

戦う!?逃げる!? 「50歳の老いるショック」体と心の知識

2023年6月2日金曜日 14:00-
ニューホライズンコレクティブ合同会社様

佐上 徹 (さがみとおる)

Good Condition Doctor ✨

医師・労働衛生コンサルタント・産業医



講師略歴

- 放射線診断専門医であり、大学病院での臨床経験を有する。前職では、国立がん研究センターで全国がん登録の研究員としてデータベース研究を経験。
- 現在は非製造業の専属産業医として、メンタルヘルス対応、健康経営の施策立案や従業員のヘルスリテラシー向上を目的とする研修の企画・実施に携わる。
- 医療関連の情報技術の知識、臨床医・産業医の経験を生かし、人事担当者や産業医向けの研修会の講師としても活動。
- メディックメディア「公衆衛生がみえる」の企画に参画。大学院では公衆衛生物学を専攻。



到達目標

1. 「老いるショック」50歳の変化を知る
2. 「更年期」の知識を更新する
3. 老いるショックの戦い方・逃げ方とは？

自分を元気づける一番良い方法は、誰か他の人を元気づけることだ（マーク・トウェイン）

- The best way to cheer yourself up is to try to cheer somebody else up.

人生100年時代。やっと折り返し

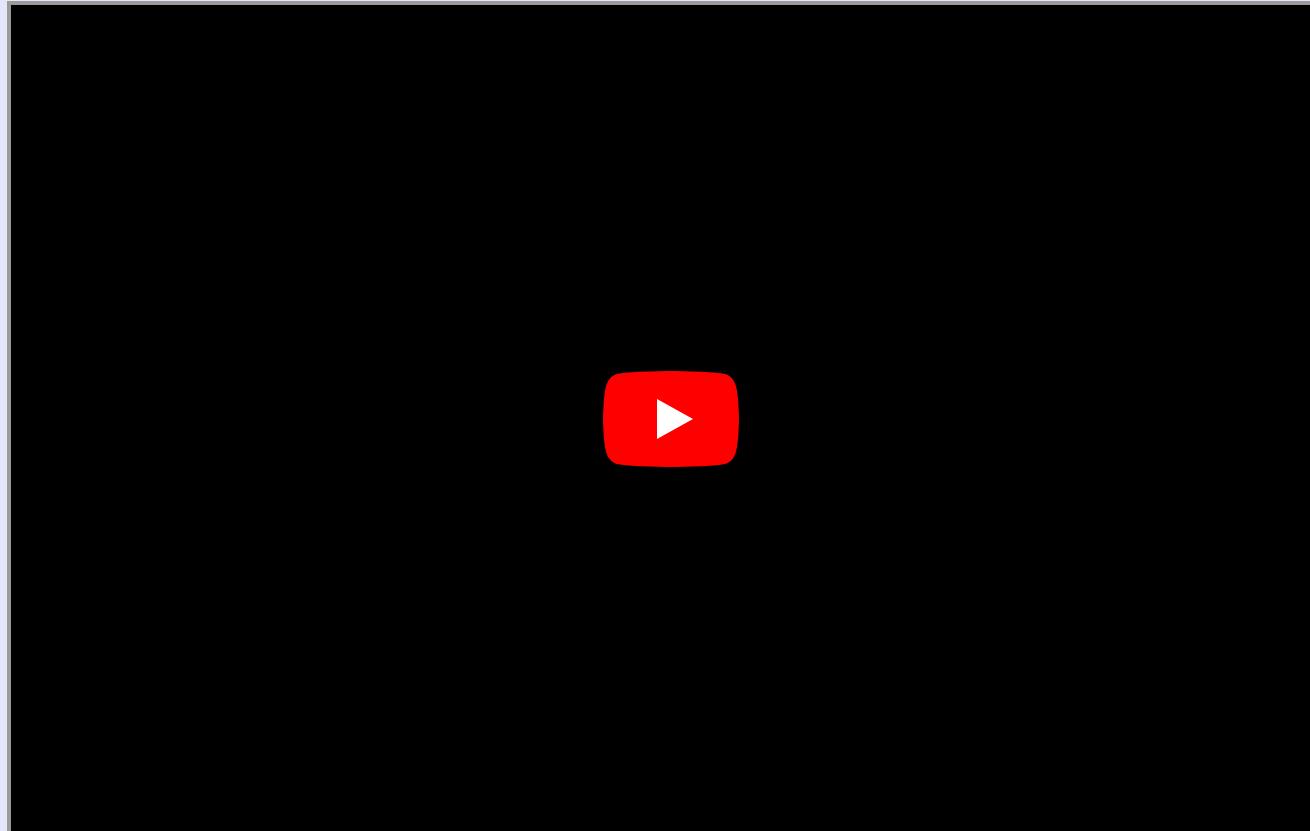
- 「三つの真実」
 - 「人は必ず死ぬ」「人生は一回しかない」「人はいつ死ぬか分からぬ」
- 「先送り」
 - こんなはずじゃなかった
 - まさか自分が○○になるとは思わなかった

