

亀井病院広報誌

秋

2022 Vol.44

ピピ

PiPi

原泌尿器科病院
副院長
井上 貴昭

亀井病院
院長
濱尾 巧

院長 濱尾 巧

男性更年期障害について

原泌尿器科病院 × 亀井病院

ブラッシュアップセミナーの開催

Topics

第29回院内発表会・透析中のリハビリテーション

栄養部 カメイのゴハン

秋鮭のソテー きのこと添え

男性更年期障害の診断と治療



院長
濱尾 巧

日本メンズヘルス医学会
テストステロン治療認定医

病気ではないのに、中高年男性で「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」などが続けば、男性更年期のトラブルかもしれません。

女性特有と思われがちな更年期の症状は男性にもあり、“性ホルモン”の低下やバランスの乱れが原因とされています。男性の場合、男性ホルモン（テストステロン）は一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少します。減少の速さや度合い、時期は個人差が大きく、40歳代以降どの年代でも起こる可能性があります。

このように、加齢に伴いテストステロン値が低下することによる症候を**加齢性腺機能低下症（LOH 症候群）**と呼びます。

LOH 症候群は、うつ、性機能低下、認知機能の低下、骨粗鬆症、心血管疾患、内臓脂肪の増加、インスリン抵抗性の悪化、脂質代謝異常などに関連し、メタボリック症候群のリスクファクター^{*}になります。また心血管疾患、糖尿病、呼吸器疾患のリスクを高めます。LOH 症候群には大うつ病の患者が含まれることが多いとされており、テストステロンが低いと活力と性機能が損なわれ、QOL に大きな影響を与えることになります。

※ リスクファクター：疾患発生の危険性を高める可能性がある要素

日本泌尿器科学会、日本メンズヘルス医学会が **加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き**（以下「手引き」）を作成しています。テストステロン、遊離テストステロンの年齢別の基準値についての報告をもとに「手引き」は、**テストステロン補充（TRT）**のフローチャートを定めています。

II 診断

血中遊離テストステロン値 8.5pg/ml が LOH 症候群に対して治療介入を行う基準値です。

国際的には血中のテストステロン値が 300–320 ng/ml を治療介入の基準値としています。日本の治療介入基準との相違については、欧米人では血中テストステロンが加齢に伴い、減少していくのに対して日本人ではテストステロン値は変化せずに、遊離テストステロンが加齢に伴い低下していくことを理由としていますが、今後基準値が改定される予定です。

現在、国際的に汎用されている症状の評価として、**Aging Male Symptom (AMS) score**（図 1）があります。

AMS は、精神・心理、身体、性機能についての 17 項目についてのセルフアセスメント型の症状スコアです。17 項目についての 5 段階評価を総計し、合計 26 以下は正常、27–36 は軽度の症状、37–49 は中等度の症状、50 以上は重症としています。



図 1：加齢男性性腺機能低下症候群 診療の手引き

(日本語訳試案：札幌医科大学医学部泌尿器科)

	症状	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
		点数	1	2	3	4
1	総合的に調子が思わしくない（健康状態、本人自身の感じ方）					
2	関節や筋肉の痛み（腰痛、関節痛、手足の痛み、背中での痛み）					
3	ひどい発汗（思いがけず突然汗が出る、緊張や運動とは関係なくほてる）					
4	睡眠の悩み（寝付きが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない）					
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6	いろいろな事（当たり散らす、些細なことにすぐに腹を立てる、不機嫌になる）					
7	神経質になった（緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしてられない）					
8	不安感（パニック状態になる）					
9	からだの疲労や行動力の減退（全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかせかせないと思わない）					
10	筋力の低下					
11	憂うつな気分（落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわからない、気分のむら、無用感）					
12	「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13	力尽きた、どん底にいると感じる					
14	ひげの伸びが遅くなった					
15	性的能力の衰え					
16	早朝勃起（朝立ち）の回数の減少					
17	性欲の低下（セックスが楽しくない、性交の欲求がおきない）					

訴えの程度 17～26点：なし、27～36点：軽度、37～49点：中等度、50点以上：重度

II 治療

テストステロン補充（TRT）の方法としては、経口剤、注射剤、皮膚吸収剤がありますが、わが国では注射剤エナント酸テストステロンのみが保険適応となっています。通常2-3週間おきに125mg～250mgを筋注することで臨床効果が得られます。注射剤の性質を考えると1週ごとに60mgを投与していくほうがより生理的に近いのですが、現実的ではありません。また、ゲル剤は、注射剤よりも生理的であり、欧米ではゲル剤を好む患者が増えています。我が国では保険適応外です。

TRTにより、筋肉量、筋力、骨密度、脂質代謝、インスリン感受性、気分性欲、健康感の改善が認められます。勃起不全については、PDE5阻害薬の作用を増強します。TRTにより前立腺癌が生じることはほぼ完全に否定されつつありますが、治療前に前立腺癌がない事を必ずスクリーニングして、定期的に直腸診とPSAを測定することで前立腺癌の合併を見逃さないようにしています。

当院では、日本メンズヘルス医学会テストステロン認定医である私を中心に、男性更年期障害の診療をおこなっています。気軽にご相談ください。

ブラッシュアップセミナー ～最強のチーム医療を目指して～



品質管理責任者
放射線部主任
中田 拓史

8月20日、神戸市にある原泌尿器科病院と合同で「地域連携」「医療安全」をテーマに「第2回 ブラッシュアップセミナー ～最強のチーム医療を目指して～」を開催しました。コロナ禍ということもあり、当院から数名が原泌尿器科病院へ出向き、その他の職員はオンライン参加でのハイブリッド開催となりました。

セミナーではプレゼンとディスカッションを行い、両病院の現状と課題に関する意見交換ができました。終了後は職種間交流を行い、現場の実情や課題などを情報交換する有意義な時間となりました。



原泌尿器科病院での参加



亀井病院での参加

私たちが取り組む「ブラッシュアップセミナー」は他に類をみないものです。

これは、異なる地域で同じ志を抱いている2病院が最強のチーム医療を目指すためのセミナーで、学術的・経営的視点での情報交換の機会とし、相乗効果による両病院の成長発展につなげることを目的としています。お互いに小さな個人病院、都会と地方ではありますが同じ診療科目、同じ施設規模を有し、泌尿器科と透析科に特化した病院です。それぞれの病院は地域での競合関係にないことから、互いに価値の高い情報共有・課題への意見交換が可能で、他の同規模病院では類を見ない取り組みだと考えています。

このセミナーには、互いの共通点を活かし、高め合う機会として4つの目標があります。

- 1) 都市型・地方型での経営戦略の違った視点から、良い点を飛躍させ、脆弱な部分を強化するための機会として、互いに学び、成長を図る。
- 2) 医療サービスにおける品質マネジメントでの内部課題に対して、他施設の知見を得る機会や自施設を見直す機会とし、既存枠からの脱却、新しいイノベーション的な発想、改善策を投じる。
- 3) 学術要素だけでなく、リフレッシュ要素を持たせて、相互連携を強化する。
- 4) セミナーで得たものを診療の場へフィードバックし、患者さんと職員の満足度とチーム力の高い病院を目指す。

■ ブラッシュアップに込める期待

よく耳にするブラッシュアップとは「上を目指す / さらに良くする」「磨きをかけてよくする」という、現状より更により状態にすることを意味し、英語でいう refine（洗練する、向上する）に近い意味合いです。しかし、**私たちの行うブラッシュアップは、現状の習慣化した仕事や手順、スキルや風土を磨き直すというまさに brush up の意味を込めています。**

