

加齢に伴う性ホルモン減少による心身への影響

【男女差がありますが、**加齢とともに性ホルモンの分泌量が減少し、それによって心身に不調が現れます**】

女性の場合

特徴

- **全ての女性にある**
- 閉経前後5年間（**45～55歳頃**）に女性ホルモンの分泌が減少、やがてゼロとなるこの期間を更年期と呼ぶが、どの症状がどの程度あらわれるかは個人差が大きい
- 日常生活に支障をきたすほど症状が強くなると「更年期障害」と診断を受ける

変化と不調例

- 不正出血 ほてり、のぼせ（ホットフラッシュ） 頭痛、肩こり 不眠
シミ・シワ・白髪・薄毛 イライラ、怒りっぽくなる うつ状態、メンタルダウン
関節痛、手指のこわばり、腰痛 尿漏れ、頻尿などの尿トラブル 等

→ヤマトでも、こうした不調を実に「6割」の女性社員が感じています

対処のポイント

休む

良質な睡眠の確保を



食べる

大豆製品をとる



大豆イソフラボンが女性ホルモンと似た働きをします

動く

ストレッチやウォーキング、ながら運動など



男性の場合

特徴

- **全ての男性にあるわけではない**
- ストレスや激務によって男性ホルモンが低下すると、**年齢に関係なく生じる**（通常は加齢に伴い徐々に緩やかに分泌量が減少する）
- 日常生活に支障をきたすほど症状が強くなり、身体疾患の検査をしても異常がない場合、「男性更年期障害」と診断を受けることがある※正式名称：加齢男性性腺機能低下症

変化と不調例

- 疲労感 うつ 不眠 不安感 性欲の減退等

対処のポイント

運動する

特に筋トレ。筋肉を鍛えることでホルモン分泌を促し快活に前向きになる



ガマンせずに受診を

生活習慣を整えても改善しない、症状が強い場合は「婦人科」へ。

→ヤマトでも、約12%の人が「日常生活に支障をきたす」と回答しています

漢方やホルモン補充療法などで軽快します。

悩んでいたら受診を

何となく不調がずっと続いている、特に**抑うつ状態が続いている場合は要注意**。男性更年期を疑う場合は「泌尿器科」へ。治療は漢方やホルモン補充療法などがあります。

注意

性ホルモンの減少に伴い、脂質異常・動脈硬化などの**生活習慣病にかかりやすくなり**、また、骨も脆くなる→**これまで以上に体重コントロールが重要**となります。

