島根県立看護短期大学紀要
第6巻，33－37，2001

男性更年期は存在するのか？

三島みどり・岩成　治*・飯塚　雄一

Is There a Male Climacteric?

Midori MISHIMA, Osamu IWANARI and Yuichi IIZUKA

概　要

我が国においては，従来より更年期は女性だけにあるものとして多くの研究がなされてきたが，男性にもエイジングに伴う心身の不調が存在することが最近ようやくいわれ始めた。そこで，男性更年期の研究がどこまで進んでいるのかを文献をもとに検討した。その結果，男子更年期（male climacteric）という言葉が時として用いられるが，その正確な定義はなされておらず，医学的認識や対応は十分とはいえない状況であった。

キーワード：男性更年期，定義，年齢，成因，症状

Ⅰ．はじめに

人生80年となった現在，「更年期」は誰にでもおとずれる心とからだの転換期であり，まさに人生のセカンドステージに突入する時期である。これ以降，残りの人生をどのように過ごすかは男女ともに重要な課題である。

従来より更年期は女性だけにあるものとして多くの研究がなされてきたが，男性にもエイジングに伴う心身の不調が存在することが最近ようやくいわれ始めた。男女平等や男女共同参画社会を形成する時に重要な点は，男女双方の理解が基盤となると思われ，双方のよりよいパートナーシップが必要不可欠であろうと考える。したがって，女性の更年期のみならず，男性の更年期による問題を知ることは重要な意味をもつと考える。

今回，男性の更年期の定義や症状やその成因など現在までに明らかにされた事柄について，文献により検討し，今後の課題を明らかにしたい。

Ⅱ．文献収集方法

文献は，医学中央雑誌CD-ROM検索システムを使用し，キーワードは「更年期」と「男」とした。検索した期間は1990年～2000年で，検索された論文数は27編で，そのうち使用した文献は14編である。検討した項目は，男性更年期に関する定義の有無と更年期の時期や年齢，成因および症状である。

Ⅲ．結　　果

1）男性更年期に関する定義について

男子更年期（male climacteric）という言葉が時として用いられるが，その正確な定義はなされていない。この言葉は明らかに女子の更年期になぞらえて用いられる名称である。女子の更年期は「生殖器（性成熟期）と非生殖器（老年期）の間の移行期をいい，卵巣機能が衰退し始め，消失する時期にあたる」（日本産婦人科学会）

*島根県立中央病院 Shimane Prefectural Central Hospital

といわれている[1]。

女子のmenopause（meno：月経，pausis：止まる）を中心とした更年期に比べると，遙かに緩徐であるが男子にもandropause（andoro：男，pausis：止まる）は存在し，次第に精巣からのアンドロゲンは低下する。menopauseの年齢はおよそ50歳であるが，andropauseは女子と異なり個人差が大きく50歳～80歳以上の広い範囲にわたっていることが特徴である。andropauseの言葉が用いられる理由は，女子の更年期障害に相当するような症状が男子にも存在する場合があるからである。

2）男性更年期に関する年齢および時期について

中野[2]によると，心身医学の立場における心理的研究からは，男子更年期という考え方には肯定的な見解が多く，年齢的には40歳すぎであるとしている。

館[3]はライフサイクルの中期成人期，年齢では40歳～60歳くらいまでを指すとしている。

熊本[4]によると男性では50歳を中心に“men-oh-pause”に象徴される現象が起き，それが女性の更年期障害に対応する男性更年期障害となって存在していると報告している。マルコム・カラザース[5]は，著書の中で45歳～55歳が一般的であるとしている。

3）男性更年期に関する成因について[6]

更年期は男性にとって最もストレスの多い時期であり，仕事では中間管理職としての苦労が絶えない時期である。また家庭では子どもの入学，就職結婚や家族構成の変化，夫婦間の葛藤が表面化しやすい時期である。そして自己の生理機能低下や老化に対する不安がストレスと結びつき抑うつ状態になりやすい。実際に抑うつ症状とストレスと性機能との関係をそれぞれ検討した結果では，仕事ストレスと家庭ストレスの両者とも更年期男性においては抑うつ状態と結びつきやすく（図1），また，抑うつ症状と性機能の関係では，性欲，勃起能を構成する持続時間，硬度とも抑うつ得点が高いほど低下が認められている。特に，更年期の年代において抑うつ状態による性機能の低下が著しく（図2．3），更年期の男性における性機能低下の背景に抑うつ状態が潜在していることが推測される。また，更年期の性機能低下はストレスや加齢による中枢性要因，つまり脳内ニューロンの機能低下と末梢性要因としての軽度の陰茎血管系の障害が重なり合って生じている。