格言：備えあれば憂いなし

- 知識の備蓄に敵うものなし

スターから学ぶ生き方・考え方

森高千里さん1969年生まれ
「私がオバさんになっても」 1992年6月25日



30年後



image from: <https://i0.wp.com/nobon.me/wp-content/uploads/2021/03/EmBmaHwU8AAIHS0.jpeg>

森高千里氏に学ぶ、50歳の出発点✨

- まず認めること
 - いつか オジさん オバさん になる
 - すでに オジさん オバさん である
- いま できること やるべきこと やりたいことを意識する

作詞：森高千里

- 「わたしがオバさんになつたら、あなたはオジさんよ」
- 30年前の20歳代前半、気づいて言及したことは秀逸🍒

三浦知良さん1967年生まれ 「若いものには負けない」

- 56歳力ズ「最年長プロ選手に」 2023-04-23

羽生善治さん1970年生まれ 「まだ何もわかつていない」

- 「羽生善治 52歳の格闘」
～藤井聰太との七番勝負～
- 初回放送日: 2023年4月15日



イチローさん1973年生まれ「ルーチン」

- 特別なことをするために特別なことをするのではなく、特別なことをするために普段どおりの当たり前のことをする。
- 自分の持っている能力を活かすことができれば、可能性は広がると思います。



