

10月18日は世界メノポーズデー※1

いまや更年期症状は閉経前後の女性に起こるだけではない！

季節の変わり目による不調・ストレスとっていると「隠れ更年期」の可能性も！

更年期最新傾向 公開

PMSと“プレ更年期”、うつと“男性更年期”の違いは？医師が解説

Dクリニックグループ(場所：東京千代田区)で男性更年期外来をもつDクリニック東京/大阪(場所：東京都千代田区丸の内/大阪府大阪市北区梅田、院長：安田吉宏/鈴木 雄一郎)と、女性の更年期外来をもつクレンジュ東京 エイジングケアクリニック(場所：東京都千代田区有楽町、院長：浜中聡子)は、この度、10月18日(水)世界メノポーズデー※1を迎えるにあたり、最新傾向と治療法について公開します。自覚症状が出ていても年齢やストレスのせいにして見逃されがちな「隠れ更年期」について、決して自己診断せず、適切な検査と治療を受けるよう警鐘を鳴らしています。

※1：1999年に開催された第9回国際閉経学会において、「更年期の健康に関わる情報を 全世界へ提供する日」として、更年期についての情報を広く知ってもらうことを目的として定められた日。

更年期最新動向サマリー

- ① 更年期が早まっている人(プレ更年期)には生理不順・ストレス過多の人が多い傾向
 - ② 男性に急増中！「隠れ更年期」は30代～60代に幅広く潜んでいる！
 - ③ 男性更年期の症状で一番多いのは、うつや五月病に似た症状
 - ④ 40歳を過ぎたら自分のホルモン値を把握しておくことが大切！
- <Dクリニック>男性カドック～期間限定ライトプラン～

ポイント①

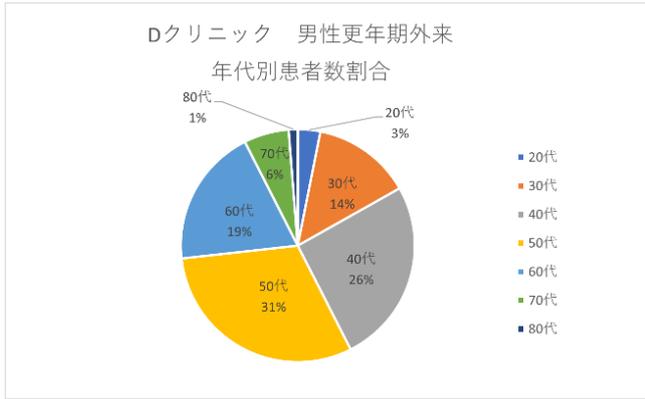
更年期が早まっている人(プレ更年期)には、生理不順・ストレス過多の人が多い傾向

閉経にはまだ早い年齢であっても、更年期の症状が出始める方もいます。

毎月の月経量には個人差がありますが、生理周期にばらつきが出たり、経血が安定しないことが続くなどいわゆる“生理不順”の人は、経血が徐々に少なくなっていく過程で更年期の症状が早めに出てくる場合もあります。また、ストレス過多や無理なダイエットなどにより、ホルモンバランスが崩れることも要因の一つといえるでしょう。

ポイント② 男性にも急増中！「隠れ更年期」は30代～60代に幅広く潜んでいる！

一般的に“更年期”というと女性特有のもののような印象を受けますが、近年、男性にも急増しています。男性更年期は、加齢やストレスによりテストステロン(男性ホルモン)が低下することによって起こり、加齢男性性腺機能低下症候群(Late-onset hypogonadism：略してLOH症候群)と「ストレスによるテストステロン(男性ホルモン)の低下」が原因で起こり、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。



男性更年期外来をもつDクリニックの男性患者様を年代別で見ると、閉経前後で比較的年齢割合が固まっている女性に比べ、30代～60代と年齢層も幅広いことがわかりました。

★男性更年期の主な症状

<身体的症状> 疲れが取れない、なんとなくだるい、不眠、味覚変調、頻尿

<精神的な症状> 仕事がつらい、憂うつになる、やる気がでない、朝起きられない、何事にも興味が起きない

<性的な症状> 性欲の減退、朝立ちの減少、性的能力の衰え、夜間睡眠時勃起の減退

ポイント③ 男性更年期の症状で一番多いのはうつや五月病に似た症状

男性更年期の症状として多くあげられるのは、疲れが取れない・憂うつになる・やる気が出ないなど、うつや五月病に似た症状です。男性の場合は、仕事上で中間管理職や経営を担うポジションに就くなど、仕事の面でもプレッシャーを感じる世代の方にも多く、「疲れているだけ」「忙しさから来るストレスだろう」と自己判断し、更年期と気づかずにいる“隠れ更年期”もまだまだ多く見受けられます。別の病気が潜んでいる可能性もあるため、まずは一度、検査をして医師の判断を仰ぐことが大切です。

