

< 報道関係者各位 >

2022年8月吉日
医療法人社団 青十字会 日比谷国際クリニック
一般社団法人 1UP 学会

テストステロンの低下によって起こる「男性更年期障害」
その予備軍かどうかをチェックできる
「L世代診断」特設サイトをオープン

男性更年期障害およびテストステロンに関する意識調査の結果

- ・ 30～50代の3人に1人が、低テストステロンのおそれがある「L世代」
- ・ 高テストステロンタイプの特徴は「高年収」「イノベーション志向」「社会貢献に意欲」

医療法人社団青十字会 日比谷国際クリニック（東京都千代田区、以下「日比谷国際クリニック」）では、一般社団法人 1UP 学会の監修のもと、男性更年期の一步手前の自覚症状がある男性や、テストステロンが低下しやすい要因を抱える男性を、低テストステロンのおそれがある「L世代」と名付け、「L世代」かどうかを簡単にチェックすることができる「L世代診断」特設サイトをオープンしました。



男性ホルモンの一種であるテストステロンは、一般的に、20～30代でピークを迎え、緩やかに減少していきませんが、急激に減少すると、体調がすぐれなくなったり、内向的な性格になり、男性更年期障害になるおそれがあります。

2022年3月、厚生労働省が実施した「更年期症状・障害に関する意識調査」(※1)によると、男性の更年期症状の状況を示す指標のひとつであるAMSスコア（Aging Male Symptoms rating scale、男性更年期障害質問表）において、軽度～重度にあたる人は、30～39歳で28.6%、40～49歳で36.2%、50～59歳で42.2%でした。つまり、30～50代男性の3人に1人が「L世代」であることがわかっています。

また、日比谷国際クリニックでは、30～60代男性を対象に、テストステロンが心身に及ぼす影響に関して調査を実施しました。その結果、低テストステロンを引き起こす要因として「目標ややりたいことがない」ことが多いことや、テストステロンが高い人の特徴に「高年収」「イノベーション志向が高い」「仕事を通じて社会に貢献したい」などが挙げられることが明らかになりました。

「L世代」の方々が体内のテストステロンを適切に保つことは、低テストステロンに起因するさまざまな症状の改善につながるだけでなく、仕事のパフォーマンスアップやアンチエイジングなど、より社会の中で活躍し、はつらつとしたライフスタイルを実現していくことにつながります。

■テストステロンとは

男性ホルモン的一种であるテストステロンは、成人においては骨や筋肉の形成、造血、性機能、動脈硬化の防止、脂質代謝、認知機能など幅広い作用があります。さらに、決断力、推進力や忍耐力、新しいことにチャレンジする意欲、仕事を通じた社会への貢献など、人々が能力や高いパフォーマンスを発揮しながら、社会生活を営むうえで、さまざまな行動や思考に影響を与えていると言われています。テストステロンの体内での分泌量は、加齢とともに低下することが知られており、テストステロン低下によって、男性更年期障害（LOH 症候群）や、意欲・決断力・集中力の低下、うつなどの症状を引き起こすことが明らかになっています。

■「L 世代診断」について

テストステロンの低下が起因すると考えられるさまざまな症状がある男性、また人間関係や仕事環境のストレスなど、テストステロンが低下しやすい要因を抱える男性を、“男性更年期障害予備軍”として「L 世代」（テストステロンが低い=LOW 世代）と名付けました。テストステロンは、生活習慣、食事や医療によって維持したり、高めたりすることができます。



夕方になると集中力がなくなり
身体が怠くなってくる



新しいことに対する
やる気やモチベーションが
なくなってきた



身体を動かすことが面倒、
運動するのも億劫になってきた

この度、仕事、趣味や身体・心理面における 11 の診断項目にお答えいただくと、簡単に「L 世代」かどうかをチェックできる「L 世代診断」特設サイトを開設しました。社会生活において、いつまでも健康で自分らしいパフォーマンスを発揮できるよう、ぜひ活用してください。

