

柏市 黒澤 陽一

自分の病を知り、向き合い、受け入れ、回復に至るプロセスで研ぎ澄まされた感覚を
カウンセリングに活かしていきたい

「LOH症候群」を「存じですか?」

もし職場の同僚やご家族から次のような悩みを相談されたら、皆さまならどのように対応されるでしょうか?

精神症状—不安・うつ・不眠・集中力の低下・記憶力の低下・健康感の減少
身体症状—疲労感・筋力低下・腰痛・耳鳴り

実はこれらの症状に私は40代から十数年悩まされてきました。

精神症状が強いときにはメンタルクリニックを受診し、多い時には1日に10錠もの抗うつ薬を処方され薬漬けになったこともあります。身体症状が強いときにはリウマチ専門医、大学病院の神経内科や整形外科を受診し精密検査を受けましたが検査結果は異常なし。当の患者の苦しみをよそに、医師は「年齢のせいでしょう」で終わり。

「何とかしなくては」とカウンセリング、コーチング、心理セラピー、認知行動療法、人生相談、占いと、薬にもする思いで受けましたが一時的に気分は上向くものの、心身の不調は相変わらず続き、根本的な解決には至りませんでした。症状が重いときには歩くこともままならず、仕事を休ませて頂いたこ

ともあります。うつ病からのリワークプログラムにも通いました。真の不調の原因がわからぬまま真っ暗闇に迷い込んだかのような日々は、例えて言うとディズニーランドのスペースマウンテンが永遠に続くような恐さでした。

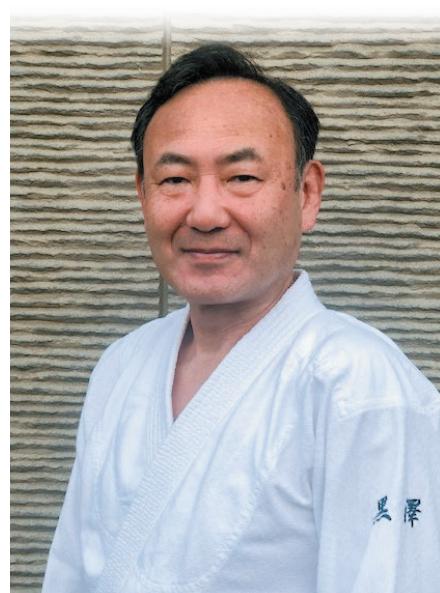
半ば諦めの心境で60歳の定年退職を半年後に控えた夏の夜のことでした。何氣なくテレビをつけると、健康情報番組が放送されていました。テーマは「男性の更年期障害」。さほど氣にも止めずに聞き流していると、講師の順天堂大学の堀江重郎先生がまさに冒頭の症状を紹介していました。体中に電流が流れました。「もしかして!」すぐにネットで千葉県内の専門医を検索し病院を予約。訪れたのは「泌尿器科」でした。待合室で分厚い問診票を記入、医師の診察後に血液の採取、結果は1か月後に分かるとのこと。

そして迎えた1か月後、血液検査の結果を見た医師からは「LOH症候群（男性の更年期障害）ですね。男性ホルモン（テストステロン）が低下しています」との説明を受けました。治療法としては、テストステロン補充

とあります。保険適用であることを告げられました。一縷の望みを抱いて左肩に筋肉注射（テストステロン補充療法）をして頂きました。

すると1週間もしないうちに、険しく五里霧中であった登山道の視界が急に開け、眼下に雲海を望むまさに雲外蒼天の世界が広がっているのを感じました。心身の不調に悩み苦しんだあの年月は一体何だったのだろうと思うほど身も心も晴れやかに。まるで生まれ変わったかのような感覚でした。私にとつてはまさに人生の転機と呼べる出来事となりました。

いつまでもハツラツとした毎日を送りたいと世の中高年男性は望んでいます。色々と調べてみると、実はこの「ハツラツさ」には男性ホルモン（テストステロン）が深く関わっており、近年の研究ではテストステロンが身体やメンタルに大きな影響を与えていることがわかつてきたようです。全身の倦怠感、気力の低下、睡眠障害、うつ症状、認知



