	男性
症状や変化	自律神経失調症の症状	身体面の変化
	・のぼせ・ほてり・発汗・寒気・冷え ・動悸・頭痛・肩こり・めまい など	・筋力、体力の低下・疲労感・頻尿 ・脂肪が付く・肌や髪が乾燥する ・自律神経の乱れ など
	精神的症状	精神面の変化
	・イライラ・怒りっぽい・抑うつ気分 ・涙もろくなる・意欲の低下・不安感など	
	その他の症状	
・腰痛・関節痛・筋肉痛・手のしびれ ・物忘れ・むくみ・消化器症状 など	・うつ気分・不安感・イライラ・不眠 ・集中力、やる気、性欲の低下 など	
症状が続くときは	女性版 更年期症状no自己チェックは 簡略更年期指数50点以上が受診の目安	男性版 更年期症状の自己チェックは AMSの合計得点50点以上で受診の目安

↓
婦人科へ

↓
泌尿器科へ

女性ホルモンは増やすことができないが、同じような働きをするホルモンはある

女性ホルモン様作用のある食べ物・大豆に含まれるイソフラボン、アマニに含まれるリグナンなど

男性ホルモンは食物で増やすことが可能

男性ホルモンの活性に役立つ食べ物・玉ねぎ、ラム肉、山芋、レバー、サーモンなど

●更年期障害に大切な4つの対策ケア

運動	身体を動かすことで体調が良くなる 適度な運動は男性ホルモン値を上昇させる
食事	上記の食べ物の摂取促進 サプリメント活用も大切 女性：カルシウム ビタミンB群、D イソフラボン オメガ3脂肪酸 男性：亜鉛 ビタミンB群 オメガ3脂肪酸 コエンザイムQ10 マグネシウム
睡眠	適度な睡眠は男性ホルモン値を上昇させる
生きがい	好きなこと、得意なこと、感謝されること、やりたいことをリストアップ 自分の居場所を複数持つ

★健康で働き続けるために自分の身体を労りましょう！！