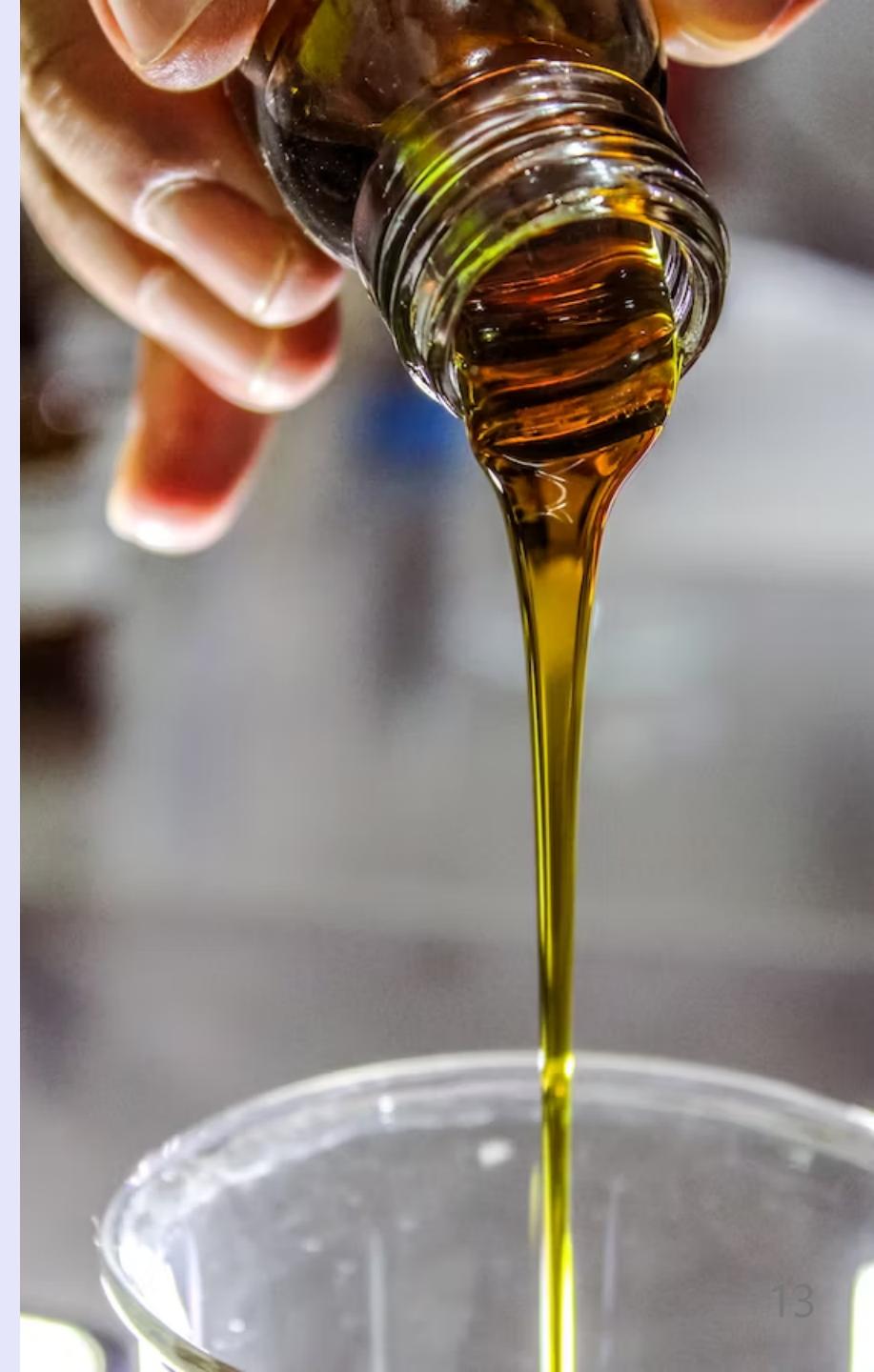
引用出典：インターネット・ホームページより

「人生の幕をおろした時に」 イチローさん国民栄誉賞辞退

- 報道発表 2019年4月5日

ついに来た！老いるショック

- 逃げる!? 戦う!?





ついに来た！老いるショック

- 逃げる！？ 戦う！？
- 三十六計逃げるに如かず

退避行動が問題を深めることがあるのか？

- 「戦わずして人の兵を屈するは善の善なるものなり」
- 玉の早逃げ八手の得（将棋界の格言）

「早逃げ」できる人は危険察知能力高い

- 最悪→「何もしない」



逃げる 戦うよりも前にあること…



逃げる 戦うよりも前にあること...まず知る

- アンチ・エイジングというけれど...
 - 戦ったほうがいいの？
- エイジング
 - 動物の場合「加齢」「老化」
 - 加工肉の場合「熟成」→うまいが出る
 - ヒトの場合「成熟」→ヒトとしてうまいが出る年代・世代
- 逆らって成熟しないよりも、成熟してうまいを出したほうがいい！

ワーク：これからの50年、逃げる・戦う不安は何？

- 仕事・スキル・人脈
- 収入・年金・財産
- 健康・病気・美容
- 家族・介護・相続
- 趣味・いきがい・ライフワーク

 **漠然とした不安ではなくて、主語・述語を使って文章で書いてみよう**

- 遠方の親が突然倒れてしまったらどうするか考えたことがない…
- 不仲のパートナーと離婚を考えており、財産分与後の家計が心配…
- 75歳まで働くとしても、収入を確保できるだろうか…

