



2025年10月15日

大正健康ナビ、10/15 新着情報
「男性の更年期症状はストレスが影響する？
男女の更年期の違いを知ろう」を公開！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

10月15日に新着公開した記事は「男性の更年期症状はストレスが影響する？男女の更年期の違いを知ろう」です。

男性更年期の認知度はいまだに低く、自身が更年期であると考えたり疑ったりしたことがない20～64歳の男性の割合は、年代にかかわらず80%以上という厚生労働省の意識調査結果があります。

しかし、今回お話を伺った平澤先生のクリニックに相談に訪れる男性の数は年々増え続けているといえます。

いつ始まり、いつ終わるのか

男女共、更年期症状が起こる主な原因は、性ホルモンの減少です。

男性ホルモンであるテストステロンは、20歳前後をピークにその後緩やかに減少していきます。主に加齢によるものですが、実はストレスによっても大きく減少することがあります。

男性の更年期症状が発症しやすいのは40代以降ですが、決まった期間があるわけではなく、30代など若い世代も無関係ではありません。また、全ての男性が更年期を迎えるわけでもありません。

女性の更年期との一番の違いであり、つらさを感じる場所は、男性更年期は「終わりが見えない」

という点。そのことがストレスとなって、さらに症状が悪化してしまう場合もあります。本記事では、おすすめのストレス解消法も紹介しています。男性更年期への理解を深め、女性の更年期との違いや、男性更年期に深くかかわるストレスについて知ることにより、更年期症状にも前向きに対処できるようにしていきましょう。

10月15日 新着健康情報

男性の更年期症状はストレスが影響する？男女の更年期の違いを知ろう

<https://www.taisho-kenko.com/column/155/>

<目次>

1. 男性更年期と女性更年期の違い
2. 男性更年期とストレスの深い関係
3. 男性更年期という課題をどう解決していくか

監修プロフィール

マイシテイククリニック 総院長

平澤 精一 先生 (ひらさわ・せいいち)

日本医科大学卒業。医学博士。日本医科大学付属病院、三井記念病院などを経て、1992年に「マイシテイククリニック」を開業。2024年より現職。2014年から東京医科大学地域医療指導教授として医学生への教育にもかかわる。「テストステロン」の研究者として、「熟年期障害」の治療、高齢者の健康を守る取り組みを数多く実践している。著書に『こっそり治す「夜間頻尿」人に言いづらい悩みを泌尿器科の名医が解決！』（ワニブックス）などがある。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp
田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp