



ソレイユさがみ 新着図書 NEWS

ソレイユ ブックレビュー

〔発行・お問い合わせ先〕

相模原市立男女共同参画推進センター

(ソレイユさがみ) 企画事業委員会

《指定管理者 特定非営利活動法人

男女共同参画さがみはら》

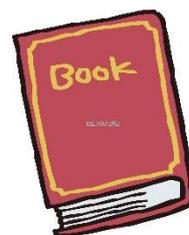
〒252-0143 相模原市緑区橋本 6-2-1

TEL 042-775-1775 FAX 042-775-1776

<http://www.soleilsagami.jp/>

『男性の更年期』（特別号）

2025年6月21日



「えっ!? 男性にも、更年期ってあるの?」

そんな疑問に、『男性の更年期』をテーマに選んだ図書をご紹介します。

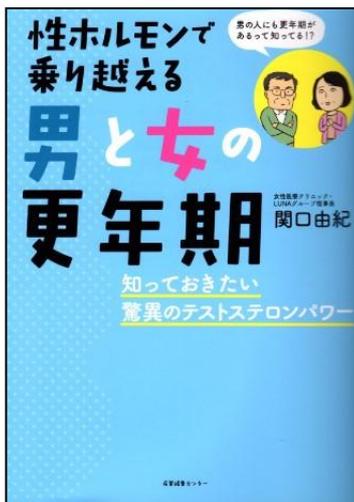
『男性の更年期』（特別号）の刊行にあたって

近年、男性の更年期に関する情報が注目を集めています。これまで女性特有のものと考えられてきた更年期ですが、男性にも同様の心身の不調が現れることが分かってきました。今回ご紹介する書籍は、まさに男性の更年期に焦点を当てたものです。書籍から、これまで漠然と感じていた心身の変化に明確な輪郭を与え、自身の状態を客観的に理解するきっかけが得られます。

単なる医学的な解説に留まらず、同じような悩みを抱える方々の経験談や、日々の生活に取り入れられる具体的な改善策など、多角的な情報を提供してくれます。例えば、これまで「歳のせい」と諦めていた気力の低下や集中力の欠如に加え、性欲の減退、筋肉量の減少、骨密度の低下などは、実は男性ホルモンの変化と深く関わっています。また、不眠やイライラ、不安といった精神的な症状も、身体的な変化と密接だと理解できるでしょう。また、テストステロン補充療法といった医療的なアプローチに加え、食事、運動、睡眠、ストレスマネジメントといった生活習慣の見直し、さらには同じ悩みを抱える方々の経験談など、多角的な情報が提供されています。これらの情報は、自身のライフスタイルを見直し、より健康的な生活を送るためのヒントとなるでしょう。

男性更年期は、決して一人で抱え込むべき問題ではありません。書籍を通じて得られる知識は、自身の状態を正しく理解し、適切な対処法を見つけるための第一歩となります。そして、必要に応じて専門医に相談することで、より適切なサポートを受けることができます。もし、最近心身の変化を感じているなら、ぜひ一度、男性更年期に関する書籍を手にとってみてください。きっと、これまでとは違った視点から、自身の体と向き合うことができ、より充実した人生を送るためのヒントが見つかるはずです。 (岸)

『性ホルモンで乗り越える 男と女の更年期』 関口 由紀
産業編集センター (2023年)



日本人の平均寿命は、2020年では女性が87.74歳、男性が81.64歳といずれも過去最高を更新しました。

もはや「老化と年齢はシンクロしない」時代です。

この本の著者は泌尿器科医(女性医療クリニック・LUNA グループ理事長)関口由紀氏。

女性は女性ホルモン(エストロゲン)、男性は男性ホルモン(テストステロン)の低下で心と体に不調が起きて、イライラ、ウツウツ状態となり更年期となります。

抗うつ剤を処方され服用をはじめるといっそう性ホルモンが下がって、うつ症状が悪化するそうです。

著者はあるきっかけでテストステロン(代表的な男性ホルモン)を摂取すると男性も女性もイキイキとした毎日が取り戻せることに気づき、この本を書くことにしたそうです。

そのきっかけとは更年期に差し掛かった頃の「更年期うつ」。

女性ホルモン療法はがん再発のリスクを高めるため駄目だったそうです。

そんなある日長年テストステロンを補充して男性化を促進しているFTM患者(女性から男性への性別変更した人)のAさんと自分の体内ホルモン環境は似ているのではないかと考えてテストステロンを補充すると、それまで何年も飲んできた抗うつ剤では改善しなかった更年期うつが消失し、心配していた副作用もほとんどなかったそうです。

テストステロンは男女問わず人間の元気の源で、車で言えばエンジンオイルのようなもので、女性がテストステロンを補充する時代です

テストステロンを増やすには1日30分の運動やテストステロンを上げる食事(肉、魚、大豆製品を1日100g程度食べる)、十分な睡眠、漢方薬、サプリメント等の摂取で人生を豊かにしましょうと伝えています。
(佐々木)

『マンガでわかる！男女で知っておきたい更年期』監修 佐々木春明・甲賀かをり
主婦の友社 (2024年)



