

男性の皆さん

LOH症候群をご存じですか？

人は誰でも気分が減入ったり、落ち込んだり、何かをすることが億劫になったり、場合によっては身体のあちこちが痛かったりすることがありますが、大抵そういう症状は一時的で数日で軽快していきます。それが数週間あるいは数カ月も続いている時には、健康が損なわれている可能性があります。

そのような身体や気持ちの不調を、女性の更年期に例えて、各メディアでは男性更年期と呼ぶようになりました。

これを医学的にはLOH症候群（Late Onset Hypogonadism Syndrome）と呼びます。



LOH症候群はテストステロンと呼ばれる男性ホルモンの減少によって引き起こされる病態です。テストステロンは男性機能を構成するうえで男性には不可欠なホルモンです。（筋肉や骨格、性腺機能）テストステロンは加齢により、分泌量が20歳代をピークに低下していきます。東洋医学では活力の場を「腎」と呼び、活力が低下した状態を「腎虚」と呼んでおります。いわゆる男性の厄年（42歳）は、腎虚になりやすいと言われ、正にテストステロンが低下していく時期にあたります。この時期は精神的・身体的・社会的にも色々な背景が重なり、種々の主訴を呈することが多々あります。

こんな症状、感じたことはありませんか？

精神症状

- 健康感の減少
- 不安
- いらいら
- 不眠
- 集中力の低下
- 記憶力の低下
- 性欲の減少

身体症状

- 筋力低下、筋肉痛
- 疲労感
- ほてり、発汗
- 頭痛、めまい、耳鳴り
- 性機能低下
- 頻尿
- 起床時の勃起の消失

以上のような症状は不定愁訴と捉えられ、

「うつ状態」および「うつ病」と診断され、対処されることがありました。

しかしながら、その原因はテストステロンの減少によるものだということがわかってまいりました。現在、軽症を含め40歳以上の男性では約600万人が該当するのではないかとされています。

LOH症候群が最近注目されてきた理由は、テストステロンの減少により、生きがいの低下、仕事不和、社会適応不能などといった人生の大きな問題となることや、疫学調査でLOH症候群の人はそれ以外の人と比較し、心臓疾患、糖尿病、高血圧症、悪性腫瘍等の生活習慣病の発生が非常に多いことがわかってまいりました。

自己採点をしてみましょう！

高得点の方は
要注意！

AMS スコア(AMS : Aging Male Symptoms Scale)	ない	軽度	中等度	重度	極めて重度
1 肉体的・精神的健康状態の低下を感じる 自覚症状がある	1	2	3	4	5
2 関節痛や筋肉痛がある 腰痛、関節痛、手足の痛み、背中全体の痛みなど	1	2	3	4	5
3 汗をよくかく 思いがけない／突然発汗する、緊張していないのに、 のぼせたりする	1	2	3	4	5
4 睡眠障害がある 寝付けない、しばしば目が醒める、早く目がさめ、疲れを 感じる、睡眠不足、眠れない	1	2	3	4	5
5 睡眠の欲求が強く、しばしば疲労感がある	1	2	3	4	5
6 怒りっぽく、イライラする 小さなことですぐカッとなる、不機嫌になる	1	2	3	4	5
7 神経過敏である 緊張感がある、落ち着かない、そわそわする	1	2	3	4	5
8 不安・心配しやすい パニックになりやすい	1	2	3	4	5
9 身体的疲労感・活力不足である 能力全般の低下、活動の低下、余暇活動への興味の低下、 無気力、達成感がない、何かをするのに、ムリに奮い立た せないといけない	1	2	3	4	5
10 筋力が低下してきた 弱くなってきたと感じる	1	2	3	4	5
11 憂うつ気味である 落ち込む、物悲しい、泣きそうな感じ、意欲減退、 気分の浮き沈み、無力感	1	2	3	4	5
12 自分のピークは過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
13 燃え尽きたと感じる、どん底状態にあると感じる	1	2	3	4	5
14 あごひげの伸びが遅くなってきた	1	2	3	4	5
15 性的活動、頻度が低下した	1	2	3	4	5
16 朝だちの回数が減少した	1	2	3	4	5
17 性欲や性的衝動が減少した	1	2	3	4	5

合計点が 50 点を超える場合は要注意です。

中等度および重症に当てはまる方は LOH 症候群の可能性が極めて高い状態です。
男性にとっては重要な病気であるといっても過言ではありません。ご相談下さい。