「不安」を文章にして書き出す。その効果

- ジャーナリング（日記を書く）：深層の感情を言語化
- エクスプレッシブ・ライティング：感情を書き出す実験
→ メンタルが強くなり、ストレスが大幅に消えた¹
- オートクライイン：自分で話した言葉で自ら気づくこと

漠然とした不安 → 書き出す → 明確化 → 問題の外在化〇 → 不安軽減〇

- 問題を切り離して自分の外部に設定することで解決を試みるテクニック
- 自分の外部に設定 → 客観的に捉えやすくなる→ 自責・不安感を軽減

書き出すこと→いつでも使えるポータブルスキル★



今日のテーマ 50歳代の健康💪と美容🐼

- 体が元気ならば働く
 - 働けるなら収入は得られる
 - 収入があれば生活できる
- きれいに・カッコよくなれば、気持ちが元気に
 - 気持ちが元気になれば、生活にハリ
 - 自分に自信が持てる★

ちょいモレに悩む男性のための 「ちびるミニマム！」対策

- ○座りション ✗股上の浅いズボン
- ○ミルキング ○絞り出し
 - 陰嚢と肛門の間ややや陰嚢よりを押す。
- ○男性用尿漏れパッド
 - ライフリー男性用さわやかうす型パッド
- ○筋トレ 骨盤底筋群

こぼればなし  排尿後尿滴下 = ちょいモレ



ねえ知ってる？女性の更年期のリアル

- 更年期とは：閉経の前後5年の期間 45～55歳を指す用語
- 更年期症状 **vs** 更年期障害：更年期症状で日常生活に支障をきたせば**障害**
- 女50歳。急激な変化＝骨密度低下 + 見た目の変化
 - 女性ホルモンが急激に減る → カサカサになる
- 閉経とは：月経が来ない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経
 - 初経が11歳、閉経が50歳

女性の更年期症状にはどんなものがある？

- 顔のほてり（ホットフラッシュ） 汗をかきやすい 手足の冷え めまい 動悸
- うつイライラ 不安 くよくよ 怒りやすい 夢うつ
- 関節痛・肩こり・腰痛 息切れ 頭痛 吐き気
- 寝つきが悪い 眠りが浅い 疲れやすい

男性にも更年期障害があった！

- 男女問わず、ホルモンは減る運命にある...
- 男性：女性の「閉経」という際立った変化がない → 気づかれない
- 「タチ」だけではない、多彩な症状が男性更年期の症状と理解されていなかった

男性らしさを作るホルモン＝テストステロンが加齢とともに低下する...

- 精巣testisで作られる
- 男らしさ（声変わり 体毛 筋肉 冒険心 脂ギッシュ リーダーシップ）

いまなぜ、男性更年期障害が注目されるのか？

- 男性にも更年期障害があることが知られて来なかつた
 - 「疲れ」「古い」「年齢」として見過ごされがち 軽視されがち
- 日本の人口のボリュームゾーンが50歳 まさにその世代が好発年齢
- 対応している医療機関が少ない（泌尿器科？内科？） 男性を診る科がない
- 眠りの質の変化 意欲の低下があり、重症のうつ病と区別できないこともある
 - 更年期障害と片づけず、メンタル科の受診も視野に入れる

補足：診療科を超えて何でも相談できる「かかりつけ医」を見つける重要性

- 2030年 医師過剰時代の到来（医師側から見て「患者不足」）
- 患者側に医師のスキル・能力を見抜く力が必要。長く付き合いたい相手か？

AMSスコア

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 総合的に調子が思わしくない | 9 からだの疲労や行動力の減退 |
| 2 関節や筋肉の痛み | 10 筋力の低下 |
| 3 ひどい発汗 | 11 憂うつな気分 |
| 4 睡眠の悩み | 12 「絶頂期は過ぎた」と感じる |
| 5 よく眠くなる | 13 力尽きたと感じる |
| 6 イライラする | 14 ひげの伸びが遅くなった |
| 7 神経質になった | 15 性的能力の衰え |
| 8 不安全感 | 16 早朝勃起の回数の減少 |
| | 17 性欲の低下 |