症、高血圧、糖尿病、メタボに至るまで、40代以降の男性の悩みの9割は元氣ホルモンであるテストステロン不足から引き起こされていると言つても過言ではないそうです。

テストステロンが減る原因は加齢とストレスで、日本での潜在的な予備群は600万人

にも達するとのことで、中高年男性の6人に1人は隠れ更年期障害と推測できます。女性の更年期障害は社会的にもよく知られていますが、「男性の更年期障害（LOH症候群）」など聞いたこともないでしょし、症状があつても病院のどの診療科を受診すればよいのか見当もつかないと思います。

中高年の男性で冒頭のような心身の不調にお悩みの方は一度「メンズヘルス外来」、「男性更年期外来」を受診し「フリー・テストステロン値」を測つて頂くことをおすすめします（文末の参考資料7・メンズヘルス外来一覧をご参照ください）。視力が低下すれば眼鏡を掛けるのと同様に、不足したテストステロンを補充することによりQOLの改善が期待できるかもしれません。

「この経験を通じて、どんな学びがあつたのだろう？」と自問してみました。辛い症状が頭から離れない間は「何で私が？」となかなか病気を受け入れることができませんでしたが（否認）、時を経て現実を受け入れられるようになり（受容）、貴重な経験をさせて頂いていると「感謝」できるようになると回復も目の前だという「快復の3ステップ」に氣付く

ことができました。また、自分の心身と向き合ひ、細胞の発する声なき声に耳を傾けることによりある種の感覚が研ぎ澄まされ、自己洞察力も深まつたような気がします。これらの氣付きをカウンセリングの場でも役立たせたいと思います。

私が今後取り組みたい課題は、中高年の男性が人知れず悩んでいるかもしれない「男性の更年期障害（LOH症候群）」を少しでも多くの方々に知つて頂くことです。今回、紙面をお借りして産業カウンセラーの皆さまに「男性の更年期障害（LOH症候群）」を知るきっかけになつて頂ければ大変嬉しく思います。文末に参考資料を掲載させて頂きましたので、知識の引き出しとして活用いただけましたら幸いです。

私自身、還暦は過ぎましたが、40歳代のと

きよりも今のほうが元氣で若々しいような気がします。これも人生の転機を乗り越えられたからこそと感謝しています。今年は、かねてから挑戦したかった「合氣道」を始めました。今はまだ入門したての白帯ですが、黒帯を目指して稽古に励みたいと思います。「人生で、今日が一番若い日！」と信じて。

この原稿は世界三大テノールによる「マイ・ウェイ」を聴きながら書き綴っています。心に染みる歌詞などつづく想います。

私は やるべき事をやつた。逃げもせずに、やり遂げた。
やるべき道を 回り道だらうと
進むべき道を 進むべき道を 回り道だらうと
慎重に歩んだ。

人とは何か？ 人生で何を得るのか？

自分らしく生きねば 何者でもない。

心のままに 言葉にすればいい。

いくつもの困難を 乗り越えたのだから。

私なりの生き方で…

人生の終わりが近づき、最後の幕が下りるときに「私の人生、この世に生まれた使命に沿つて、天とともに歩めた」と囁くことができれば最高の幸せだなど考える今日このごろです。

男性の更年期障害（LOH症候群）の参考資料

①YouTube「男性医学から考える更年期以降のアンチエイジング（前・後編）」

②熊本悦明『男性医学の父』が教える 最強の体調管理 テストステロンがすべてを解決する！（ダイヤモンド社、2019年）

③堀江重郎『LOH症候群』（角川新書、2021年）

④WEB「順天堂大学医学部付属順天堂医院 泌尿器科 LOH症候群（加齢性腺機能低下症）」

⑤WEB「筑波大学腎泌尿器外科診療グループ 男性機能障害」

⑥『男性の性腺機能低下症ガイドライン 2022』（日本メンズヘルス医学会）

⑦WEB「メンズヘルス外来一覧」（日本メンズヘルス医学会）