

今月のテーマ

## 男性が気をつけたい病気・症状

～その10・男性更年期障害～

## ◆男性更年期障害とは？

40～50代の男性で、体がだるく疲れやすい、最近なんだかやる気が起こらない、急に怒りっぽくなった…、ということはありませんか？つい加齢のせいにしてしまいがちですが、これらの症状は男性更年期障害の可能性があります。更年期障害とは、ホルモンバランスの乱れが原因の身体的・精神的不調であり、自律神経失調症の一つです。男性と女性の更年期の違いは、女性には「閉経」という大きな変化が起きることです。

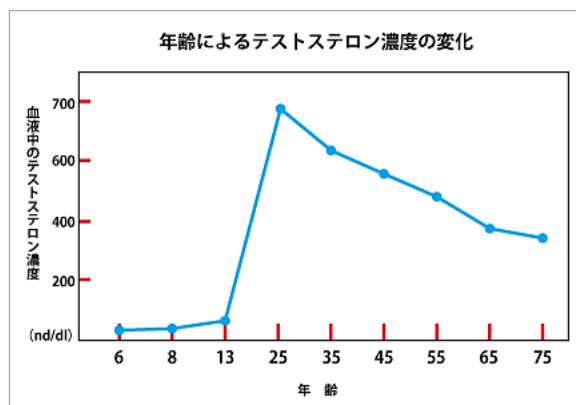


男性の場合、非常に個人差が大きいため、男性更年期障害が知られるようになったのは最近のことです。男性更年期障害の症状は、加齢にともない男性ホルモンであるテストステロンが低下することで起こると考えられています。この症状は加齢男性性腺機能低下症候群（Late-onset hypogonadism：LOH 症候群）と呼ばれています。また、重度のストレスや環境の変化によっても影響を受け、放っておくと様々な悪影響を及ぼします。

## ◆男性ホルモン低下の原因

男性ホルモンの分泌量のピークは20～30代で、その後、年をとるにつれて緩やかに低下していきます。男性ホルモンの分泌量には個人差があり、減少の仕方も人それぞれです。

男性ホルモンが加齢によって低下することに加えて、仕事や生活で生じるストレスが引き金となって、男性更年期障害が始まってしまうこともあります。特に40～50代という年代は、仕事や人間関係など、ストレスの原因となる様々な出来事が生じてきます。このようなストレスは、血圧や血糖値を上昇させ、脳下垂体から男性ホルモンの分泌を抑える指令が出されて、男性ホルモンの分泌量が低下してしまうのです。



## ◆男性更年期障害を乗り切るために

男性更年期障害の対策は、男性ホルモンの減少をいかに食い止められるかにかかっています。男性ホルモンの分泌が正常に戻れば、症状は改善に向かい、以前のような元気な自分を取り戻すことができます。また、男性ホルモンが減少し続けると、心筋梗塞や脳梗塞、認知症などのリスクが高まります。更年期障害を放置し続けることで、死につながることもあります。

女性の更年期は症状を感じだしてから5～6年ほどで終わり、その後は今までの体調不良が信じられないくらい症状が回復するのにに対し、男性の更年期はそのまま放っておいても悪くなるばかりで、自然に治る可能性はありません。更年期障害をきちんと理解し、まずは日頃の生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

- ビタミン・ミネラルなどバランスの取れた食事で栄養を十分に摂る
- 軽いウォーキングなどの適度な運動を続ける
- 良質な睡眠をしっかりとる
- ストレスをため込まないようにする
- 自分自身にあった生きがいやリラックス方法を見つける

AMS 質問票という、手軽に自己診断できるチェックリストもあります。気になる方は活用してみましょう！



# 知っておきたい「がん講座」

## ◆検診の有効性が高い5つのがん

がんの早期発見について多くの日本人が「身体にわずかでも異変を感じたらすぐに病院に行くこと」といった、誤ったイメージを持っています。早期のがんは自覚症状がほとんどなく、症状が出た場合は進行している可能性が高くなります。早期発見のためには、症状の有無によらない定期的な検査、つまり“がん検診”が必要です。がんで命を落とさないためには、生活習慣の改善と同時に、がん検診を受けることが大切になってきます。

最新の画像診断をもってしても、がんの病巣が1 cm程度にならないとがんと診断することができません。がん細胞が1 cmになるには10~30年もの長い年月が必要になります。しかし、1 cmのがんが進行性のがん（4 cm程度）に成長するには2~3年、4 cmが8 cmになるには1~2年しかありません。がんは検査で分かる大きさになるまでは、大変長い年月がかかりますが、早期がんが進行がんになるにはあまり時間をかけないのです。

がん検診の対象は健康な人ですので、がんが見つかる確率が高いとは言えません。しかし、罹患数・死亡数ともに多いがんに絞って検診を行うことで、多くの人に利益をもたらします。現在有効性が確認されているのは、胃・肺・大腸・乳房・子宮頸部にできるがんです。この5つについて日本では、定期的な検診が勧められています。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	胃X線検査、胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
肺がん	胸部X線検査、喀痰細胞診	40歳以上	年1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	年1回
乳がん	マンモグラフィー	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診、内診	20歳以上	2年に1回

出典：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

## ◆一段と進む「がん早期発見技術」

がんの早期発見技術が、近年一段と進んでいます。特に進歩しているものは、「AI（人工知能）」と「リキッドバイオプシー」という分野です。それぞれ実用化はまもなくとされています。

これまで、がんを発見するとき、生体診断といって、がん組織の一部を採取して、病理医が膨大な過去の検体データから診断していました。しかし、AIを利用したがんの発見技術では、AIに正常な組織のデータを学習させ、病変であるとみられる画像データを自動で、選び出すことが可能になってきています。特に患者数の多いがんで、開発が進んでいます。AIで異変を見つけても、がんの確定診断のためには最終的に人の生体検査が必要です。ただ、その生体検査でも、まもなくAIが活躍することになりそうです。

リキッドバイオプシーは、血液や尿などの体液サンプルを使って、生体検査を行う技術です。がんの部分の組織を切り取るよりも、患者の負担が小さくて済みます。

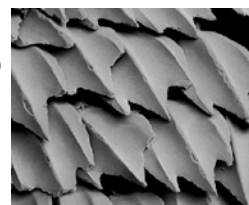
こうした技術の進歩では、早すぎる検知が懸念されます。ただ、そうした懸念以上に、早期発見は大事なことといえます。がんに限らず、病気の予防は、医療費の削減にもつながるので、早期の実用化が期待されます。

## 生物模倣～バイオミメティクス～

### ～サメ肌で速く美しく～

サメの肌の表面は、無数の鋭い歯のような形状の鱗に覆われています。これらは循鱗と呼ばれていて、実際に歯と同じように硬いエナメル質からできています。サメ肌は鱗の表面で水流が乱れることを防ぎ、水をスムーズに流すことで泳ぐ時の抵抗を抑えています。この仕組みは、競泳用水着の素材に応用されていて、着用した選手の記録更新に貢献しています。

また、サメ肌には付着物が付きにくいという機能もあります。この機能を応用して、毒性が少なく環境に優しい船舶塗料用のコーティング剤を開発する研究が進められています。



今月の迷曲 vol.32  
(youtubeで見られます)

(by 桜餅の葉っぱ)