おそらく皆さんもお気づきと思いますが、人は現状を好みます。変化することは大変だからです。大きく変わることには労力がいり、今までの流れを遮る可能性もあります。そのような現状維持の姿勢から習慣的にやっている業務・なんとなく伝統的に実施されている仕事・非効率的な作業などは、どこの組織にもあるのではないのでしょうか？ 第三者の視点から気づき、発見されるきっかけや刺激を受けることで、ムダの少ない効果的な改善に繋がる場合があります。同じ職場内では指摘しづらい部分でも、問題点を明らかにして発展的な意識改革を遂げ、今まで培ってきたノウハウに相乗効果・化学反応が起こることを期待しています。



■ ブラッシュアップセミナーで得たもの

セミナーを通して、自分達のおこなっている業務の見直しのきっかけや、原泌尿器科病院のノウハウを知る機会が得られました。それだけではなく、職種同士で内部事情も含めた相談ができる環境となりつつあることは非常に大きなメリットだと感じています。ブラッシュアップはスタートしたばかりです。コロナ禍が明けた時には多くのスタッフが直接対話し、より発展的な場となり、未だ達成されていないリフレッシュの部分を含めて心の余裕を持って開催できることを楽しみにしています。

私たちは、より良い医療提供を目指し、さまざまな方法で質を高めていく取組みを行い、診療の場にフィードバックできるように工夫を重ねていきます。

Topics 第29回院内発表会の開催

7月28日に第29回院内発表会を開催しました。プログラムは以下の通りです。

- 1) インシデントレポートの活用 ～失敗は成功のもと～ 【看護部】
- 2) DPC分析ソフトを用いたf-TULの請求データの検証 【事務部】
- 3) 過去5年間における血液透析患者の臨床的統計 【臨床工学部】

職員同士の密を避けるためにオンライン配信を活用しながらの発表となりましたが、活発な意見交換がされ、有意義な場となりました。当院では、年2回のペースで院内発表会を開催しており、日々の業務で実践してきたことを多くの職員の前で発表することで、プレゼンテーション能力の向上を目指しています。



Topics 透析中のリハビリテーション

8月から新しい試みとして、**透析中のリハビリテーション(腎臓リハビリテーション)**をはじめました。腎臓リハビリテーションとは、腎臓病患者さんや透析患者さんに対して行われる運動を中心としたプログラムのことです。

当院では専用のリハビリ動画を作成しており、腎臓リハビリテーションガイドライン講習会を受講した作業療法士・理学療法士の指導のもと、透析中のベッド上で動画に沿った運動を行っていただきます。

腎臓リハビリテーションは**身体機能の低下を予防するだけでなく、腎機能を高めたり、糖尿病や心臓など腎臓以外の臓器の状態をよくする効果が期待できます。**

ご希望の方はスタッフまでお声かけください。



透析中のリハビリテーションの様子

カメイのゴハン



秋 鮭 の ソ テ ー きの の こ 添 え

1人分

エネルギー：220 kcal
タンパク質：18.9 g
カリウム：338 mg
リン：325 mg
食塩相当量：1.1 g



夏の暑さもすこし落ち着き、朝夕には涼しい風を感じられるようになりました。今回は秋に旬を迎える食材を使い、手軽に作れていつものとは少しかわった料理を紹介します。

フライパン1つで出来て作り方もシンプルです。アレンジも自在ですので、一度お試しください。
(管理栄養士 西川紀美子)

材料

秋鮭 … 60g
オリーブオイル … 1g
白ワイン … 3g
とろけるチーズ … 20g
えのき … 15g
しめじ … 15g
みりん … 3g
だし割しょうゆ … 5g
乾燥パセリ … 少々

つくり方

- ① フライパンにオリーブオイルをしき、鮭を弱めの中火で焼く。
- ② 焼き目がついたら返してとろけるチーズをかけ、鮭のまわりに白ワインをふって蒸し焼きで火を通す。
- ③ きのこをオリーブオイルで炒め、みりん・だし割しょうゆで味付けする。
- ④ お好みのレイアウトで皿に盛り付け、乾燥パセリを飾って完成。

