

プレフレイル（前期高齢者・60歳～75歳）の症状。

「睾丸があるからと競技出場を止めさせられたオリンピックの女子選手が、小さいながらもいちおう膣が作られており」「男性半陰陽症例」

「女性でも人指し指が薬指よりかなり短くなることは、その人をかなり気質の強い人に行している」

今までの医学は、病気がなければさして問題はなく、訴えられる体調不全も「未病」などと称し、それらを「生活習慣病」とも言って、その予防には、「運動促進」と「積極的な栄養管理」、さらに「サプリメント」などを服用しましょうなどと、あまり重視せずに、社会啓蒙をしておりました。

しかし、本当にそれだけで、加齢による休詞不全に対し、充分に対応できるのでしょうか？ 具体的に個人差の大きい中高年の健康管理や、元気さの回復・維持に、役立っているのでしょうか？ 私は疑問を抱いています。

実際、私の長い臨床現場の経験や人生体験から、それだけでは歳を取った方々の体調不全・元気のなさ、いわゆるフレイル（虚弱）への医学的な対応は難しいのではないかと痛感しています。更年期後の熟年期に大きな医学的問題があるのです。

男性ホルモンの代表格である血中テストステロンは、男性の睡眠中の合計エレクト時間と強い相関性を持っています。男性ホルモンが低下してくると、夜中に目が覚めることも多くなり、睡眠の質も落ちるので、スッキリとした朝を迎えられなくなっていきます。

動脈硬化で問題になるのが、「陰茎の血管の太さ」です。陰茎の血管の直径は、およそ1～2ミリで、体内でもっとも細いものです。心臓の血管は3～4ミリ、頸動脈は5～7ミリです。身体の中で一番細い動脈が陰茎であるということは、動脈硬化は細い血管から順番に始まりますので、「朝のエレクト」の消失が、動脈硬化が始まっている兆しといえるのです。

60代、70代で突然、心筋梗塞や脳梗塞で倒れるケースがひんぱんに報告されていますが、そうした方々は、人には言わないでしょうが、倒れる前から早くも「朝のエレクト」がなくなっていたはずで

男性は、自分の「朝のエレクト」に、日頃はあまり関心がないように見えます。

しかし、いざまったくなくなると、「自分もそろそろ生き物・男としての活力がなくなった」と肩を落とす患者さんが多いのは興味深いことです。

すぐ寝てしまう説明としては、射精を起こす交感神経の興奮で「オキシトシン」というホルモンが大量に分泌されるので、睡眠機序も動かされ眠りに誘われるのです。興奮が強いほど、入眠しやすくなるとされており、**セックスのあと眠くなるのは、男性が十分に満足した証拠**といえます。

普通、大人で約 20CC（クルミの実ぐらいのサイズ）です。話のタネとして念のため覚えておいていただくと役に立つかもしれません。

睾丸は歳とともに少しずつ小さくなります。若くても不妊症の方は検査すると睾丸が小さいケースが多いです。自分の親指の先くらいに小さくなっていると、不妊症や男性ホルモン低下症の可能性が高まります。

・・・

また、大きさは精子生産能力とも関係があります。正常な健康男性の1日の精子生産数は、約5千万個とされており、**1秒で約500～600個の精子を、常時せっせと作る**のです。

睾丸の中を覗いてみると、そうめんのような、細くて長い精細管がたくさん丸め込まれています。このそうめん状のものに、間質細胞（ライディヒ細胞）がごま粒のようにくっついていて、それが脳からの刺激で男性ホルモン分泌を促し、精細管の中での精子を成熟させているという仕組みです。

精子生産の過程を見てみましょう。精細管の中にある精子の元である精祖細胞が、男性ホルモンをふりかけられることで分裂して形を整え成熟し、睾丸を離れるまでの日数は約74日。さらに、精管を上りつめて精嚢貯金庫に入り、射精されるまでに7日ほどかかるとされています。**原料から作り始めて発射準備完了まで、約2カ月半**をかけて、男の機関銃のタマは作られているわけです。

睾丸の大きさと精子の生産能力とは、かなり密接な関係にあると先に述べましたが、クルミの実の大きさほどの睾丸が正常です。年齢に関係なく、親指ほどになると精子数の少ない乏(ぼう)精子症、中指ぐらいだと精子のできない無精子症、**小指ほどだと精子を作れないばかりか、男性ホルモン分泌能力さえも充分ではなくなっています。**

睾丸の大きさを気に留めてみましょう。自分の親指先の大きさくらいになっていると、不妊症や男性ホルモン低下症になっている赤信号かもしれません。

70歳代の有名人が時に、「俺も更年期か？」と知っているのをよく耳にしますが、それは医学的には違います。その方はすでに更年期を過ぎて熟年期に入っており、彼の体調不調は更年期とはやや異なる熟年期障害なのです。したがって**更年期障害と同じ治療では対応しきれない**のです。私は、男性医学における熟年期障害の存在を、みなさんにも広く知ってもらわなければ、と思っているのです。

そのような高年齢の体になると、加齢で起きる男性ホルモン低下だけでなく、体調不全やフレイルには、遺伝子障害や細胞のミトコンドリアの、いわゆる老化現象も複雑に重なってきます。

そのため、**40～50歳代の更年期障害**とは区別して医学的対応もする必要があります。**60～80歳代は熟年期障害、90歳以上は老年期障害**ととらえて各世代に合わせた、よりきめ細かな医学的対応をすべきなのです。

抗うつ剤や精神安定剤だけでは治療ができません。

さらに、その**男性ホルモン低下**は、女性ホルモン低下と同様、身体の自律神経のバランスも乱します。**イライラ系の交感神経が興奮**するので、ほてり・寝汗・動悸・めまい、冷え性、便秘や下痢などの大腸機能障害などが出てきます。

他にも、身体症状として頭痛、肩こり、腰や足関節の痛み、強い疲労なども重なってきます。症状の重さは、個人により異なりますが、心身両面で女性と同じような更年期症状で悩まされるようになります。

- (1) 不眠、体調不全、ことにやる気の低下、くよくよする、不安感が強い（精神・神経症状）
- (2) 性的欲求が減退し、「朝のエレクト」を気づかなくなる、性交回数も減少（性功能症状）
- (3) 動悸がする、顔がほてる、耳鳴りがする（心血管系症状）
- (4) 肩凝りがひどい、腰痛、疲れやすい（運動器官系症状）
- (5) 手のこわばりや痺れを感じる（知覚症状）

これらは、**典型的な男女ともに起きてくる更年期障害の症状**です。ただし、人によりさまざまな組み合わせで起きてくるので注意してください。

女性では(3)の症状が強くなるが多々あります。**男性は(1)の精神・神経症状が強くなるのが特徴**です。加齢による男性ホルモン低下に加えて、生活上の強い心理的ストレスがあると特に出やすい、反応性うつ症状なのです。

ウェルエイジング（抗加齢）

更年期が

過ぎると、**女性でも鼻下に薄い髭が生え、時々髭剃りが必要**になり、男性ホルモンの作用も加わって更年期後の女性のほうが、気が強くなってきます。

フレイル「虚弱」FRAIL

最近、還暦後から90歳までの、更年期に続く熟年期の体力減退・体調不全を、老年医学会では、「プレフレイル」と「フレイル」とに分けて呼ぶようになっています。

◎プレフレイル（前期高齢者・60歳～75歳）

- 1 日常生活活動量の減退
- 2 主観的疲労感の強さ
- 3 やる気の減退のひどさ
- 4 歩行速度の低下

◎フレイル（75歳以上）プレフレイル症状に加えて

- 1 体重の減少
- 2 筋力の低下
- 3 身体のいろいろな能力の低下（このフレイルは、ロコモ症候群ともいえるものです）
- 4 記憶力の低下、健忘症傾向が強くなる

フレイルは、老年医学や内科学では人間生理の根本である、個人の命を守る生理（遺伝子管理）の衰えとして捉え、その機能低下を予防するために、次のように啓蒙しています。

- 運動をなささい
- 栄養管理をして、メタボを予防しなさい
- 地域社会との関連した活動をなささい

しかし、私の臨床経験からすれば、そんな簡単な対策ではフレイルは解決できません。それは医学生理学的な体力減退が重なって起きているからです。

不思議なことに、産婦人科学では、女性ホルモンが男性ホルモンから作られているという大事なことを、なぜかしっかり教育していません。現在の産婦人科学会や内科学の教科書にさえ、女性におけるテストステロン（男性ホルモン）の記載は、まったくありません。

さらにひとこと加えると、テストステロンがたんばく質再生能を発揮するのは、熱ショックたんばく（HSP）の補助があると、より効果的です。HSPを増やすには、**低体温を上げる必要**があります。お風呂に入るとか、汗の出る程度の軽い運動をしましょう。その運動などについては後で説明しますが、テストステロン補充と同じように、ある程度運動も大事なのです。

動かさなくなった上半身の筋肉、頭・肩・背中の肩甲骨周囲筋、広背筋、股の筋、さらには膝の筋などの身体の背中側の筋肉群が、不動性筋硬直を起こしてきて、いわゆる**筋のコリ症状**が出てきます。体調改善には、鍼灸などで治療に努力していても、それらの筋を動かすことがきわめて少ないので、筋硬直を起こして凝り、体が重く感じられるようになります。

そこで**気がつきにくい筋硬直を解くため、それら筋群のストレッチ運動・筋伸展・収縮運動を意識的に実行して、筋のコリをほぐすことが大事**です。健康感を持つためにも、忘れられた生物必須の運動を思い出してストレッチ運動をしなければならないのです。

スクワットのススメ

- A しっかり足を肩幅より広く開き（これが大事）
- B ゆっくり腰を90度以下まで曲げる
- C それでひと呼吸かふた呼吸してから、ゆっくり元に戻す
- D これを少なくとも10回以上、20回くらい続ける

これは多くの患者さんが毎日10分から20分、実践されています。

私が東京夏季オリンピックや札幌冬季オリンピックの折、セックス・チェック責任者として、女子選手に競技出場停止命令を出した時の思い出は、医師の立場とはいえ、今でも忘れられない辛いものでした。個人的な感情だけでは論じられませんが、本人に罪のない自然な形でドーピングをどう解釈するか、悩ましいところです。

現在も、選手があまり意識せずに体力増強のために飲んだ薬の中に男性ホルモン作用のものが入っていて、良い記録を出した後に、尿検査でドーピングが陽性と判定され、記録が抹殺されたというケースがままあるのも事実です。さらに、医師から**睾丸があるからと競技出場を止めさせられたオリンピックの女子選手が、小さいながらもいちおう膈が作られており、帰国後にチームメイトの男性と女性として結婚した**という話も伝え聞いております。

・・・

女性側からの人権主義的意見の圧力が強く加わり、2012年のロンドン・オリンピックからは、**セックス・チェックが取り止め**になりました。

オリンピック参加国の現在の医療状況からいえば、出生時に男性半陰陽であるにもかかわらず、医療状況が整っていないため、**性判定が女性とされてしまう可能性のある国は未だに少なくありません**。このような症例は少なからずあるはずですから、当然女子として参加している男性半陰陽症例で晴れのメダルを手にする可能性は高い、ともいえます。

・・・

正常な女子選手たちが必死に技を磨いて挑む競技の勝敗や記録の厳しさに感動しつつ、このようなきわめて大きなブラックボックスが、人権問題として隠されているこ

とを、どう考えたらいいでしょうか。

もう一つは1990年代から始まった、イギリス、リバプール大学の生物学者のJ・T・マニング教授らによるものです。胎生期の男性ホルモン・シャワーが強いほど人差し指が短く、手の人差し指／薬指比が小さくなり、それにつれて生活行動活性が強いという報告は、斬新です。

・・・

女性でも人差し指が薬指よりかなり短くなることは、その人をかなり気質の強い人に行している、ということです。