【GMCPLM0031】

中年クライシス・厄年

- 中年・不惑・厄年って
- 外国にもある厄年
- 中年クライシス
- ミッドライフクライシス
- 男性の更年期障害
- 中年男性の自殺率
- 中年の危機症状自己診断のアンケート

こころと身体のクリニック
医療法人社団
五稜会病院

令和6年1月作成

中年・不惑

「幼年」0～4歳、「少年」5～14歳、「青年」15～24歳
「壮年」は25～44歳、「中年」は45～64歳、それ以上は「高年」

厚生労働省

【中年】
- 青年と老年との間の年ごろ
- 中国の陰陽五行では、青年期「青春」、壮年期「朱夏」、中年期「白秋」
- 現代では、ふつう40歳代から50歳代

【不惑】論語の孔子の有り難いお言葉

- 吾、十有五にして学を志す　私は、15歳のときに学問の道を志した
- 三十にして立つ　30歳くらいになると、独立してやっていけるようにならなければいけない
- **四十にして惑わず**　人は、40歳にもなれば、惑うことがなくなるものだ → 本当か？
- 五十にして天命を知る　50歳になって天から与えられた自分の使命を悟ることができた
- 六十にして耳順う　60歳くらいになれば、人の言うことを聞いて素直に理解できるようになるものだ
- 七十にして己の欲する所に従えども矩を踰えず
  自分の行動を完全にコントロールできるようになるのは、70歳くらいになってからだ

厄年とは

厄年のルーツ、その起源は中国の陰陽道
人の一生には何度か注意して越えなければならない峠がある

- 厄年：生理的・社会的に人生の一つの転機。身を慎まなくてはならない
- 男は25歳・42歳、女は19歳・33歳
  - ■男42歳が「死に」に通じ、女33歳が「散々」に通じる。生涯の大厄
  - ■女19歳も「十九厄年はらむか死ぬか、運がよければ嫁に行く」危険な年
- 前厄・本厄・後厄があり、前後３年間は気をつけなければならない
- 厄年には、厄落し・厄祓いのため地元の社寺に詣で、祈願をする
  - ■厄除けで有名なところ：成田山新勝寺、川崎大師、栃木県佐野厄除け大師
- 厄年に結婚・開業・普請などをするのは、禍いを招くといわれる

外国にもある厄年

厄年という考えは、世界共通
生理的・社会的に人生の一つの転機なので、あたり前か

イギリス
- 男性は４のつく年、女性は７のつく年がよくない年
- 木の実を厄年の数だけ集め、それを３日３晩外気にさらし、近所の庭先で焼く
- ひとりでも多くの人が見に来てくれたほうが効果が高い

スペイン
- 日本と非常に類似。女性は14歳と34歳、男性は24歳と44歳
- 馬の肉片を自分の年齢の数だけ親戚や友人の見守る中で食べる。その後、一昼夜歌い踊り明かす

トルコ
- 一般的なのは、男性は23歳・43歳・63歳、女性13歳・33歳・53歳
- 親戚や友人が集まって等身大の泥人形をつくり、原色の衣装を着せたあとに水に流す

エジプト
- 男女とも４歳から４年ごとに厄年がやってきて50代まで続く
- 隣近所の老人を訪ねて布地を継ぎ足して身につけるものを作る。この衣装が厄落とし

中年クライシス　河合　隼雄【著】

職場や家族、多様な問題に直面し、大切な人生の転換点を体験する
最も意気盛んな安定期に見えて、中年ほど心の危機をはらんだ季節はない

夏目漱石、大江健三郎など、日本文学の名作１２編を読み解き、そこに登場する中年の心の深層を探る
わが国を代表する心理療法家による、待望の中年論

１	人生の四季	―	夏目漱石	『門』
２	四十の惑い	―	山田太一	『異人たちとの夏』
３	入り口に立つ	―	広津和郎	『神経病時代』
４	心の傷を癒す	―	大江健三郎	『人生の親戚』
５	砂の眼	―	安部公房	『砂の女』
６	エロスの行方	―	円地文子	『妖』
７	男性のエロス	―	中村真一郎	『恋の泉』
８	二つの太陽	―	佐藤愛子	『凪の光景』
９	母なる遊女	―	谷崎潤一郎	『蘆刈』
１０	ワイルドネス	―	本間洋平	『家族ゲーム』
１１	夫婦の転生	―	志賀直哉	『転生』
１２	自己実現の王道	―	夏目漱石	『道草』

中年クライシス　あとがきから

中年は、職場や家族・多様な問題に直面し、大切な人生の転換点を体験する
最も意気盛んな安定期に見えて、中年ほど心の危機をはらんだ季節はない

●中年とは魅力に満ちた時期である
　それは強烈な二律背反によって支えられているように思う

●男と女、老と若、善と悪
　数えたててゆくと切りがないが、安定と不安定という軸でみると、これほど安定して見えながら、内面に一触即発の危機をかかえているように感じられる時期はないだろう

