



「なぜか元気が出ない」症状は病気？

■LOH症候群に見られる症状の一例



衰弱
筋肉痛
頭痛
激やせ

不眠
抑うつ
肩こり
激太り

注・LOH症候群と診断された2人の症状の一部。これ以外に、倦怠感、めまい、イライラ、もの忘れ、精神不安などが挙げられる。

40代以上の男性に見られる
LOH症候群という病気。

どんなに元気な人でも、気持ちが沈んで落ち込んだり、やる気が出なかつたり、どことなく体の調子が悪いと感じることはあるだろう。ただ、特に原因が思い当たらないのに、そうした状態が長く続いているようであれば、病気を疑う必要がある。それは四〇代以上の男性に多く見られるLOH症候群と呼ばれる病気だ。

この病気の症状は人により、かなり異なるのに加え、うつ病と診断されやすい。実際、うつ病と診断された人も多いという。ところが、抗うつ剤や睡眠薬による治療では改善しなかつた人が、LOH症候群の治療を受けたとたん、快方に向かったケースもある。原因不明の不元気に悩んでいた人、うつ病の治療で効果を得られていない人の中には、LOH症候群にかかっている人が含まれていると考えられている。



年をとれば若い頃の元気はなくなりますよ。何をやってもやる気が出ない、体がいうことを聞かない、といった悩みを抱える男性は私の周りに1人や2人ではありません。もしかしたら「うつ」なのではないでしょうか？

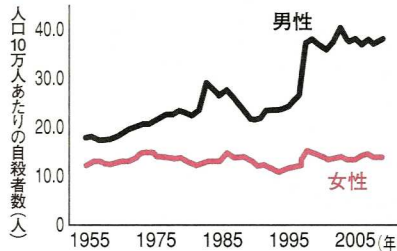
働き盛りの男性を襲う原因不明の不元気は、うつ病と診断されることが多いようです。でも、そうとは限りません。最近の研究で、新たな病気が原因となっている可能性が指摘されています。



自殺の原因は？

近年、その急増が問題になっているのが男性の自殺率。その理由の多くは「うつ」と考えられていた。ところが、最近、その中にここで取り上げるLOH症候群の人が多く含まれていると考えられるようになった。

■日本の自殺率

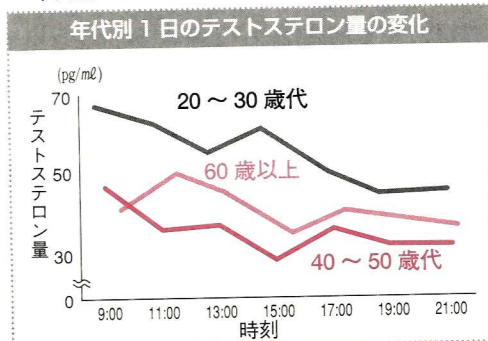


働き盛りの男性を襲う「ナゾの不元気」を徹底説明！

LOH症候群

なぜ、テストステロンが減る？

東京の男性の1日のテストステロン量の変化を年代別に調べたもの。



資料提供：帝京大学 堀江重郎

長期間、強いストレスを受けると
テストステロンが減少する。

男性の多くは、三〇歳頃から男性ホルモンの減少が始まる。したがって、加齢はテストステロン減少の原因のひとつとなるが、その減り方は個人差が大きい。現在、すべてが解明されているわけではないが、その要因のひとつとして、ストレスが考えられている。

上のグラフを見ると、働き盛りの男性のテストステロンが低く、しかも日中に減る傾向がある。これは、強いストレスを受けると分泌されるストレスホルモンが、男性ホルモンを抑制することが一因と考えられる。しかも、男性ホルモンが減少すると脳のストレス耐性が低下し、さらにストレスが増す、という悪循環も招きやすい。まだ解明されていないことが多いLOH症候群だが、ストレスを受け続けることも大きな原因と考えられている。

