

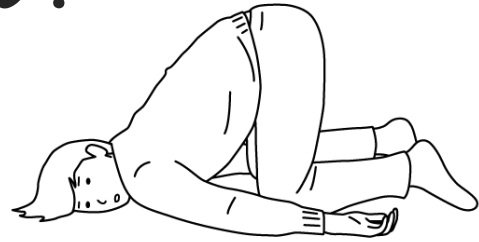
# 男性の更年期障害

40代以降の男性の皆さん！

今の身体の不調、

**疲れ**

だけじゃないかもしれません！



男性も男性ホルモンが加齢とともに減少します。女性では閉経前後にホルモンの急激な変化がありますが、男性は緩やかに減少します。そのため、男性はホルモンバランスの変化から様々な症状が出ていると、考えにくい傾向があり、他の病気と勘違いしていることもあります。

## 男性更年期障害の特徴

女性の更年期障害は閉経後5年程度で落ち着くことが多いですが、

男性更年期障害は特に終わりはありません。40代以降はいつでも起こるのが特徴です。

## 主な症状

疲れやすさ、疲れやすさ、不眠、不安、  
発汗・ほてり、イライラ、憂うつになる、  
集中力・記憶力の低下、肥満、頻尿、ED、  
性欲の低下

## POINT

「なんとなく不調」が続くようであれば、  
セルフチェックや泌尿器科に受診して  
みてください。

生活習慣やストレスの軽減等により、改善  
することもあります。

**治療もあります。**症状の改善で生活自体が  
楽になることもあります。無理せず受診を。

## チェックリスト

- ☐ 1 性欲の低下がある
- ☐ 2 元気がなくなってきた
- ☐ 3 体力あるいは持続力の低下がある
- ☐ 4 身長が低くなってきた
- ☐ 5 「日々の楽しみ」が少なくなったと感じる
- ☐ 6 もの悲しい、または怒りっぽい
- ☐ 7 勃起力が弱くなった
- ☐ 8 運動する能力が低下した
- ☐ 9 夕食後、うたた寝することがある
- ☐ 10 作業の能力が低下した

1, 7にチェック、または3つ以上チェック  
がある場合は

男性更年期障害の可能性あり

更年期障害について  
詳しくはこちら



QR

川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課  
TEL:044-200-2411 FAX:044-200-3986