河合　隼雄

ミッドライフ・クライシス

人生の半ば、40歳を過ぎた頃に、次第に精神的・肉体的にも衰えを感じる
男性の更年期障害は、「ミッドライフ・クライシス」の症状の一つ

- いつまでも若くありたいとの願望と現実の落差を解消できない
- どうしていいか分からなくなり、毎日の生活に混乱が起きたり、自分を見失う
- 自分の人生がつまらないものに思い、焦ったり、憂鬱になる
- **男性も女性も感じる「あせり」と「逃避」**
  - シミやシワ、白髪など外観を気にするようになる
  - ピーリングやシワ取り、フェイスリフトなどの治療を頻繁に受ける
  - 中年期になって、突然、若い女性との浮気に走る
  - まったく違う人生や世界に飛び込む場合もある
  - いずれやってくる老いを、なんとか忘れたい、避けたいというあせりや逃避行動
  - ミッドライフ・クライシスは、程度の差はあれ、誰にでも起こりうる
  - そうした覚悟をしつつ、人生を送ることも必要

男性の更年期障害

男性の更年期障害も女性の更年期障害と同じ
ホルモン分泌低下に加え、性格や生活環境の変化などの要因が重なる

加齢によるホルモンの低下を基礎とした、精神・身体症状・性機能低下などからなる疾患

☆ 精神症状：落胆　抑うつ　苛立ち　不安　神経過敏　疲労感など

☆ 身体症状：関節・筋肉関連症状、発汗ほてり、睡眠障害、記憶集中力低下、肉体的消耗感

☆ 性機能低下：性欲低下、勃起障害、射精感の減退

男性更年期の年齢は女性の更年期のようにはっきりしていない

早い人では20代で発症

はじめから性機能外来を受診する方は15%

多くは身体的症状や精神的症状で、種々の病院を受診

原因不明で性機能外来で「男性更年期障害」と診断される例が多い

男性の更年期障害　診断・治療

診断は、自覚症状・問診票のスコア：男性ホルモンの測定から総合的判断
治療は、対症療法・漢方薬・男性ホルモン注射・精神療法など

男性更年期障害の診断

更年期障害問診票（東京医科歯科大学　小山崇夫；1992　50点以上）

1．顔がほてる　2．汗をかきやすい　3．腰、手足が冷えやすい　4．息切れ、動悸がする

5．寝つきが悪い、眠りが浅い　6．怒りやすく、イライラする　7．くよくよ、憂うつになる

8．頭痛、めまい、吐き気　9．疲れやすい　10．肩こり、腰痛、手足の痛み　　合計点　点

●男性ホルモン値の検査

総テストステロンは317ng/dl 以下、遊離型テストステロンは10pg/ml 以下では低いが、個人差が大きい

男性更年期の治療

●男性ホルモン補充療法　現在のところ注射薬のみ。
◆治療にあたり、前立腺癌の有無を検査。2-3週間に1回
◆副作用は肝機能障害、前立腺癌、血液濃縮、治療中は定期的に血液検査を行う。

● 漢方薬　桂枝茯苓丸・当帰芍薬散

有名人・中年男性の自殺

氏名	職業/肩書	手段	没年齢	備考/補足
伊良部秀輝	元プロ野球選手	縊首	42歳	ロッテやMLB3球団・阪神等でプレー 豪速球投手
古尾谷雅人	俳優	縊首	45歳	映画『ヒポクラテスたち』やドラマ『金田一少年の事件簿』に出演
田宮二郎	俳優	猟銃	43歳	ドラマ『白い巨塔』の財前五郎役や クイズ『クイズタイムショック』の初代司会
大和田夏希	漫画家		41歳	『タフネス大地』『虹色town』などの作者
三島由紀夫	作家	自刃/切腹	45歳	市ヶ谷駐屯地にて自衛隊決起を呼び掛ける演説をしたのち割腹
太宰治	作家	心中/入水	38歳	山崎富栄と共に玉川上水へ入水 富栄による無理心中説あり
芥川龍之介	作家	睡眠薬	35歳	久米正雄に宛てた「或旧友へ送る手記」を遺して自殺
有島武郎	作家	心中/縊首	45歳	不倫関係にあった波多野秋子と共に軽井沢の別荘で首吊り