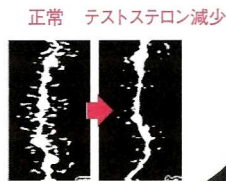
LOH症候群とは？

テストステロンの働き

体毛を増やす、筋肉を作る、認知機能、ストレス耐性、性機能、脂肪の蓄積抑制、血管機能、骨形成……など

テストステロンの減少と脳への影響

ラットの記憶や認知機能をつかさどる海馬の神経シナプス。テストステロンを減少させるとシナプスが減少する。



写真提供：東京大学 川戸 佳

男性ホルモンのテストステロンの減少が原因で起きるさまざまな症状。

LOH症候群とは、男性ホルモンのテストステロンの減少が原因で起きるさまざまな症状をいう。テストステロンは主に精巣で作られ、性機能以外にもさまざまな働きをしていることが、最近の研究で分かってきた。

たとえば、ラットのテストステロンを減少させると、脳の海馬にある神経シナプスの数が減ることが確かめられている。このことから、テストステロンの減少が脳にも影響を及ぼし、抑うつ症状を引き起こすと考えられている。

テストステロンは筋肉や骨を育て、体毛を増やすなど、いわゆる男らしい体を作るほか、内臓脂肪蓄積の抑制や、認知機能、血管機能を高めるなど、その役割は驚くほど重要で広い。そのため、テストステロンの減少は、男性の体にさまざまな症状をもたらすのである。

LOH症候群の最新治療と診断

男性ホルモン低下の予防

テストステロンの減少の予防については、現在、世界中の専門家により研究が進められている。現時点で、その研究成果として発表されているものを紹介しておこう。

1 てっぱん体操

毎日の運動で血液中のテストステロン量が増加したという研究がある。1日15分間、テレビを見ながらできる程度の軽い運動を毎日続けることから、連続テレビ小説のタイトルにならない、この名をつけたという。ゆっくりスクワットをしたり、座ったまま、ひざを上げるなどの軽い運動を続けたところ、3か月で効果が見られた。

2 脳が作るテストステロンに期待!

テストステロンは脳内でも合成されることが最新の研究で分かってきた。意欲的にものごとに取り組むことや家族、友人と活発に会話を交わすことで、認知力低下の予防やストレス耐性の維持が期待できる。

3 たまねぎでテストステロンUP

マウスを使った実験で、たまねぎのエキスを4か月間与えたところ、テストステロン量が約2倍に増えたという。たまねぎに含まれる含硫アミノ酸が、テストステロンの合成を誘導するのを助けると考えられている。ただし、含硫アミノ酸はたまねぎの酵素で分解されてしまうため、切ったらすぐに加熱するとよい。目安は1日2分の1個。

1日、2分の1個の
たまねぎを食べよう!



LOH症候群の診断

うつ症状の治療を続けていても改善が見られないなど、LOH症候群が疑われる場合は、泌尿器科（対応していない場合もあるので事前に調べておくとい）や男性更年期外来などの受診がおすすめ。ここに紹介しているのは、LOH症候群の疑いのある人に使用されている質問紙。各症状の程度を5段階で判断し、合計点を出してみよう。合計が50点以上の場合は専門医の診断を受けることをおすすめする。

症状	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
1 総合的に調子が思わしくない					
2 関節や筋肉の痛み					
3 ひどい発汗					
4 睡眠の悩み					
5 よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6 イライラする					
7 神経質になった					
8 不安感					
9 からだの疲労や行動力の減退					
10 筋力の低下					
11 憂うつな気分					
12 「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13 力尽きた、どん底にいると感じる					
14 ひげの伸びが遅くなった					
15 性的能力の衰え					
16 早朝ぼっ起の回数の減少					
17 性欲の低下					
合計					

■採点……なし=1点、軽い=2点、中程度=3点、重い=4点、非常に重い=5点として、各項目をチェックし、合計する。合計点が17点~26点は心配なし、27点~36点は軽度、37点~49点は中程度、50点以上の場合は重度の疑いがある。

注・LOH症候群候群の診断は医師による問診や検査等により総合的に行われ、確定される。

ハイネマンらによる質問表（日本語訳試案：札幌医科大学）