



## 『男性の更年期障害』

2009.11.2

### ▶ うつ病について



元気に働いているビジネスマンでも、やる気がしない、会社に行く気がおきない・・・など、そんな気持ちになる時がありますが、たいていは一晩寝れば元気を取り戻すものです。しかし、このような症状が長引いて悪化すること、それがうつ病です。このうつ病が40～50歳代の男性に増えているので要注意です。

通常、うつ病は思春期以降に発症することが多く、患者は女性の方が男性の2倍以上も多いのです。特に若い女性に多いので、思春期性抑うつ病とも言われています。悪化すると自殺に走ることもあり、危険性が高い病気です。

### ▶ うつ病と男性ホルモン

中年の男性で、精力的に仕事をしているビジネスマンが突然うつ病の症状を示すことがあります。これが男性の更年期障害です。厳しい社会環境の中で、仕事が思うようにならず、焦りと不安でイライラがつづいているヒトは多く、ストレスを解消するためにタバコの量が急激に増えてしまうヒトや、タバコを止めたために食欲が増して、急に肥満になってしまうヒトもいます。

こうした過度のストレスや喫煙、肥満によって、男性のエネルギー源である男性ホルモンが急激に減少してしまうヒトがいます。なかでもテストステロンが急激に減少すると、うつ的な症状が現れ、なかなか回復しません。特に、やり手のビジネスマンはもともとテストステロンが多いので、急激に減少すると、かなり重症なうつ病となります。テストステロンの分泌が多過ぎると、非常に精力的になり、攻撃的になりますが、急激な減少は深刻なのです。

### ▶ 更年期障害の予防

この更年期障害を予防する方法には、適度な運動、プラス思考で前向きな行動、肥満対策の3つがあります。

#### ★適度な運動

ジョギングやウォーキング、犬の散歩など、1日30分程度の有酸素運動が脳のリフレッシュに役立ちます。

#### ★プラス思考で前向きな行動

ストレスがたまりやすいヒトは、性格にも問題があるようです。何か問題が起きると、全て悪い方に判断して自分を追いつめてしまったり、他人のせいにして恨んだりしてしまいます。どんな逆境に遭遇しても、前向きに自分の気持ちをコントロールできるように気持ちを切り替えることが大切です。マイナス思考はストレスの元凶なのです。プラス思考で前向きに行動すればストレスも解消し、イライラもなくなります。

#### ★肥満対策

太り過ぎの原因は、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足です。カラダを適度に動かすことで、ストレスも発散でき、肥満も防ぐことができます。食事はカロリーオーバーにならないように心がけることが大切です。また、塩分の摂り過ぎにも注意しましょう。塩分の摂り過ぎは高血圧の原因にもなります。日常生活において、良質のタンパク質や食物繊維、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分、鉄や亜鉛などの微量元素をバランス良く摂取することで、肥満も防ぎ、更年期障害の予防につながります。