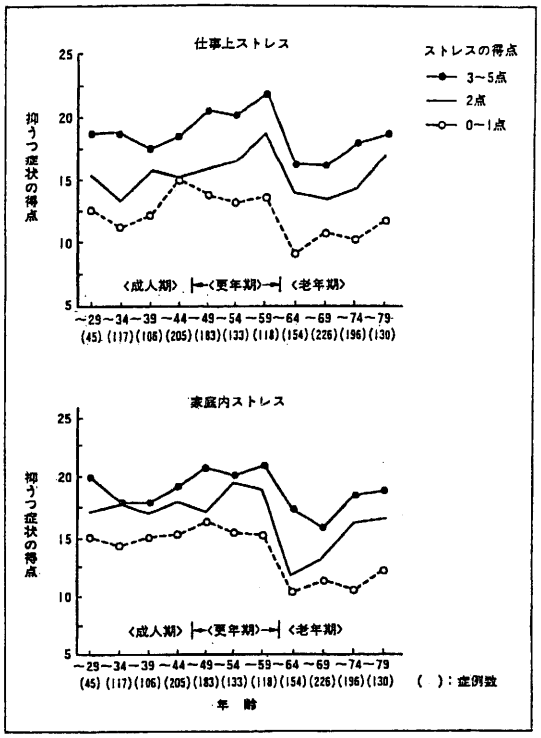


図1　抑うつ症状とストレスとの関係[6] 佐藤嘉一

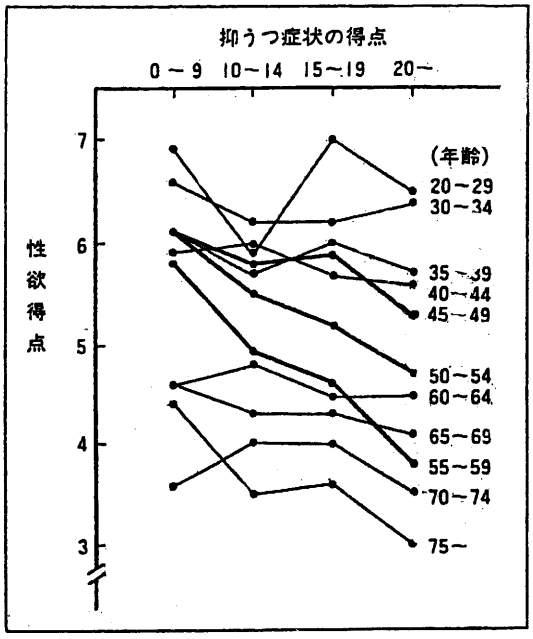


図2　抑うつ症状と性欲[6] 佐藤嘉一

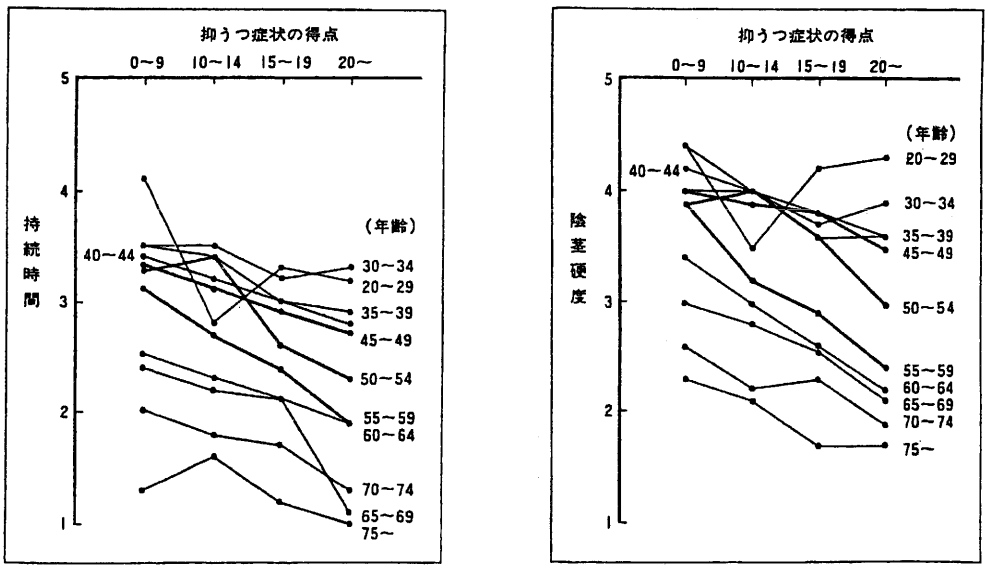


図３　抑うつ症状と持続時間・抑うつ症状と陰茎硬度[6] 佐藤嘉一

４）男性更年期に関する症状について

不定愁訴の調査として，Kupperman 式更年期不定愁訴設問と東邦大式SRQ-D（Self-Rating Questionaire for Depression）の設問を統合した設問用紙を用いて行ったものによると[7]，身体的愁訴群である知覚障害においては，腰・手足の冷えや肩こり・腰痛などの症状では女性の症状出現頻度が高いものの，精神的愁訴群である抑うつ症状群においては男性の症状出現頻度が明らかに高く出ている。