

11/19 「国際男性デー」

INTERNATIONAL MEN'S DAY



「国際男性デー」(英語:International Men's Day)とは、
「男性・男児の健康に目を向け、ジェンダー平等を促す」日として、
現在36か国で記念日とされています。



「まさか…」 「もしかして…」 調子がでないのには理由があった！

本当は怖い

男性更年期障害 (加齢性腺機能低下症、LOH症候群)

年齢を重ねるにつれて、なんだか「調子がよくない」「何かうまくいかない」
「今までと違う」感じていることはありませんか？
しかし、一般の病院へいっても「異常なし」。自分の体はどうなったのか。
そんなあなたは**男性更年期障害 (LOH症候群)** かもしれません。

どうして起こるの？

加齢やストレスとともに、男性ホルモン
(テストステロン) が徐々に低下することが原因です。
これにより、性機能低下や精神神経症状 (やる気が出ない)
等の諸症状があらわれます。

どんな人がなりやすい？

30歳代後半から70歳近くまで幅広い年齢で起こりえます。
神経質でまじめ、几帳面な人は男性更年期障害を
発症しやすいと言われています。

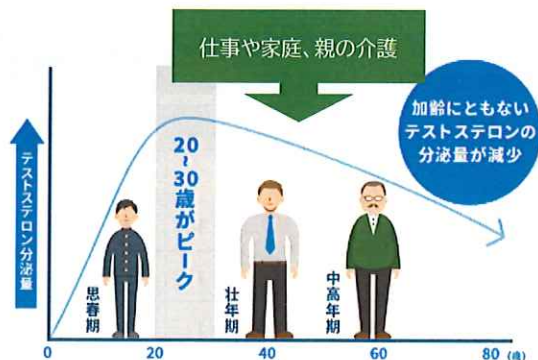
症状

骨粗鬆症
心血管疾患
筋力低下

うつ
認知機能の低下
いらいら
集中力低下
だるい、疲れやすい

メタボリック症候群
肥満
糖尿病
高脂血症

性機能低下
ED(勃起不全)
夜間頻尿



★アールテックの男性従業員の皆さん★
最近、どうですか？
裏面の「セルフチェック表」で
自分の更年期指数をチェックしてみましょう。

たとえ指数が高くとも



Don't Worry

男性ホルモンを増やすには？

お勧めは**タマネギ**、**ニンニク**です。俗にいう“精のつく食品”は◎。**ガーリックステーキ**、**かつおのたたき**などはテストステロンを上げるのでお勧めです。

病院の何科に行けばいいの？

まずは「**泌尿器科**」を受診してみましょう。



★アールテック従業員の皆さん、今月もお疲れ様でした★

当社従業員の8割は男性ですね？ということで今月は「男性の更年期障害」をテーマにしました。
内閣府の「男女共同参画基本法」では令和6年度のテーマは「仕事と健康の両立」を掲げており、
「男女共に自らの健康課題にうまく付き合い、社会全体で支えていくことが必要」とされています。
更年期は誰にでも起こる「みんな」の問題として考え、偏見のない環境をつくっていきましょう。
皆さんの健康度を高めて、そして仕事の生産性も高めていきたいですね。



(株)アールテック

男性更年期セルフチェック表

<<<男性更年期・LOH症候群（ロー症候群）セルフチェック表

- (1) 下記の各問について、該当するものをチェックしてください。
- (2) 各問について、該当する項目の点数を合計してください。

<<<男性更年期・LOH症候群（ロー症候群）の判定

この結果は、あくまでも目安です。

正確な診断をご希望の方は、専門医（泌尿器科等）を受診してください。

- 50点以上 ⇒ 重度の可能性あり。専門家の受診を！
- 37点～49点 ⇒ 中等度の可能性あり。専門家の受診を！
- 27点～36点 ⇒ 軽度の可能性あり。
- 17点～26点 ⇒ まだ大丈夫です。休養と気分転換を。

<<<チェック項目（AMSスコア）

症状			なし	軽い	中程度	重い	非常に 重い	点数
①	総合的に調子が思わしくない (健康状態、本人の感じ方)	身	1	2	3	4	5	
②	関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)		1	2	3	4	5	
③	ひどい発汗 (緊張と運動と関係なくほてる)		1	2	3	4	5	
④	睡眠の悩み (寝つきが悪い、ぐっすり眠れない)		1	2	3	4	5	
⑤	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる		1	2	3	4	5	
⑥	体の疲労や行動力の減退 (活動の減少、余暇活動に興味がない)		1	2	3	4	5	
⑦	筋肉の低下		1	2	3	4	5	
⑧	イライラする (当たり散らす、些細なことで不機嫌になる)	心	1	2	3	4	5	
⑨	神経質になった (緊張しやすい、じっとしていられない)		1	2	3	4	5	
⑩	不安感 (パニック状態になる)		1	2	3	4	5	
⑪	憂鬱な気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、気分のむら、無用感)		1	2	3	4	5	
⑫	「力尽きた」「どん底にいる」と感じる	性	1	2	3	4	5	
⑬	「絶頂期は過ぎた」と感じる		1	2	3	4	5	
⑭	ヒゲの伸びが遅くなった		1	2	3	4	5	
⑮	性的能力の衰え		1	2	3	4	5	
⑯	早朝勃起(朝立ち)の回数の減少		1	2	3	4	5	
⑰	性欲の低下 (楽しくない、性交の欲求がおきない)		1	2	3	4	5	
合計点								

悩める男性を救う！

日経トレンドイ

2023年ヒット予測ランキング」24位

《メンテック》

知っていますか？

女性の健康課題をテクノロジーを用いて解決する製品やサービスするものを「フェムテック」と呼ぶのに対し、男性の体の悩みや問題をテクノロジーで解決する分野を「メンテック」と呼びます。



👉 健康課題は性別を問わず理解して、互いにウェルネスを高めていきたいですね。