「L 世代診断」サイト URL : <https://testosterone.hibiyakokusai.or.jp/>

「L 世代診断」

以下、質問項目のうち、5 つ以上該当すると「L 世代」です。

<仕事面>

- 仕事における目標をあきらめやすくなった
- プレゼンや商談、営業など、何かに挑戦することが以前より楽しくなくなった
- 夕方になると仕事の集中力が切れて中だるみしてしまう
- 週 3 日以上、テレワークをしている

<趣味および生活環境>

- 本や新聞をあまり読まなくなった
- 友人との付き合いが減ってきた
- 周囲に（家族以外の）異性が少ない

<身体・心理面>

- 夜、就寝後にトイレに起きるようになった
- 食後にうたた寝をすることが増えた
- ひげが伸びるのが遅くなった／髪が薄くなった
- 前より笑わなくなった

日比谷国際クリニック

“人生 100 年時代”といわれる今、長い人生をより充実したものにするためには健康な身体があつてこそ。

年齢を重ねるにつれて様々な疾患のリスクが高まっていますが、生活習慣を改善したり、早期に治療をすることによって未然に防ぐことができるようになってきました。

また、健康な人においても、加齢に伴う体力ややる気の低下、仕事による疲れ、アレルギーによる体調不良、アンチエイジングや美容に関する悩みなど、「不健康」とまではいかずとも、日常生活の中で「不調」だと感じた経験は誰にでもあるかと思います。

日比谷国際クリニックは健康診断をはじめとして、「医療・運動・栄養」の視点で一人ひとりの悩みや健康状態に合わせたサービスを提供します。

外来診療においても、自由診療を活用し様々な産業と手を携えながらみなさまの健康をサポートしていきたいと考えております。



医療法人社団青十字会 日比谷国際クリニック

住所：東京都千代田区内幸町 2-2-3 日比谷国際ビル地下 1F

電話番号：03-3503-3430（電話受付時間 月～金 | 9:00~13:00、14:00~17:00）

URL：<http://www.hibiyakokusai.or.jp/>

1UP 学会について

男性更年期障害の主な原因の一つとして男性ホルモンの一種であるテストステロンの分泌量の低下が挙げられています。テストステロンは筋肉や骨を作る作用や、やる気、不安感といったメンタル面においても非常に大きな影響力を持っています。

しかしながら、その治療に関しては十分に整備されていない現状があります。

日本経済のリーダーの一翼を担う存在である男性陣に対して適切な医療を提供するため、従来の保険診療だけでなく、新たな市場の開拓することで、日本の男性医療技術の研究開発を促し、日本の男性医療を世界に誇る分野に発展させるため、積極的な提言と活動を行っていきます。



一般社団法人 1UP 学会

住所：〒100-0011 東京都千代田区内幸町 2 丁目 2 番 3 号

代表理事：片山 成仁（医療法人社団成仁 理事長）

理事：堀江 重郎（順天堂大学大学院医学系研究科泌尿器科外科学教授）

田中 建（Blue Cross Med 株式会社 代表取締役）

監事：飯森 眞喜雄（いもりこころの診療所 院長）

顧問：鴨下一郎（心療内科医）

田村憲久（衆議院議員）

加藤勝信（衆議院議員）

二川一男（元厚生労働省事務次官）

黒川清（特定非営利活動法人 日本医療政策機構 代表理事）

設立：2018 年 5 月

URL：<https://www.1up.or.jp>

《本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先》

日比谷国際クリニック PR 事務局（株式会社サニーサイドアップ内）

担当：北井（080-7247-5815）、長谷川、杉本 / E-Mail：1up@ssu.co.jp

参考資料

■男性更年期障害およびテストステロンに関する意識調査について

【サマリー】

「L世代」の実態

1. 30～50代男性の3人に1人が「L世代」
2. テストステロン低下を引き起こす要因、第1位は「目標ややりたいことがない」
3. 「午前中」に仕事のやる気や集中力が低下。とくに40代が要注意

高テストステロンタイプの特徴

4. 高テストステロンタイプの方は、年収800万円以上の高収入の人に多い
5. 高テストステロンタイプの方は、「仕事を通じて社会に貢献したい」割合が高い
6. 高テストステロンタイプの方は、イノベーション志向が高い