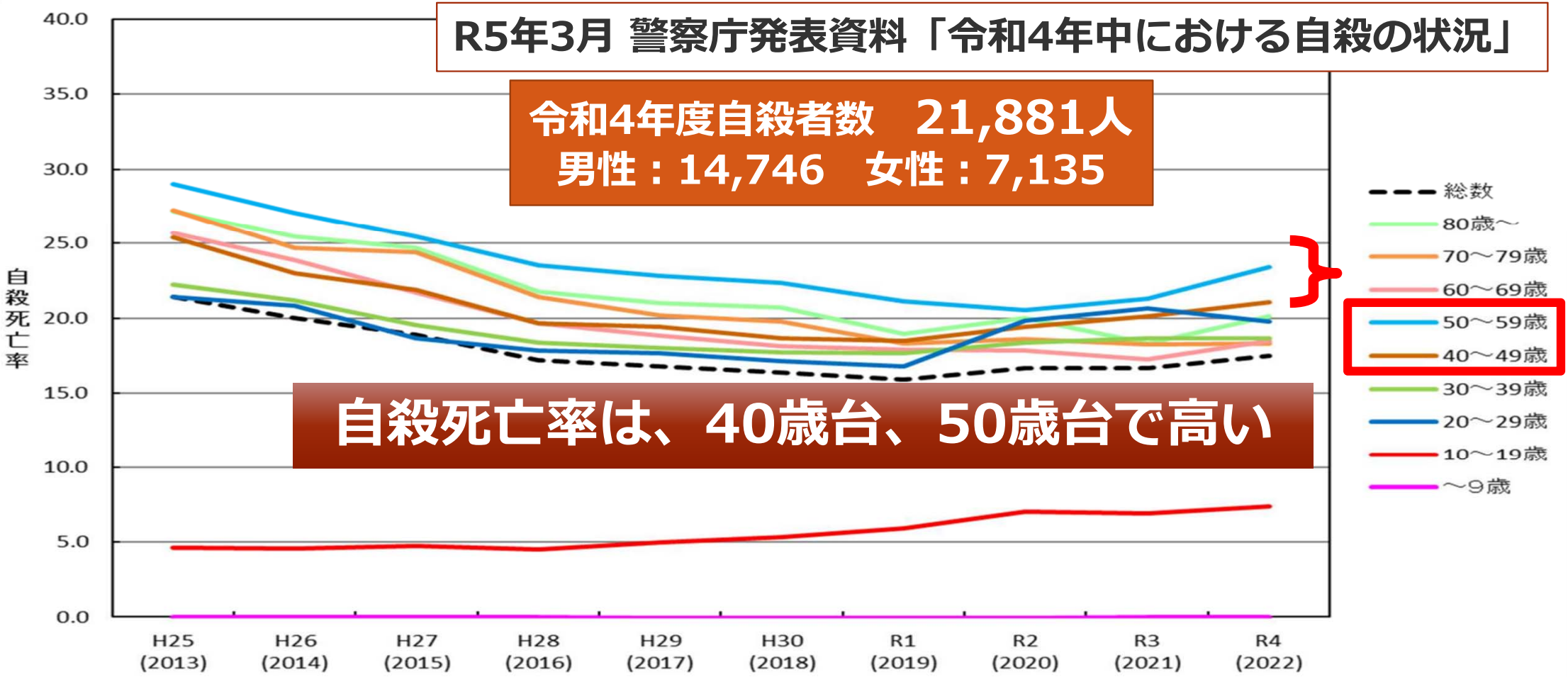
年齢階級別自殺死亡率の年次推移

○令和4年は令和3年と比較して、20歳代のみ低下した。

○令和4年は令和3年と比較して、50歳代及び60歳代で大きく上昇し、それぞれ2.1ポイント、1.2ポイントの上昇となった。

R5年3月 警察庁発表資料「令和4年中における自殺の状況」

令和4年度自殺者数　21,881人
男性：14,746　女性：7,135



自殺死亡率は、40歳台、50歳台で高い

中高年男性の自殺予防
に取り組む人のための10箇条

第2回自殺総合対策企画研修の成果をもとに
自殺予防総合対策センターで作成したもの

1. こころの健康問題への関心を高めましょう
2. 大切にしてきたつながりやささえを理解しましょう
3. 身体の健康問題も大きな苦痛のひとつです
4. 社会的な問題の裏にも、こころの健康問題や支援を必要としている苦痛があります
5. 社会的な問題に対する支援を行っている相談窓口と連携してください
6. 日頃の行動の中に支援を求める声があります
7. アルコールは自殺を引き寄せます
8. 「底つき」は援助のなかで体験するものです
9. 相談・支援は安心できる環境でゆっくりすすめましょう
10. 顔の見える支援ネットワークを築きましょう

中年の危機症状自己診断のアンケート

ウォールストリートジャーナルに掲載された「中年の危機症状自己判断」

1．すべてを捨てて逃避したいとしばしば妄想
2．収入の大半を他人に浪費していると不満
3．人生が速すぎると不安
4．他人に使われることへの怒り
5．妻（夫）に対する恒常的な不満
6．恒常的な不倫願望
7．妻（夫）とのセックス減退
8．仕事への不満増加
9．青春時代のロマンチック歌曲への回帰

まとめ

中年クライシス・厄年

- 中年・不惑
- 厄年とは
- 外国にもある厄年
- 中年クライシス・ミッドライフクライシス
- 更年期障害
- 中年男性で高い自死率

中年の老いを自覚して、次に生かす

GORYOKAI