症状なし(1点)



非常に重い(5点)

セルフチェックリスト！男性更年期障害¹

男性更年期（LOH症候群）セルフチェック	なし	軽い	中等度	重い	超重い
1. 総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
2. 関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
3. ひどい発汗	1	2	3	4	5
4. 睡眠の悩み	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. いらいらする	1	2	3	4	5
7. 神経質になった	1	2	3	4	5
8. 不安感	1	2	3	4	5
9. からだの疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5

1: aging males' symptoms (AMS) スコア. A new 'aging males' symptoms' rating scale. Aging Male

男性更年期（LOH症候群）セルフチェック	なし	軽い	中等度	重い	超重い
10. 筋力の低下	1	2	3	4	5
11. 憂鬱な気分	1	2	3	4	5
12. 「絶頂期は過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5
13. 力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
14. ひげ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）の回数が減少	1	2	3	4	5
17. 性欲の低下	1	2	3	4	5

合計点数： 26点以下＝なし 27点～＝軽度 37点～＝中等度 50点～＝重度

男性更年期障害に該当しそうな人...

- 医療機関を受診を検討
- 「テストステロン補充療法」
 - 男性更年期症状を有する40歳以上の男性。
 - 健康関連の生活の質に関して有効、改善の報告がある
 - 若々しくエネルギーに
 - メンタルが安定してポジティブに
 - 筋量が増え脂肪が落ちる
 - 副作用：動脈硬化進行、赤血球増加、ニキビ、精子產生低下、女性化乳房...

専門家と相談。リスクとベネフィットをよく考え、治療にあたる

★リーレクリニック大手町 片山泰輔医師

- 大手町駅直結、JA・経団連ビルの地下1階
- 一般内科 働くミドルシニアの男性更年期にいち早く着目
- <https://www.lireclinic.com/exam/メンズヘルス外来（男性更年期）/>

リーレクリニック大手町	アクセス	土日祝 休み	リンク
東京都千代田区大手町1丁目3-2 大手町カンファレンスセンター B1F	大手町駅直結	[月～金] 9:15～13:30 15:00～18:15	

男性更年期障害ではなさそう。でも、しかし...

誰でもできる！テストステロンを減らさない対策♥

- しっかり寝る体制を作る → 毎日7時間以上
- 有酸素運動 + 筋トレする → 筋トレはテストステロンを上げる
- 食べる：赤身の肉 タンパク質 → タンパク質は筋肉を作る 肉はカルニチンを含む
- 節酒/禁酒 + 禁煙 → 喫煙 + 飲酒は睡眠の質にも影響
- リラックス+ストレスケア
 - サードプレイスを作る・話す・仲間を作る
- 姿勢をよくする★ + 無理しておしゃれ★ + 見た目に投資★
 - 姿勢をよくするだけでも、テストステロンを高める効果がある
- 「異性」に接する♥

YouTube 「テストステロン戦士と賢者の集い」

- https://www.youtube.com/@a-teclab_shin
 - 姿勢 + スクワット + 背筋だけでもよい



いますぐ！やってみよう

- 胸を張って姿勢を整えてみよう
 - 笑うから楽しい
 - 姿勢を整えるから元気になる



テストステロン 賢者

×

テストステロン
Testosterone warriors
戦士&賢者の集い

2022 A-TeCLab All Rights Reserved

テストステロン戦士と賢者の集い-teststerone warriars-
@a-teclab_shin チャンネル登録者数 613人 41 本の動画
【ジムトレーナーによるテストステロンと精力、充実した性生活、さらに... >