サマリー1

※1 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」（令和4年3月25日（金）～28日（月））

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00009.html

サマリー2～6に関する調査概要

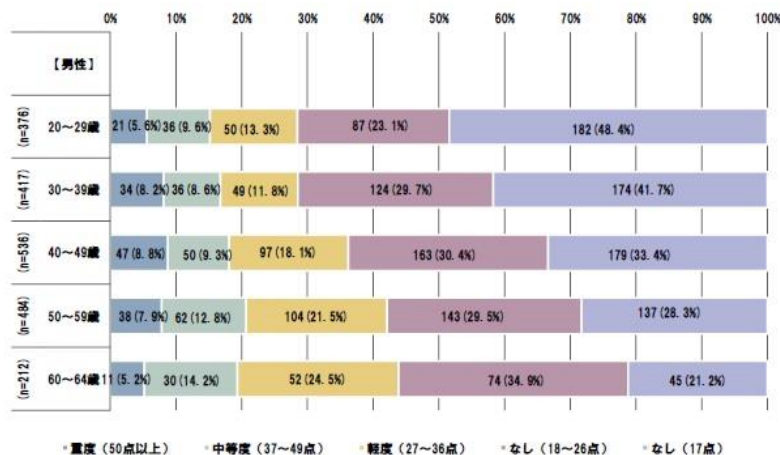
「テストステロンに関する意識調査」

- ・調査主体：日比谷国際クリニック、一般社団法人1UP学会
- ・調査対象：日本在住の30～69歳男性 1,000人
※世代ごとに均等割付
※テストステロン治療の禁忌対象である「前立腺がん」「前立腺肥大」「肝障害」をもつ方は対象外
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査時期：2022年4月

【詳細】

1. 30～50代男性の3人に1人が「L世代」

2022年3月に厚生労働省が実施した「更年期症状・障害に関する意識調査」によると、男性の更年期症状の状況を示す指標のひとつであるAMSスコア（Aging Male Symptoms rating scale、男性更年期障害質問表）において、軽度～重度は、30～39歳で28.6%、40～49歳で36.2%、50～59歳で42.2%でした。これによると、30～50代男性の3人に1人が「L世代」と考えられます。



(注) %表示の小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

図1 年代別 AMS スコア：単数回答

2. テストステロン低下を引き起こす要因、第1位は「目標ややりたいことがない」

テストステロン低下を引き起こしやすい要因と、実際の低下傾向との関係を調べました。

AMSスコアのうち、もっとも低テストステロンにつながると考えられる「性的能力の衰え」「早朝勃起（朝立ち）の回数の減少」「性欲の低下」のいずれかに当てはまる人に、低テストステロン要因の8項目の割合を調査したところ、もっとも多くの人々が該当したのが「目標ややりたいことがない」36.8%、次いで「ストレスを発散する機会がない」36.6%でした。（図2）

