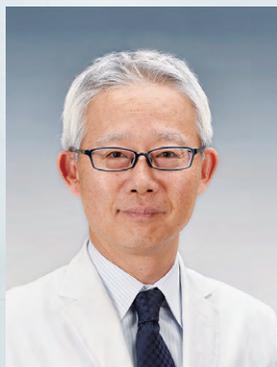


・特別寄稿・ ライフサイエンスの最前線

# 元気ホルモン“テストステロン”と

# 男性更年期障害



堀江 重郎  
泌尿器科医、医学博士

日米両国の医師免許を持ち、泌尿器科、腎臓内科、分子生物学、臨床腫瘍学の研鑽を積む。東京大学医学部附属病院、米国パークランドメモリアル病院、国立がんセンター中央病院を経て、2003年に全国最年少で帝京大学医学部主任教授、2012年より順天堂大学大学院教授。内視鏡手術支援ロボット「ダヴィンチ」を用いた高精度な泌尿器科手術を行う一方、アンチエイジング医療やメンズヘルス医療に学際的なアプローチを導入している。日本で初めてメンズヘルス外来を開設した。著書に『いのち 一人はいかに生きるか』（鎌倉春秋社）、「LOH症候群」(角川新書)など。

ホルモンは、微量で体内のさまざまな器官に作用する物質です。テストステロンは男性ホルモンと呼ばれています。このホルモンがなければ、男性は男の子として生まれてくることも、生殖能力のある大人になることもできません。

テストステロンの作用には筋肉や骨・血液を作り、脳の活動を助けることもあり、女性にも分泌されています。とくに更年期以降の女性では、女性ホルモンと呼ばれるエストロゲンが少なくなるので、テストステロンが前面に出て働きます。このテストステロンは、男性は20~30歳がピークで、以降ならかに減少しますが、それ以上に“ストレス”や“生活習慣”、そして“社会的なつながり”により大きく左右されます。ストレスが高かったり社会的な絆が少なくなったりするとテストステロンは減少し、女性の更年期障害に似た症状が出ます。最近では男性更年期障害と呼んでいます。

テストステロンは男女ともにイキイキ、はつらつとした人生を送ることに大きく影響する元気ホルモンであることが最近わかってきました。まだあまり知られていないテストステロンのことをより知っていただき、豊かな人生を続けられるヒントを見つけていただければと思います。

右ページのセルフチェックリストをご覧ください。ご自身の気になること、該当している項目はありますか？

こうした不調は、テストステロンの減少が原因かもしれません。

テストステロンは「自律神経を整える」

など、心と体に作用するホルモンです。そのため、減少すると、肥満や高血圧などの「生活習慣病」や、がん・心筋梗塞などの「命に関わる重大な病気」などのリスクが高まり、さらには心にも大きな影響を与えます。

テストステロンが減少することで起こる男性更年期障害は、40歳以上の男性の6人に1人、国内だけで推定600万人いると言われていて、コロナ禍でさらに状況が深刻になっていると感じています。テストステロンの大敵は、過度なストレスです。

食・運動・睡眠を大切にすることももちろん重要ですが、仲間や友達との交流が大事です。さらに、3つのLを大切にすることで、男性更年期障害を予防することができます。そのLとは、Like(いいねと褒め合う)、Live(いきいきと生活する)、Liberty(自由に自分らしく表現する)です。

さっそく今日から職場で試してみてください。雰囲気明るくなり、仕事の向上にもつながります。

最後に自分でテストステロンをアップする方法を紹介しましょう。

### テストステロンアップのセルフケア 胸を張る

ハーバード大学の有名な研究で、手を上げる、胸を張るなどの身体を開いた姿勢と、うつむくなどの身体を閉じた姿勢のホルモン値を調べました。結果、開いた体勢を取るとテストステロンはアップし、ストレスホルモンが下がり

ます。一方、閉じた姿勢は、テストステロンが下がり、ストレスホルモンが上がります。つまり、ぐっと大きく胸を張ることが、テストステロンを上げるのに非常に重要だということです。典型的な例は、ゴリラ。

彼らは胸を張ることで自らテストステロンを高めると同時に、「俺はテストステロンが高い」と他のゴリラに教えています。

私たちがこの研究を検証したところ、2分間胸を張るだけで10分後にはテストステロンが男女ともに上昇していました。朝一番に思いっきり肩甲骨を寄せて胸を張ると、テストステロンが上がり元気になります。

### テストステロンアップのセルフケア ストレッチ&筋トレ

ストレッチは、最近大変話題になっていますが、やはり痛くなるぐらいストレッチをやるということが、テストステロンを上げることに繋がります。スクワットなどの大きな筋肉を動かす程よい運動習慣も、テストステロンを上げます。

### テストステロンアップのセルフケア 赤を身に着ける

服装も大事なポイントです。実は赤い色は、テストステロンの分泌を高めます。皆さんもネクタイやスカーフで赤を身につけていただくと、テストステロンが出てくると思います。

### テストステロンアップのセルフケア サプリメントで補う

2022年4月に第一工業製薬有志社員によって実施された観察研究、「カイコハナサナギタケ冬虫夏草の摂取における唾液中遊離テストステロン測定」の結果を拝見しました。

男女年齢問わず、これだけテストステロンがはっきりと上がる素材はまったく見たことがなかったため、大変驚きました。冬虫夏草はいきいきと仕事や生活をする上で、必須のサプリメントになると思います。今後の展開に大いに期待しています。

試験の参加者の方々にはモチベーション高くきちんと服用していただきまして、心より敬意を表したいと思います。

以下に当てはまった方は  
男性更年期障害の疑いがあります。

- ① 01と07に該当
- ② 3つ以上の項目に該当

①と②のどちらかに当てはまった方は、男性更年期障害の疑いがあるため、早めに医療機関を受診しましょう。かかりつけ医などが特になければ、日本泌尿器科学会認定専門医が診療を行う泌尿器科や、男性更年期障害（LOH症候群）の診療を標榜するメンズヘルス外来などを受診するとよいでしょう。

### セルフチェックリスト

- 01 性欲が低下した
- 02 元気がなくなってきたように感じる
- 03 体力もしくは持久力が低下した
- 04 身長が低くなった
- 05 毎日の楽しみが減ったように感じる
- 06 もの悲しい気分になる  
または怒りっぽくなった
- 07 勃起力が弱くなった
- 08 運動能力が低下したように感じる
- 09 夕食後にうたた寝をすることがある
- 10 最近、仕事がうまくいかない  
仕事の遂行能力が低下したように感じる