動画 再生リスト コミュニティ チャンネル 概要

リスト

男性機能 げ モン ライフの戻す 11 本の動画 1Q1Talk 更新: 6日前

女性にモテる 13 本の動画 モテ・恋愛 本日更新

睡眠 7 本の動画 睡眠・回復・リラックス 再生リストの全体を見る

モテホル ぶち下 11 本の動画 ビジネス・プロ 再生リストの全体を見る

リスト

5つの力級戦略で 朝活筋トレ 10 本の動画 テストステロン 精力底上げ 朝活筋トレ 28 本の動画 テストステロン 精力蘇る 非口炎脱脂 20 本の動画 テストステロン 勃起力 超絶上げ 男性ホルモン 11 本の動画 テストステロン

アッピング ダウン防止 プレイリスト・テストステロン戦士... プレイリスト・テストステロン戦士... 更新: 6日前

スト

再生リストの全体を見る 再生リストの全体を見る 再生リストの全体を見る 再生リストの全体を見る

これからの「病気」の戦い方：医療+休養+心理療法

- 男女ともに更年期には症状が現れる
 - 睡眠 行動 体の症状が現れる
 - ホルモン補充療法が有効な場合があるが万全ではない
- 若い頃のような「無理な働き方」 → ○ほどほどの働き方
- ○睡眠・食事をしっかり取る方法を実践する

支持的 精神療法（カウンセリング）

- 持っている資質を十全に活かせるようにすることで適応力をあげることを支援
- 身体疾患（がん 難病）メンタル 夫婦関係 認知症...あらゆる場面で有効

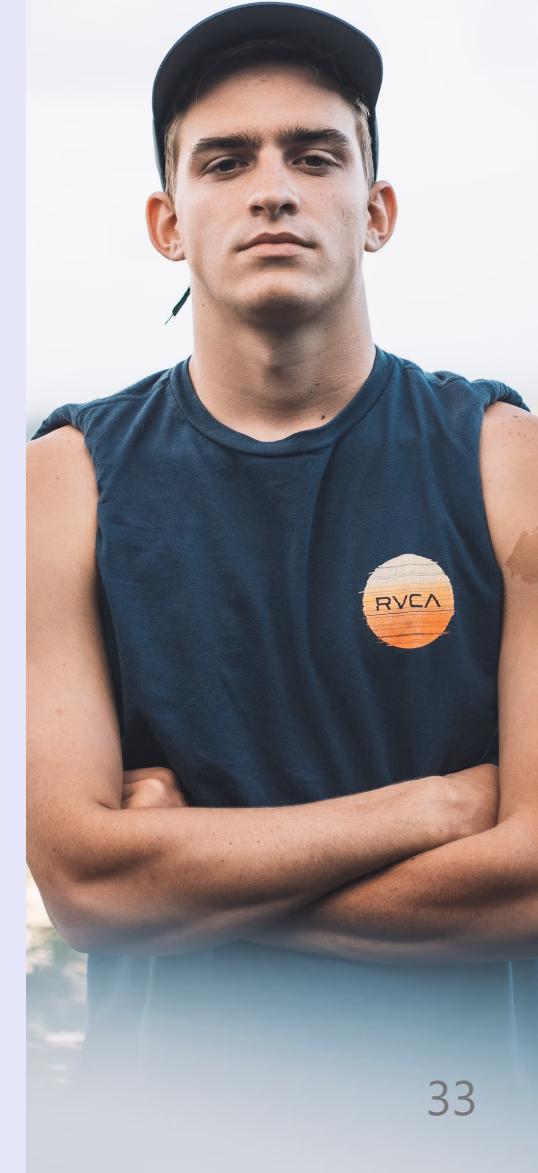
薬物治療だけではなく、身近な人・専門職からのサポートを増やすことが治療

めざせ！見た目コンシャス！男性美容

- シミ・ホクロ・イボ除去 → 各種レーザー治療あり
- シワ取り → ボトックス
- 肌質・ハリ・ツヤ
→ ハイフ・ダーマペン・ケミカルピーリング
- まゆ・生え際 → 医療アートメイク
- ムダ毛（ひげ・デリケートゾーン） → 医療脱毛

🔑男女問わずミドル世代の「介護脱毛」がバズワード⚡

- 将来の介護状態「毛に排泄物が付着 → 不潔」
- 医療脱毛効果があるのは黒い毛〇いまのうちに脱毛！



★クリニック クレアオム新宿 <https://clair-mens.com/>

- 女性の医療脱毛のクリニック11年。ついに男性の美容治療に進出。



肌を磨いて男を磨く
出来る男はクレアオム

施術メニュー

- 美肌（ケミカルピーリング ダーマペン ハイフ...）
- アートメイク（頭皮 まゆ アイライン...）
- ムダ毛の医療脱毛（ひげ、VIO...） ...

