



# ヘルスアップ ニュース

## 6月号 [Vol.23] フジカワ調剤薬局

6月号 平成28年6月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

### —健康歳時記—

## 男性更年期 ～あなたは知っていますか～

『更年期障害』というと『閉経』と関係が深いために女性特有のものと思われがちですが、最近になって男性にも『更年期』があることが分かってきました。



### ★男性更年期障害を引き起こす要因とは何でしょう？★

#### 【身体的な要因】

年齢を重ねると、男性ホルモンであるテストステロンの分泌がゆるやかに低下します。テストステロンの低下に加えて、社会的要因、心理的要因が加わると男性更年期障害が起こりやすくなります。

#### 【社会的な要因】

更年期の男性は、社会的な背景から、いろいろなストレスを抱えています。例えば…

●**会社では**…職場での地位が上がり、責任あるポジションにつく。上司と部下の間で人間関係が複雑になる。

●**家庭では**…子供の受験・就職・自立などを経て父親としての立場を終え、奥さんと二人で向かい合うといった家庭環境の変化がある。

#### 【性格的・心理的要因】

本人の性格や、何かあったときの受け止め方も更年期障害の発症に大きく関わってきます。次のような性格の方は気をつけましょう…

- 真面目で几帳面な性格**…何事も適度にサボったり中途半端にできない。
- 責任感・義務感が強い**…周囲の期待に応えようとバリバリ仕事をこなす。
- 妥協的・自己犠牲的な性格**…人との争いを避けようと何でも引き受けてしまう。人に泣き言を言えず、自分で抱え込んでしまう。

\*このような、身体的要因と社会的要因、性格的・心理的要因が複雑に絡み合っ、男性更年期障害が起こると言われています\*

### ★男性更年期の症状★

発汗、ほてり、動悸、肩こりといった身体症状。性欲の低下、勃起障害などの性機能に関連する症状。その他にうつ症状などの精神症状も多く見られます。特に「集中力の低下」「無気力」などの訴えが多く、ちょっとしたことで「落胆する」「やる気を失う」理由のない「苛立ち」「不安感」なども男性更年期障害が関係しているとも言われます。

### ★対処方法★

治療方法としては、原因のひとつにテストステロンの分泌低下があるため、「性ホルモン補充療法（HRT）」と「抗うつ薬」が処方されることが多いようです。病院にかかることも大切ですが、自分自身で「男性更年期かな」と思ったら、まずは食事や運動などの生活習慣を見直し、「心のバランスを崩さない生活態度」が最も大切と言われています。

### 男性更年期障害チェック

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 性欲の低下を感じる     | <input type="checkbox"/> 元気がなくなってきた     |
| <input type="checkbox"/> 体力、持続力の低下を感じる | <input type="checkbox"/> 身長が低くなった       |
| <input type="checkbox"/> 日々の楽しみが少なくなった | <input type="checkbox"/> 悲しい、怒りっぽい気分がある |
| <input type="checkbox"/> 勃起力が弱くなった     | <input type="checkbox"/> 運動する能力の低下を感じる  |
| <input type="checkbox"/> 夕食後にうたた寝をする   | <input type="checkbox"/> 仕事の能力が低下したと感じる |

チェックリストに多く当てはまる方は、男性ホルモンが減少や男性更年期障害の可能性があるので、気になる方は診てもらいましょう。

### \*今月の出来事\*

今年度、初めて光中自治会長をすることになり、初仕事が三好地区クリーン作戦でした。年1回、5月の第2日曜日に「町を美しくする日」と定め、全町民が地域ぐるみで町内の清掃をします。普段は静かな町ですが、この日は光中自治会の方もほぼ全員が参加くださり、道路の除草やゴミ拾いをしたり、集会所の掃除、周辺の木の手入れや除草をしてくださいました。皆さんが一生懸命に作業して汗を流してくれたお陰で、トラック2台分の草木やゴミがあつという間に集まり、見違えるほど町が綺麗になりました。

今まで自治会のことはすべて妻に任せていたため、段取りも分からず右往左往するばかりのスタートでしたが、妻や町内会の方々に助けていただき和気あいあいと作業をすることができました。本当にありがとうございました。



### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 雨を降らせる雲とそうではない雲の違いは？

雨が降る雲と降らない雲には、どんな違いがあるのだろうか。形状や厚みはさまざまでも、つきつめれば雲とは宙に浮かんだ水分の集まりだ。雲の水分一滴の大きさは、直径おおよそ100分の1ミリ程度。それに対して、雨粒の水粒は直径が1～2ミリもある。つまり、雲の水分一滴が100万個集まればはじめ雨粒になる。そのためには雲の水分は液体のままではなく、氷になって集まっていく。氷の結晶が大きく成長することによって雨粒になるに必要な量の水分が集まるからだ。この時に必要となるのが結晶の芯となる固体の粒子。細やかな塵でも埃でも、氷の結晶を作るきっかけとなる「氷晶核」が必要になる。逆に雨となる水分が集まらなかったり、氷晶核がない場合は、雨を降らせない雲ということになる。

### 野良猫（家猫？）にご注意！

先日の日曜日、台所の入り口を全開のままに風呂場の掃除を済ませ、これで気分よく入浴できると意気揚々に台所に入ると、これは何事か?! 食卓の上に置いてたはずの、主人の晩酌のあてにして楽しみに食べていたヒラメの干物が、床の上に、それもほとんどかじられたままに散乱。その脇にはそれも丸ごとかじった「天然天日干し・伯方の塩」の袋までが。やられた! この所凶々しくわがもの顔で庭に現れ、日向ぼっこしながらくつろいでいたあの“ドラ猫”に違いない。慌てて庭に飛び出してみたが、もはや影も形もなし。サザエさんの『お魚くわえたドラ猫追いかけて〜♪』の歌通りで思わず苦笑いする始末。

帰宅した主人の悔しそうな顔といたら…。ごめんね! これからは戸締り充分に注意しますから。それにしてもあのドラネコめ! くやしい…。

由紀子

### \*5月のイベント情報\*

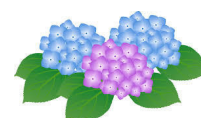
#### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### \*6月健康宝くじ 当選番号発表\*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

- |     |      |     |     |     |     |    |    |    |
|-----|------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 1等賞 | 3442 |     |     |     |     |    |    |    |
| 2等賞 | 3487 |     |     |     |     |    |    |    |
| 3等賞 | 054  | 382 |     |     |     |    |    |    |
| 4等賞 | 009  | 180 | 299 | 356 | 479 |    |    |    |
| 5等賞 | 02   | 16  | 24  | 34  | 45  | 64 | 73 | 92 |



鮎解禁ちかづきて気もそぞろなり  
つば広き麦藁帽子わが買ふ  
堀江市清 遺歌集より