

なんだ・かんだ

◆ 男の更年期 (LOH) ◆

日経新聞に「男の更年期」という記事が出ていました。私も丁度対象年齢と真ん中でもあり、大変興味深かったのでご紹介させていただきます。

男性の更年期は、女性の更年期障害と区別する為に「加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)」という小難しい名称になっています。

LOH 症候群の患者数は推計で600万人といわれ、主な症状は、脂肪の増加、性欲の衰えを感じる、倦怠感や気分の変調、睡眠障害など。女性と比べ症状が長期に渡って続くのが特徴だそうです。筋肉の低下や内臓脂肪の増加、骨粗しょう症などの原因となることもあるようです。

女性の場合は、閉経前後に女性ホルモンが減って症状が出ます。ただ、一定期間が過ぎると、元々女性の体内でも分泌されていた男性ホルモンの割合が高まり、症状は改善していきます。これに対し、男性の場合主な原因は2つあるようで、①動脈硬化により精巣への血流が悪化する。②慢性的なストレスで男性ホルモンを作る指令が働かなくなる。高齢者は①、中高年は②が原因であることが多いそうです。

男性ホルモンの分泌は20代がピーク。加齢と共に減少し、30代を越えてさらなる責任やストレスを背負い、40～60代になって、男性ホルモンの急激な分泌不足が起こり、自律神経の失調症状による体調不良が起こり、長期間続くようになる。これが男の更年期ということです。この症状はうつ病などの精神疾患との見分けが難しいそうです。

血液検査をすると、男性ホルモンの一種、「テストステロン」が低下している場合があり、ホルモンの補充療法を始めると症状が改善し、「やる気が回復して驚いた」という男性もいるようです。この治療は、国内では2～4週間に1度注射を打つのが一般的で、3ヶ月程度で症状が改善するケースが多く、費用は1回1000円程度で保険適用だそうです。

注射をしなくても、「息子とキャッチボールをする」だけで若い頃を思い出して症状が和らいだケースもあるそうです。まずはストレスの原因を見つけ、その原因を排除する事が重要だとのことですが、この「テストステロン」は、「社会で認められる」「競い合う」と言った状況で分泌が促されるようで、適度な運動や趣味を持つことも予防につながるということです。また、どんな病気もそうですが、ホルモン分泌が活発となるように、食生活や運動など日常生活習慣を改善することも大切な対策です。三大予防対策は、「食事」「運動」「生き甲斐」ということです。

LOH 症候群の診断では、血液中の「テストステロン」の量を測定することと、自己記入式のチェックシートで自覚症状を確認するそうです。

チェック項目は全部で17項目。「関節や筋肉の痛み」など身体に関する質問が7つ、「不安感」など精神状態を訪ねるものと性機能関連がそれぞれ5つずつあります。各項目症状の重～軽度により5点満点でポイントを付けて、合計点数で症状を判定するものです。

興味がおありでしたら、チェックシートは下記に掲載されています。

http://www.daito-p.co.jp/gm/menopause_check.htm 自己診断してみてください。私もお試ししましたが、「軽度の可能性有り」との結果が出ました。特に後半の性的な部分の点数が高いのがショックでした。



今世紀最大(といってもまだ13年)の寒波が襲来し、北日本や北陸では大荒れとなりました。雪とともに暴風が吹き荒れ、秋田や青森では、瞬間的に25メートルを超える突風を観測し、さらに東北を中心とした冬一番の積雪となりました。なかでも、雪が最も積もっている酸欠湯では、534センチに達し、国内の過去最高記録を更新しています。

寒波以外にも、この時期から毎年お約束の花粉が飛び始めたようです。私はこれまで花粉症ではなかったのですが、昨年の3月にインフルエンザにかかった後、目がかゆくなったり、鼻水が止まらなくなったりという、「花粉症」の症状が少し出始めました。その内温かくなるにつれ、気にならなくなって忘れていた感覚が、先週あたりからにわかに出てきました。朝目覚めるとのどが痛い。目がかゆい。鼻水が出る。くしゃみが止まらない。やっぱりこれって「花粉症」でしょうか？認めていない。いや認めたくないのですが……。

来週3月6日は啓蟄です。そろそろ春の音が聞かれても良いころです。今年は冬が寒い分暖かい春が大変待ち遠しく感じます。ヒートテックを脱ぐのはいつになるのやら。

代表取締役 服部 徹一郎

花粉も飛び始めたようです。

消費税増税

● 住宅取得に関して ●

機能性塗料の紹介をしていましたが、先に来年4月から8%、再来年4月に10%と消費税が増税となります。この件で特に、住宅建築について、経過措置があるのでご紹介しておきます。

一つは、新築住宅に関しては、増税となる日の6カ月前の前日つまり、2013年9月30日までに締結した請負契約の工事については、引き渡し日が2014年4月1日以降でも改正前の税率5%が適用されます。ただし同じ契約でも、2013年10月以降に仕様変更や追加工事の契約をした場合、増額分については増税後の8%が適用されるので注意しなければなりません。

これに対し、建売住宅や分譲マンションは、引き渡し日で消費税率が決まり、上記の経過措置は適用されません。

もう一つ、年末の住宅ローン残高の1%分を毎年の所得税などから差し引く住宅ローン減税があります。一般住宅の場合、現行は「年間最大20万円・入居年から10年間(最大200万円)」の減税ですが、26年4月～29年12月に入居する人は「年間最大40万円・入居年から10年間(最大400万円)」の減税となります。消費税増税と減税どっちが多いか計算が必要ですね。

更に、消費税増税よりも、ローン金利の方がよほど重要かもしれません。1000万円を20年で借りて元利均等返済すると、1%金利上昇で合計支払額が100万円増。消費税5%増で50万円ですから倍となります。消費税よりも金利の方がポイントかもしれませんね。



■ TOTO 春のお客様感謝祭来場の御礼 ■

前号でご案内させていただきました、2月16日(土)と17日(日) 両日にTOTOショールームの特設会場において開催された、「春のお客様感謝祭」ですが、当社でリフォーム工事をして頂いたお客様やこの通信を見て来場された方など20名近い方にご来場を頂きました。

「サイコロゲーム」や「親子木工体験」等のイベントに参加され、楽しいで頂けたと思います。ただ、クレープ販売は作るのに時間が掛かり、待ち時間が1時間以上になってしまい、逆にご迷惑をおかけしてしまいました。年2回春と秋にこの感謝祭は開催されますので、今回はこれを反省材料にして開催したいと思います。

今回お越しになれなかった方も、また、リフォームに興味のある方もない方も、次回は、是非お立ち寄り下さい。

本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534
E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/