男性更年期について医師コメント



順天堂大学医学部附属浦安病院泌尿器科 教授
Dクリニック東京 医師

男性更年期障害は男性ホルモン（テストステロン）の減少が原因です。

男性ホルモンを補充することで症状の緩和が期待できますので、

「疲れやすい」、「集中力がない」、「やる気が出ない」、「なんとなく鬱っぽい」、「イライラしやすいなど」など症状が現れた際には、お気軽にご相談下さい。

ポイント④ 40歳を過ぎたら自分のホルモン値を把握しておくことが大切！

Dクリニックでは、世界メノポーズデーをきっかけに、更年期に似た症状のある男性に検査を受けていただくため、期間限定の検査プランを用意いたしました。自分のホルモン値を把握しておくことで、心構えや治療の準備をすることもできますので、この機会にぜひお申し込みください。

Dクリニック【男性カドック】～期間限定ライトプラン～

価格：16,500円（税込）

検査内容：血液検査、PWV検査

対象クリニック：Dクリニック東京、Dクリニック大阪

男性カドック：<https://kounenki.menshealth-tokyo.com/dock/>

応募フォーム <https://forms.office.com/r/2y7uA5DyM7>

期間：2023年10月18日（水）～2023年11月30日（木）

※自由診療の検査プランです。

更年期に関する基本情報（女性編）

① 女性更年期の主な症状は？

女性の更年期症状で主なものは、

＜**身体的症状**＞ほてり（ホットフラッシュ。特に頭や顔、首などの上半身）、のぼせ、汗をかきやすい、息切れ、動悸、冷え性、頭痛、頭が重い、めまい、耳鳴り、肩こり、頻尿、吐き気、倦怠感

＜**精神的な症状**＞不眠、記憶力低下(物忘れが多くなった)、判断力低下、疲労感、イライラ、怒りやすい、憂うつ、やる気が出ない

などがあり、これらの症状は別の病気が潜んでいる可能性もあります。

② 更年期かも？と思ったら

まずは、病気の症状ではないことを確かめた上でですが、更年期は、疲れが取れにくかったり、怒りっぽくなったり、急に不安になったりと精神的な症状も多いことから、女性の場合は40歳になったら毎年ホルモドック検査を受け、現状のご自身のホルモン値を把握しておき、心の準備をしておくのも良いでしょう。

いざ症状が出始め、日常生活に支障をきたすようになってきた場合は、ホルモン補充療法や漢方など、症状や体調に合わせた治療を行います。

③ いつ頃から更年期が発症するのか？

閉経前5年～閉経後5年の間の10年間に発症する人が多いですが、近年では、30代後半～40代前半に更年期と同じ症状が出る、いわゆる“プレ更年期”での相談も増えています。

④ 月経前症候群(PMS)とプレ更年期はどう違う？

いずれもホルモンバランスが崩れることから起きる症状ですが、そもそもの位置づけが異なります。

月経前症候群(PMS)は、生理周期に伴って起こる症状で、イライラや抑うつ気分など、どちらかという精神的な症状が出ることが多いです。

一方、プレ更年期は、更年期症状が通常の発症年齢よりも早めに表れることであり、更年期と同じようなホットフラッシュやほてりなど、身体的な症状の方が出ることの方が多いといえます。

⑤ ピル服用は影響なし？

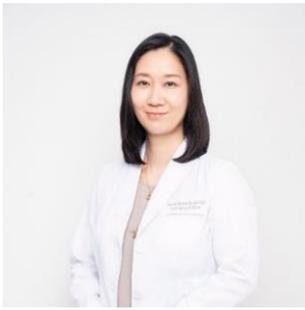
ご自分の体調にあっていれば影響はありません。

⑥ どんな人が発症しやすいの？予防策はあるの？

一般的に、ホルモン値が急激に低下したときのその人の身体の状態によることが多いです。体調やストレスの状態から自覚症状が出やすい人もいますが、生真面目な方・融通が利かない方などの方が症状がつかく感じるなど、多少の性格傾向もあります。