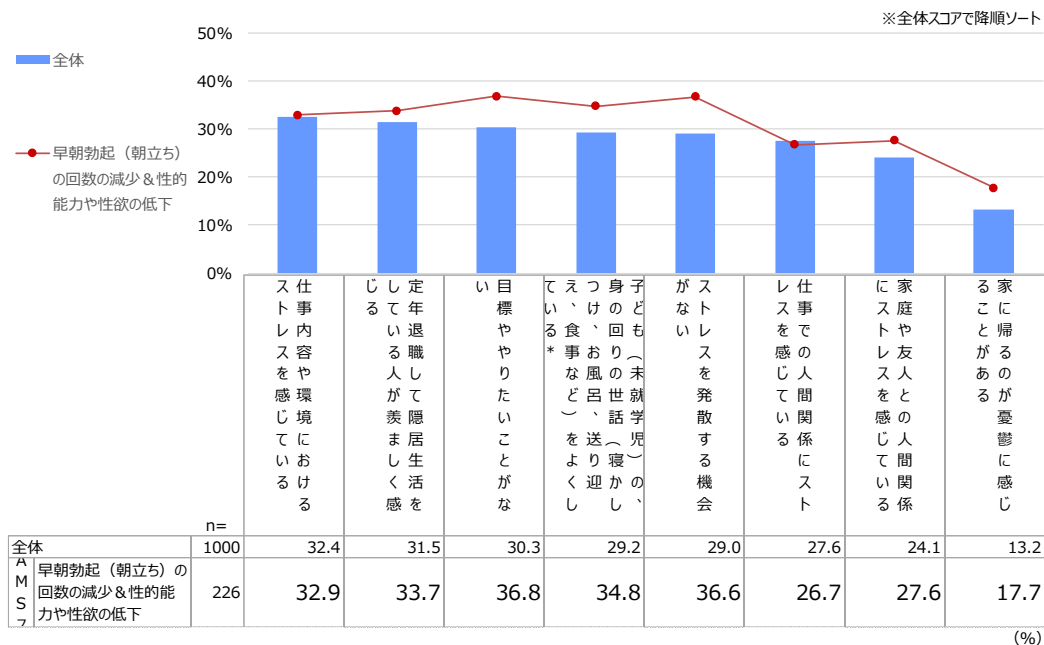


図2 低テストステロン要因の割合

3. 「午前中」に仕事のやる気や集中力が低下。とくに40代が要注意

テストステロンの低下はやる気や集中力の低下につながると言われており、体内のテストステロンが日中変動することから、一日の中でやる気や集中力が低下する時間帯があると考えられます。

そこで、一日のうちで「やる気がでない」「集中できない」などを感じる時間を調査したところ、「午前中」が最も多く40.3%、次いで「15時頃」が28.9%でした（図3）。

また、とくに40代は「午前中」と回答した割合が52.9%と他の年代よりも高くなっており、午前中に「仕事を休みたい」「やる気が起きない」などを感じていることや、15時になると集中力の低下による「中だるみ」が起きている可能性が見て取れました。こうした時間ごとのやる気や集中力の低下は、体内のテストステロン低下が関係していると考えられます。