更年期症状が原因で仕事を辞めざるを得なかった人は NHK の調査で男女合わせて57万人にも上ると報告されており、しかもその経済損失は推定6,300億円にもなるそうです。

本書は女性と男性、それぞれの更年期症状のメカニズムと具体的な対策を、マンガやイラストなどを多用しわかりやすく説明しています。

更年期は女性だけの症状かと思っていましたが、男性にも更年期があり、男性の症状のほうがいろいろで、しかも現れる時期も人によってさまざまですから女性よりも更年期の症状に気づきにくいようです。

更年期症状がおこる仕組みは、男女とも共通の様で女性ホルモンのエストロゲン、男性ホルモンのテストステロンの分泌量が減少することが様々な症状の引き金となるようです。

ホルモン補充療法や生活習慣の改善、セルフケアで更年期症状を軽くすることができるので、アフター更年期を楽しく元気に過ごしたいものです。(佐々木)

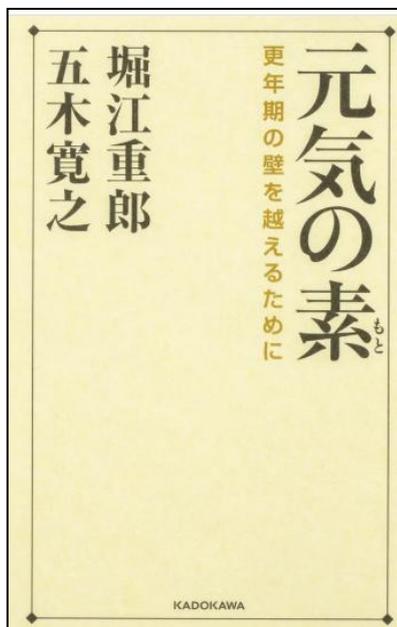
本書で採用されたデータは、泌尿器科医の佐々木先生と産婦人科医の甲賀先生による監修で信頼の高いものとなっています。テーマごとに文章による解説と、マンガによる補足が加わり、理解しやすくなっています。

医学書にありがちな専門用語の頻出はなく、女性ホルモンのエストロゲンと男性ホルモンのテストステロンの2つで、更年期を説明しています。この2つの用語をまんがで解説していることで、肩の力を抜いて読み進めることができます。

テストステロンが、皮下脂肪や内臓脂肪の増えすぎを防ぐ役割があることや、テストステロンの数値が高い人は、社会貢献活動に意欲的だというデータ等、興味がわく内容もあります。

読後は、これまでの耐え忍ぶ更年期から自分らしくここちよく過ごせる更年期へと希望が湧きます。(吉澤)

『元気の素 更年期の壁を越えるために』堀江重郎 五木寛之 KADOKAWA (2023年)



人生の大きな転換期である更年期。本書は、その時期を穏やかに、そして力強く乗り越えるためのヒントと温かいエールにあふれています。著者の温かい視点と深い洞察力が詰まったこの書籍は、更年期に直面する多くの人々に希望と勇気を与えてくれます。

この作品を通じて、著者は更年期が単なる身体的な変化ではなく、人生の新たな章への移行であることを強調しています。更年期をポジティブに捉え、自己成長の機会として捉えるよう読者に促します。

具体的には、日記をつけたり、長年興味のあった習い事を始めたり、ボランティア活動に参加したりと、自分自身と向き合い、新たな趣味や目標を見つけることで、更年期を前向きに乗り越える方法を紹介しています。

特に印象的だったのは、著者が自身の経験や身近な人々のエピソードを交えて語る部分です。語り口は非常にリアルで親しみやすく、更年期に対する不安や戸惑いを共有しながらも、それを乗り越えるための具体的なアドバイスを与えてくれます。また、ユーモアを交えた軽快な文章が、読者にとって読みやすく、共感を呼び起こします。

さらに、本書は更年期を迎える人々に対して、社会的なサポートやコミュニティの重要性を強調しています。著者は、人々が互いに支え合い、励まし合うことの大切さを説き、更年期を一人で乗り越えるのではなく、周囲と共に歩むことを推奨しています。このメッセージは、多くの読者にとって心強いものとなるでしょう。

本書は、更年期を迎えるすべての人にとって、心の支えとなるでしょう。著者の温かい眼差しと力強い言葉が、人生の新たなステージへと導いてくれます。

(岸)

ソレイユさがみ 情報コーナーご利用案内

相模原市の貸出券でご利用できます。皆さん、どうぞお立ち寄りください!!

- ・利用時間 9：00～21：50 (ただし、17：00以降は、貸出、返却のみ)
- ・休館日 (令和7年度) 6/23、8/25、10/27、12/22、2/23(偶数月の第4月曜日)
- ・年末年始 (12/29～1/3)
- ・貸出冊数 図書：10冊まで 2週間以内 DVD(ビデオ)：3本 2週間以内
- ・全国の男女共同参画情報誌が閲覧できます。
- ・DVD(ビデオ)は館内で視聴ができます。
DVD(ビデオ)上映コーナーのリスト一覧から お選びください。
- ・大型絵本も17冊所蔵しています。(貸出は団体のみ) 館内では個人でもご覧いただけます。



ソレイユさがみ HP