そして年代別の症状出現頻度では，更年期年代である50歳代が他の年代よりも高い出現率となっている。したがって男性においても女性と同様の不定愁訴が存在していることと，さらに更年期である50歳代において特に精神的不定愁訴の出現が高くみられている（図４．５）。

熊本[8]の報告では更年期障害の臨床症状を男女間でみるとさして差がないことが分かる（表１）。

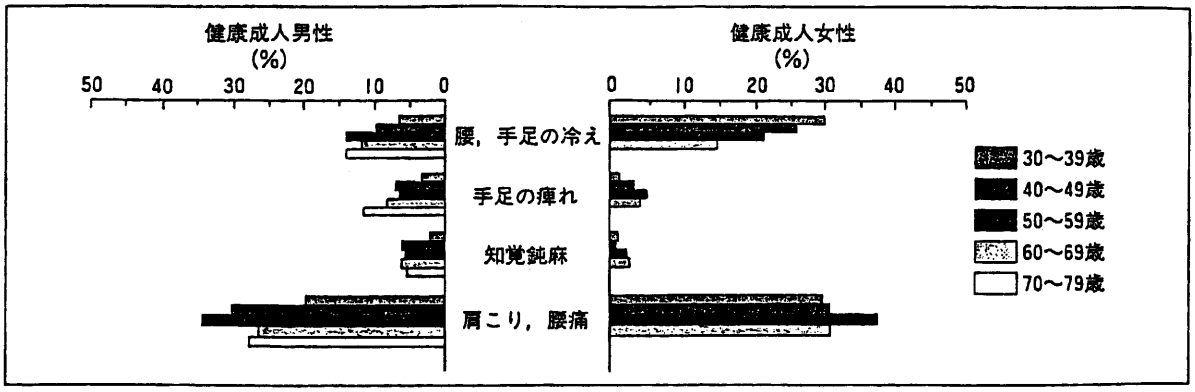
館[3]は男性更年期の精神症状として代表的なものにうつ状態をあげ，一般に慢性化，遷延化し，自己愛の傷つきが観察されることが多く，うつ病とは異なるとしている（表２）。

Ⅳ．考　　察

古くから特にドイツにおいては男性にも更年期障害があると提唱されていた。しかし我が国においては，最近まで医学界全体としてほとんど関心は示されておらず，概念の確立もみられていない。

