

Men's Health(メンズヘルス)と産業保健

—QOWLの維持向上のために—

メンズヘルスの現状とテストステロン

男性ホルモンの低下により引き起こされる、中高年男性の心身の健康問題に対処する医療として、近年注目される「メンズヘルス」。仕事の効率にも関わってくることから、産業保健の分野でも関心の高まりが見受けられる。

そこで労働衛生コンサルタント事務所オークスの竹田透所長に最近の動向を執筆いただいた。

性差医療という点、女性の医療に焦点が当てられることが多かったのですが、最近ではメンズヘルスも注目されるようになってきました。男性は女性と比較して平均寿命が短かったり、糖尿病やがん、心臓血管病も罹患頻度が有意に高かったりしますし、前立腺がん、前立腺肥大症、EDなどの男性に特有の健康上の問題も存在します。例えば前立腺がんは罹患率が急激に増加しており、2011年のがん罹患患者数の統計（国立がん研究センター）では、男性のがんの中で胃がんに次ぎ2位となっていますし、2015年のがん統計予測では男性のがんの1位となつていきます。

その背景には、肥満や脂肪の摂取量の増加が大きく関わっていると考えられます。度病的に進んだ状態を、

このような男性の行動に影響を与えていると考えられていたのが、男性ホルモン（テストステロン）です。しかし、テストステロンの働きについて研究が進むと、男女を問わず活動性に関係するホルモンであることがわかってきました。

女性は、副腎や卵巣や脂肪組織でテストステロンを産生しており、閉経後にもあまり減少することはありません。一方、男性は、大部分のテストステロンを精巣で産生していますが、加齢と共に分泌量が徐々に低下していきます。このテストステロンの分泌低下の程度が病的に進んだ状態を、

今月の主なニュース

- データで分析する喫煙の影響
「私と協会」
大口東総合病院理事長 新納 憲司
- アジア太平洋ディスプレイ
フェスティバル2016
綾瀬市立綾瀬小学校 五十嵐 梨奈
- 「保健室」
職域で初のがん検診 実態調査
受動喫煙で、年間1万5千人死亡



表1 LOH症候群の症状および徴候

- 1) リビドー（性欲）と勃起能の質と頻度、とりわけ夜間睡眠時勃起の減退
- 2) 知的活動、認知力、見当識の低下および疲労感、抑うつ、短気などに伴う気分変動
- 3) 睡眠障害
- 4) 筋容量と筋力低下による除脂肪体重の減少
- 5) 内臓脂肪の増加
- 6) 体毛と皮膚の変化
- 7) 骨減少症と骨粗しょう症に伴う骨塩量の低下と骨折のリスク増加

（日本泌尿器科学会・日本Men's Health 医学会、「加齢男性性腺機能低下症候群（LOH 症候群）診療の手引き」より）

夕方にかけて分泌量が減っていくのが、図1に示す通り健康な労働者を対象とした研究では、就業時間における40～50歳の労働者のテストステロン分泌が大きく低下し、60歳代よりも分泌量が少なくなっています。同時に実施された問診票によるストレスレベルの調査では、この年代のストレスレベルは他の年代に比べて大きかったとのことです。高ストレス状態が続くと、テストステロンの分泌が継続的に低下してLOH症候群となり、その結果として仕事のパフォーマンスにも大きな影響を与えている可能性が考えられます。

また、筋肉量を増加させるような運動を行ったり、たんぱく質、BCAA（分岐鎖アミノ酸）、亜鉛、アリンといった栄養素を積極的に取ったりすることで、テストステロン分泌を増加させるという働きがあり、運動指導、栄養指導による

図1 40～50歳代の労働者のテストステロン分泌低下^(*)

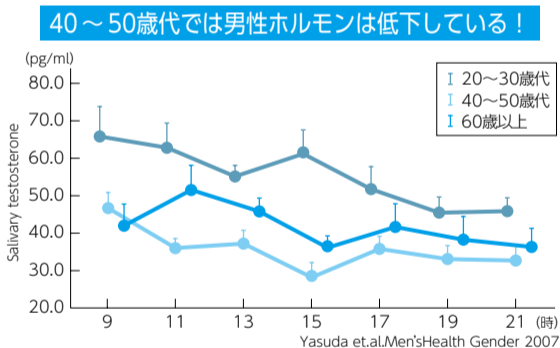
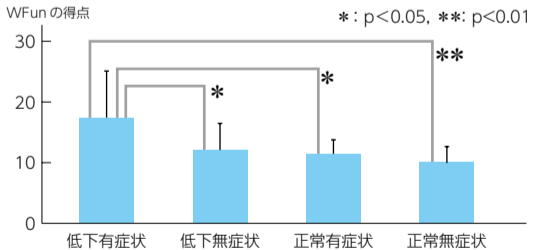


図2 テストステロン値・LOH症候群自覚症状と労働機能障害の程度^(*)



（*1）堀江重郎著「40～50歳代の労働者のテストステロン分泌」（小学館101新書）より引用

また、筋肉量を増加させるような運動を行ったり、たんぱく質、BCAA（分岐鎖アミノ酸）、亜鉛、アリンといった栄養素を積極的に取ったりすることで、テストステロン分泌を増加させるという働きがあり、運動指導、栄養指導による

自覚症状の改善も期待されます。さらには、テストステロンの病的な低下や自覚症状のない場合でも、運動や食事の摂り方で分泌を増やし、活動的でパフォーマンスの高い労働生活を送ることに役立つことも期待されます。

職場におけるメンズヘルスへの取り組み

メンズヘルスの目標は、男性が女性よりも疾病罹患、疾病死亡が多いことを改善することとされ、テストステロンはメンズヘルスのバイオマーカーとして極めて重要であるとされています。しかし、職場における健康診断においては一般的な検査ではありません。現時点では、スクリーニングに問診票を活用して精密検査としてテストステロンの測定を行うことが1つの方法です。

またメンズヘルスについても意識を持って保健指導を行うことで、多くの労働者のサポートにつながります。このような取り組みを通じて、働く人のQOWLが高まること、産業保健の実務に携わる専門家の1人としての願いです。