「男性も積極的に美しくカッコよくなっていく時代」

- ・ メスを使わずー5歳、目指すはー10歳。清潔感ある若見え肌を目指す男性が通う
- ・ アンチエイジング、疲労回復点滴などのメニューも多い
- ・ 日々のご褒美空間でリラックス。完全個室でプライバシーが守られた寛げる
- ・ 価格帯も銀座、青山に比べると良心的○
- ・ 丁寧な施術とスタッフの暖かい接遇★
- ・ 薄毛・生え際が気になる方 → 医療アートメイクfixerはめちゃめちゃオススメ！

クレアオム新宿	アクセス	年中無休	リンク
渋谷区代々木2-13-5 KT新宿ビル5F	新宿駅徒歩4分 都営地下鉄6番出口すぐ	11:00~20:00 (月曜12:00~21:00)	公式医療脱毛 クレアオム新宿

男性型脱毛症 AGA

- 男性ホルモンが低下すると発毛サイクルが乱れる → 体毛 頭髪が抜ける
- 食事 皮脂汚れ 喫煙 生活習慣...
- 遺伝 『母系の祖父が薄毛 → 男性薄毛遺伝子を持っている確率75%』

血行促進効果により発毛を促す治療薬 「ミノキシジル」

- 使用開始後、一時的に抜け毛が増加（「初期脱毛」使用開始後、約2から8週間）
- ミノキシジルは発毛を促す。AGAの進行を抑制するわけではない

「フィナステリド」は乱れたサイクルを正常周期に戻し、AGAの進行を抑制

★AGAに対する内服治療があるが...即効性・持続性の面でどうか...

🔑抜け毛薄毛の見た目の改善にはアートメイクがオススメ

新庄剛志さん1972年生まれ
「今日のお前は、世界一格好いい」
「体力の限界はあるが頭の限界はない」
「楽しめば、きっと成功する」

振り返り	<p>「不安 × 対策」逃げる？ 戰う？</p>
まなび	<p>今日知ったこと、気づいたことには何がある？ 誰に何を伝えたい？</p>
	<p>いますぐしたい！これから行動することは？</p>
決意表明	

おわりに（羽生善治さんの言葉を引用）

- ・我々は多分、最初の一手が出せない
- ・生活においても、仕事においても、右に行くのか左に行くのかでも、何万通りも可能性があるという教育をされている。

その無数の手から、1つを選んで実行するのは自分である

- ・最初の一手がでないと、ゼロイチのイチがスタートしない

参考文献

- 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果（2022年7月）
 - <https://www.mhlw.go.jp/content/000969166.pdf>
- 日本内分泌学会「加齢男性性機能低下症候群診療の手引き2022」
 - https://www.jstage.jst.go.jp/article/endocrine/98/S.July/98_1/_pdf/-char/ja

余談：私の決意表明 2023年

- 「挑戦」を増やす
 - やろうと思えばできるが、今までやってこなかったことを「やる」
 - ライブに行く・出る（お笑い、野球、講演、スピーチ）
 - 見た目に投資 ✨ 美容皮膚科に行ってみる
 - 「会合」「集まり」に参加する・企画する
 - 新年会（地元 学業） バーベキュー（職場） 懇親会（学業）
 - 「会社」を起業
- 若い人から受けたアドバイスを取り入れる
 - リバースメンター（年下のメンター） 看護学生 かかりつけ医選び
- アウェイで戦う

ステージに立ってみて、はじめてわかることがある★