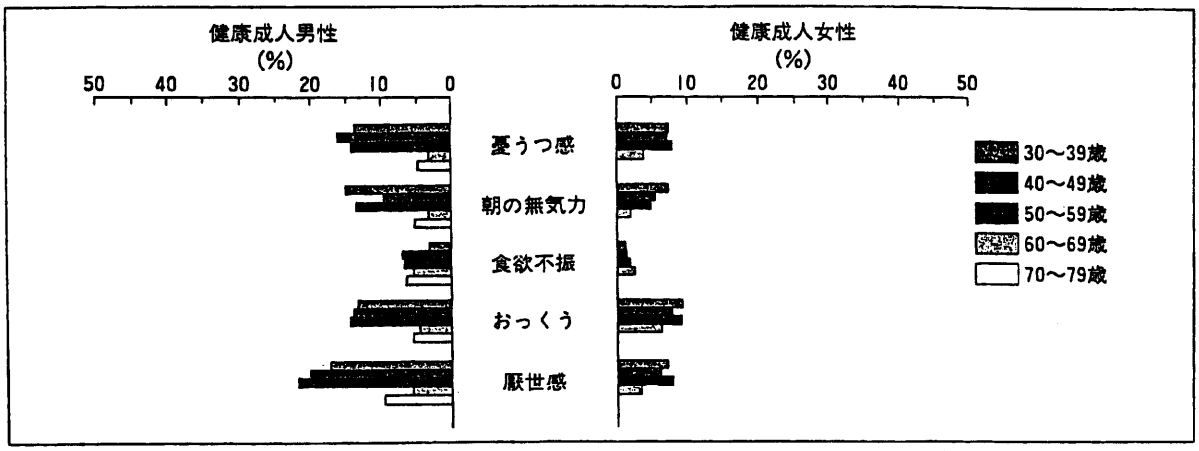
女性のみならず，男性においても50歳代前後の更年期の時期に種々の不定愁訴が存在することがわかった。これらの症状は，全身的な加齢による生理機能低下や，それに伴う心理的変化に社会生活環境からのストレスも加わり発症するものと考えられる。このような不定愁訴がこのまま放置されるとより重症なうつ病へと移行しうる可能性がある。しかしながら多忙な中年期においては不定愁訴を単なる疲労と考える人が多いのが現状である。それに対し，不定愁訴に伴う性機能低下は本人が自覚しやすい変化であり，ひそかに気になる事柄である。そこで更年期の性機能低下を心理的抑うつ状態の警鐘として捉えることは臨床上きわめて意義深いことである[7]。これまでの女性の更年期障害に対しては，体系的な診断や治療がかなり進んでいるが，男性においては医学的認識や対応は十分とはいいがたい。したがって，生理的・社会生活上の転換期としての男性更年期の概念を取り入れ研究がなされることは，中年期の男性の Quality of life の向上のために，また家庭や職場における男女双方のパートナーシップが円滑に図れるようになるためにも，必要な研究分野であることが確かめられた。

今後はさらに検討を重ね，男性の更年期の時期における不定愁訴の存在に関する実態などを調査し健康生活のあり方を考えてみたい。



(S.M.U. Dept Urol 94.3.26)

図4　知覚障害症状の出現頻度(各設問2点以上の頻度)[7] 佐藤嘉一



(S.M.U. Dept Urol 94.2.19)

図5　抑うつ症状の出現頻度（各設問2点以上の頻度）[7] 佐藤嘉一

表1　更年期障害の臨床症状（頻度順）

女　子		男　子	
1．神経質（主観的）		1．神経質（主観的）	
2．のぼせ		2．疲労	
3．興奮状態		3．不眠	
4．疲労		4．興奮状態	
5．抑鬱状態		5．抑鬱状態	
6．便秘		6．背頸部痛	
7．漠然痛		7．頭痛	
8．頻脈，心悸亢進		8．のぼせ	
9．めまい		9．頻脈，心悸亢進	
10．記憶力・集中力減退		10．記憶力・集中力減退	
11．不眠		11．めまい	
12．頭痛		12．便秘	
13．神経症		13．漠然痛	
14．背頸部痛		14．神経症	
15．視野暗点		15．視野暗点	
16．知覚異常		16．知覚異常	
17．寒け		17．寒け	
月経異常	99%	性感減退	75%
無月経	58%	インポテンス	50%

Goldzieher

表2　男性の更年期障害としてのうつ状態とうつ病の相違点[3] 館　直彦

	更年期障害としてのうつ状態	うつ病
誘　因	自己愛の傷つき	喪失体験・不明のことが多い
顕著な症状	自己不全感・無気力	抑うつ感・エネルギーの低下
治　療	自己愛の傷つきを癒す 精神療法的アプローチ	薬物療法・休養が主体 精神療法は効果が少ない
経　過	慢性化・長期化	比較的短期・反復性
予　後	基本的に健康な人の反応比較的良好	しばしば不良

文　　献

1）井村裕夫：男子更年期は存在するか－序にかえて－，ホルモンと臨床，38，増刊号，1990.
2）中野弘一，筒井末春，芝山幸久他：いわゆる男子更年期に関する心身医学的検討，ホルモンと臨床，38，増刊号，1990.
3）館　直彦：男性更年期の精神症状，JIM，9(8)，1999.
4）熊本悦明，青木正治：男性更年期の臨床的問題点，日本医師会雑誌，第106巻，第3号，1991.
5）マルコム・カラザース著，横山博美訳：男性更年期の謎，人間と歴史社，1998.
6）佐藤嘉一：加齢による性的能力の変化，Geriatric Medicine，30(7)，1992.
7）佐藤嘉一：特集男性の性，更年期，CURRENT THERAPY，12(6)，1994.
8）熊本悦明，丸田　浩，青木正治：特集更年期障害，序論男性更年期：CURRENT THERAPY，8(1)，1990.