また、女性は40歳を過ぎたら毎年検査を受け、ご自身のホルモン値を前もって把握しておくことで、いざ更年期症状が出た際にも症状を軽減できるよう、食事・睡眠・体質を整えておく準備を行うことも大切です。そしていざ症状が出始めてからも、症状の程度に合わせた治療方針を決めたり、リラックスをしたりと、更年期と上手に付き合っていく方法を見つけ、できるだけストレスフリーな毎日を送っていただくことをおすすめします。

女性 更年期について 医師コメント



＜クレンジュ東京 エイジングケアクリニック院長 浜中聡子医師＞

更年期かどうかの自己診断は危険です。病気の可能性もあるため、ホルモン値を検査し、きちんと医師の判断を仰ぎ、症状に合わせた適切な治療を行うことが大切です。特に女性の場合は、お子様の受験やお仕事、介護などライフプランの中で身体的ストレス・精神的ストレスが重なるときに発症しやすい傾向にあります。40歳を過ぎたら毎年検査し、ご自身のホルモン値を把握しておき、いざ更年期の症状が出始めたときに慌てず上手に付き合いっていくことが大切です。

クレンジュ東京 エイジングケアクリニックの更年期治療

ホルモン補充療法（ゲル塗布）・・・体への負担が少ない国産のナチュラルホルモングルを塗布し、ほてり（ホットフラッシュ）やのぼせ、息切れ、動悸などの更年期症状を抑える治療を行います。

更年期とは・・・？

女性の場合、更年期とはエストロゲン(女性ホルモン)の分泌量が減少する閉経前後の約10年を指します。一般的に女性が閉経を迎えるのは50歳前後が多く、40代後半～50代前半に自覚症状が出始める方が多い傾向にあります。エストロゲンが減少することにより、ホルモンによる変化に体がついていかず、様々な不調が出てくることにより、「更年期かもしれない・・・」と気づく方が多いです。また、女性の場合は、仕事や家事に加えて、子どもの受験や親の介護など抱える問題が複数あり、身体的にも精神的にもストレスがかかったときに発症する方が多いです。

また、代表的な症状の一つにある「ホットフラッシュ」は、脂っぽい汗ではなくサラッとした汗がぶわっと噴き出るのが特徴です。汗が噴き出ているのに手足などの末端は冷えていることも多く、「冬場なのに自分だけ汗をかいている」「寝汗をかき夜中に目が覚める(中途覚醒)」などといった自覚症状が出始める方が多い傾向にあります。

これまでは、“50歳前後の女性の症状”というイメージが強かった更年期ですが、近年では更年期の症状が早めに表れる「プレ更年期」の方や、「男性更年期」にお悩みの方も増えています。

Dクリニック概要

東京・新宿・名古屋・大阪・福岡・札幌で頭髪治療において、300万人の治療実績を有する※6つの専門クリニックです。NPO法人F.M.L.にて最新医療の研究をもとに、同一の治療プロトコルを共有しています。皮膚科、形成外科、メンタルヘルス(精神神経科)等の各分野の専門医が連携し、AGA(男性型脱毛症)や女性の脱毛症をはじめとする男女の頭髪の悩みを解決するために、最新の医学情報を共有しながら、研究を重ね、治療に活かし、患者様一人ひとりに最適な治療を施す総合頭髪治療を提供しています。

<https://www.d-clinicgroup.jp/clinic/>

※1999年7月～2023年1月 Dクリニック、クレアージュ延べ患者数

クレアージュ東京 エイジングケアクリニック概要

クレアージュは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。

1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から23年間で55万人※もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髪(頭髪外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来)・更年期・美肌・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髪外来は、Dクリニック 東京 ウィメンズ時代から16年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供しています。女性のライフステージによって変化する、髪・肌・ホルモンバランスのエイジングに関する悩みを、患者様一人お一人のライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクレアージュの特徴です



※1999年7月～2022年12月 クレアージュグループ延べ患者数

クリニック名：クレアージュ東京 エイジングケアクリニック

所在地：東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F

院長：浜中聡子

診療科目：頭髪(頭髪外来・産後抜け毛外来・美髪外来)・更年期外来・美肌外来・アートメイク

診療日時：火：10:00～18:00 | 水：10:00～14:00 | 木・金：10:00～19:00 | | 土・祝日：9:00～18:00

休診日：日・月

電話番号：03-5224-6661

ホームページ：<https://www.womenshealth-tokyo.com/>