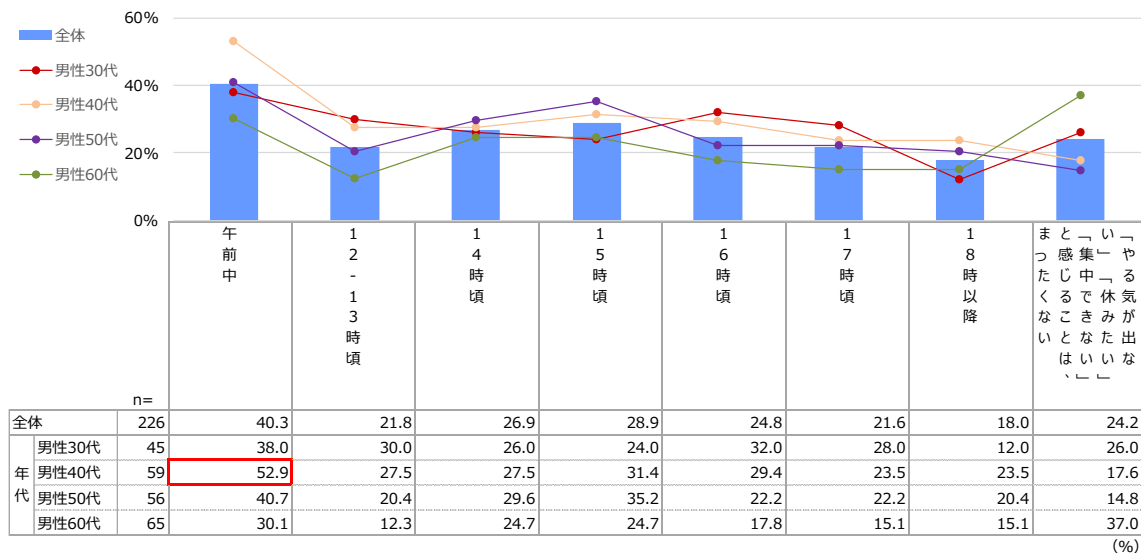


図3 「やる気が出ない」「集中できない」と感じる時間帯（年代別）

4. 高テストステロンタイプの人、年収 800 万円以上の「高収入」の人に多い

低テストステロンとは反対に、体内のテストステロンが高い人の特徴について年収別の割合を調べました。(図 4)。最も多くの人当てはまった高テストステロンの特徴は「はつらつとした生活を送りたい」62.6%でした。年収別に見ると 800~1,000 万円未満では 71.2%、1,000 万円以上では 82.3%で、年収が上がるごとに割合が高くなっていました。同様に、他の高テストステロンの特徴も高収入の人がより高い割合となっている傾向が見てとれました。

このことから、人との関りが多く、仕事や生活により生きがいや楽しみを感じている高テストステロンタイプの人、高収入の人に多いということが言えそうです。

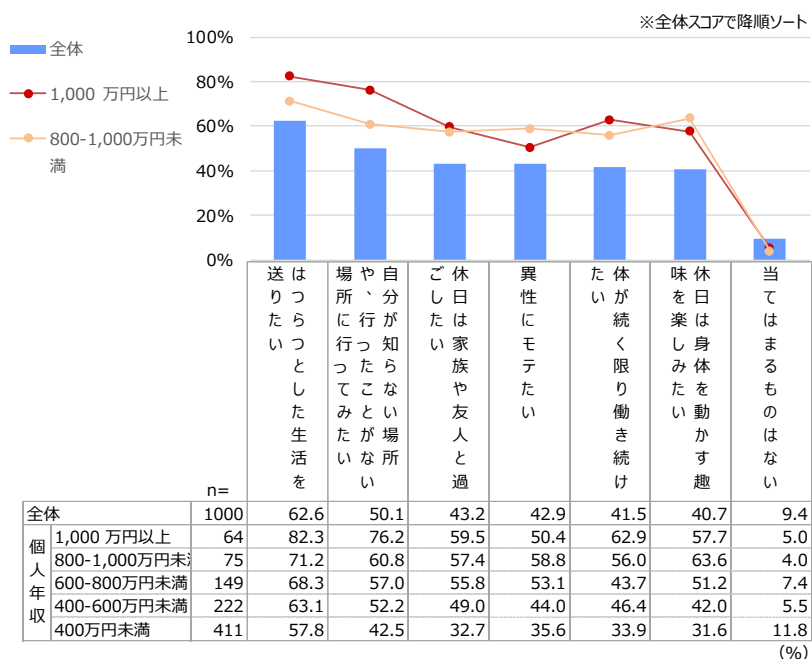


図 4 高テストステロンの特徴の割合 (年収別)

5. 高テストステロンタイプの人、「仕事を通じて社会に貢献したい」割合が高い

高テストステロンタイプの人、社会貢献への意識について調べるため、高テストステロンの項目に該当する個人別に、「仕事を通じて社会貢献したい」と考える人の割合を調査しました (図 5)。

その結果、高テストステロンの特徴が 1 つも当てはまらない人では「仕事を通じて社会貢献したい」割合はわずか 18.9%であるのに対し、特徴が 11 個以上当てはまる高テストステロンタイプの人では 81.7%という結果となり、その差は 4 倍以上になりました。

