



めぐりサポート



2026.増刊号
男性更年期

令和8年7月28日発行

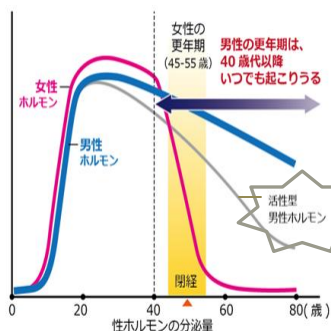
発行人 更年期指導士 榎野久美子

男性更年期：早期発見の鍵は「年齢」より変化に着目すること

出典：一般社団法人 日本内分泌学会

＜全身の健康維持に関わる重要なホルモン＞

テストステロン：穏やかに減少
活性型男性ホルモン：急に下がる



身体症状

関節症、筋肉痛
(痛みを感じやすくなる)

疲れやすい

発汗やほてり

肥満、
メタボリックシンドローム

頻尿

精神症状

イライラ

不安、パニック

うつ

不眠

興味や意欲の喪失

集中力・記憶力の低下

性機能症状

ED

性欲低下

放置
高血圧
糖尿病
がん
心血管疾患
うつ病
サルコペニア

疾患リスクがまる

✓チェック!!

男性更年期の可能性も？

- ☐ 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 筋力が弱くなった
- ☐ 8 運動する能力が低下した
- ☐ 9 夕食後、うたた寝をすることがある
- ☐ 10 作業の能力が低下した

＜チェックの結果＞

A 1と7にチェックした
または

B 3つ以上チェックした
場合は、

男性更年期障害の可能性がありまし。
セントルイス大学ADAM質問票

「まずは生活習慣の改善」

受診

泌尿器科
心療内科

症状への対処策：漢方薬・ED治療薬・骨粗しょう症治療薬
男性ホルモン補充療法 など

更年期指導士 榎野久美子

肥満を予防するための 食事のポイント

近年テストステロン低下の要因として、「加齢」だけでなく「肥満」も原因の1つとして注目されています。肥満は生活習慣病の発症リスクも高めるため、日頃から適正な体重の維持を意識した食生活を心がけましょう！

①規則的に1日3食バランスよく

主菜

魚・肉・卵・大豆製品
などのおかず

副菜

野菜・きのこ・海藻
などのおかず

やさいミックス

野菜が足りないときに
上手に活用！



主食

ごはん・パン・麺類
など



カット
ほうれん草
冷凍
250g
冷凍野菜なら
保存も簡単で
便利！

②ゆっくりよく噛んで食べる

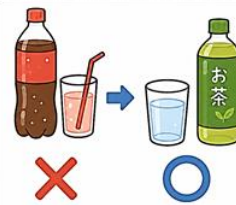
- ・一口の量を減らす
- ・時々箸を置く

③間食習慣の改善

- ・お菓子を買置きしない



- ・甘い飲み物はやめて水やお茶に



食べすぎはエネルギーの過剰摂取につながり、
体脂肪の蓄積を促すため、量にも気を配りましょう

参考：厚生労働省 健康日本21 アクション支援システム

医療技術部 臨床栄養部門 管理栄養士 濱野由衣

★めぐりのヒント★

ホルモンに似た働きをするアロマはたくさんありますが、その中でもジャスミン（アブソリュート）、ローマンカモミール、クラリセージの精油はテストステロン濃度を上昇させるとも言われています。ジャスミンは気持ちの高ぶりを鎮め、ローマンカモミールとクラリセージは沈んだ気持ちを励ますような作用があります。好きなオイル10mlに精油1～2滴を混ぜてマッサージに使用してみてください。ティッシュに1滴たらしてテーブルや枕元に置くだけでも香りを楽しめます。

メディカルアロマインストラクター 笹川絵未



次回の増刊号も
お楽しみに！