このことから、高テストステロンタイプの人「仕事を通じて社会貢献したい」と考える人が多いことが明らかになりました。

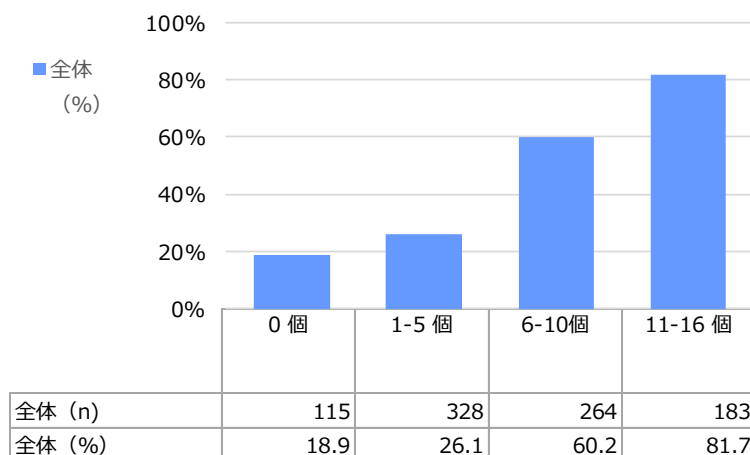


図 5 高テストステロンの特徴「仕事を通じて社会に貢献したい」割合が高い

6. 高テストステロンタイプの方は、「イノベーション志向」が高い

次に、高テストステロンタイプの人と、仕事における「イノベーション志向」の相関を調べました。

イノベーション志向の特徴に該当する割合を、高テストステロン項目の個数別に見てみると、「他者のアイデアや意見を先入観や偏見を持たずに聞くことができる」は、高テストステロン項目が1つも当てはまらない人では16.9%であるのに対し、高テストステロン項目が13個以上当てはまる人では73.1%にのびりました。

同様に、他のイノベーション志向の特徴についても、高テストステロンタイプの人の方がより顕著に高い割合となっていました。このことから、高テストステロンタイプの方は、イノベーション志向が高いと考えられます。

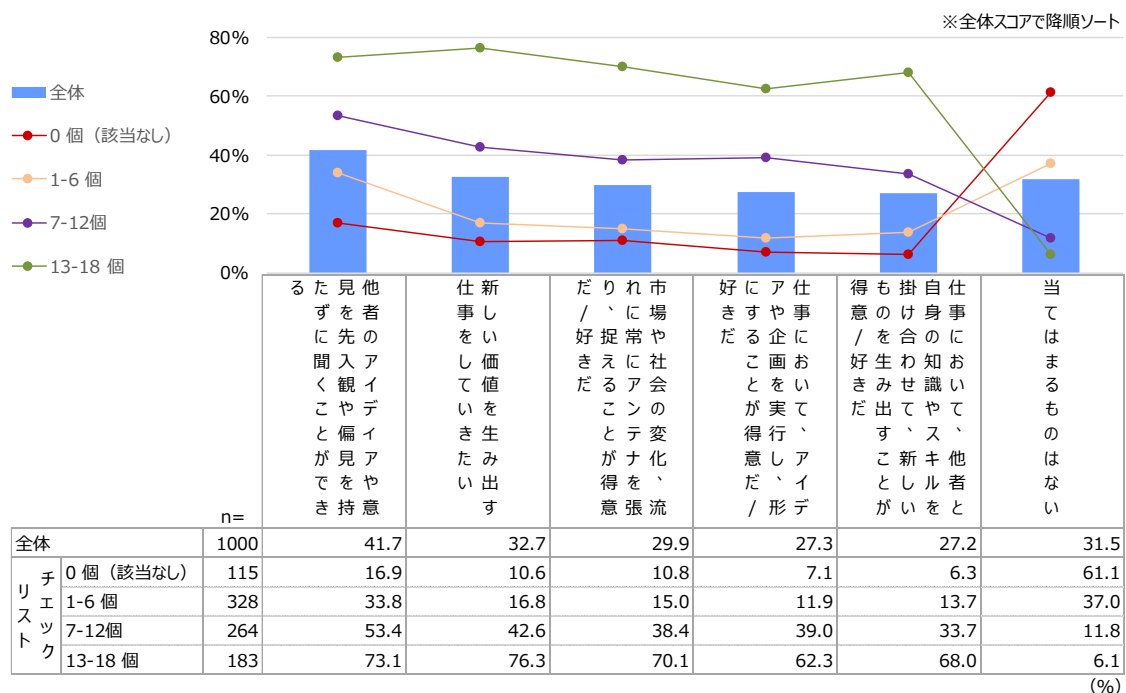


図6 高テストステロン項目 個数別 イノベーション志向項目の割合