
加齢に伴い変化するホルモンバランスをチェック
ホルモン年齢ドック

受診医療機関名： エヌケークリニック

お名前： エヌケータロウ 様

受診ID:

123456789

性別:

女性

受診日:

2000/0/0

年齢:

40

ホルモン年齢ドック判定結果

あなたのホルモン年齢は、 **34.7** 歳です。
ストレスの状態は **少ない状態** と考えられます。

	今回 2000/0/0	前回 -	前々回 -	単位	今回 ■ 警告	前回 ■ 標準	前々回 ■ 理想
IGF-I	200	200	200	46-282 ng/ml	<div style="width: 80%;"></div>	<div style="width: 80%;"></div>	<div style="width: 80%;"></div>
DHEA-s	2,000	2,000	2,000	210- 2120 ng/ml	<div style="width: 90%;"></div>	<div style="width: 90%;"></div>	<div style="width: 90%;"></div>
コルチゾール 精密測定	7.0	7.0	7.0	6.2-19.4 µg/dl	<div style="width: 100%;"></div>	<div style="width: 100%;"></div>	<div style="width: 100%;"></div>
DHEA-s/ コルチゾール	28.6	28.6	28.6	理想値 20以上	<div style="width: 85%;"></div>	<div style="width: 85%;"></div>	<div style="width: 85%;"></div>

IGF-I

成長ホルモン依存性物質で、成人後は加齢とともに減少します。その為、年齢との相関性が確認されます。新陳代謝の指標となります。

DHEA-s

20代をピークに加齢と共に減少するホルモン中間代謝産物です。その為、DHEA-sの減少は、最終代謝物の性ホルモンの濃度を減少させる原因となります。

コルチゾール

ストレスホルモンとも呼ばれます。ストレスを受けると血中濃度が上昇します。過度の分泌は、血糖値や血圧異常を引き起こします。

DHEA-s/コルチゾール比

DHEA-sとコルチゾールの比は、ストレスの指標とされています。その他に、身体機能を反映する指標としても注目されています。

ホルモンバランスをよくするために

名称	改善対策
IGF-I	生活リズムはホルモン分泌に影響を与えるため、規則正しい生活を意識しましょう。 運動不足などが原因で低下するため、定期的な運動を心がけましょう。 筋肉トレーニングなどの無酸素運動が効果的です。
DHEA-S	規則正しい生活や食事、運動などに加えて、心理的要素に影響されます。 恋愛や憧れなどの心理的要素がホルモン分泌に大きな影響を与えます。
コルチゾール	ストレスによって増加するホルモンなので、日々の生活の中で、ストレス解消や生活のリズムを整えることを意識しましょう。
DHEA-s/ コルチゾール比	ストレスの指標、身体機能を反映する指標とも考えられているため、コルチゾールの分泌量を下げる、DHEA-sの分泌量を増やすことが重要です。

■規則正しい生活

規則正しい生活は、体内時計を正常にし、リズムを記憶させるという点で大切です。



■運動

運動というと、ウォーキングや水泳などの有酸素運動があげられますが、ホルモン年齢に限ると、筋トレなどの「無酸素運動」の方が効果的です。



■食事

栄養は、ホルモンの原料です。脂質・タンパク質・炭水化物の3大要素は不可欠です。偏った食生活はホルモンバランスを崩す原因となります。必要に応じてサプリメントなどで補いましょう。



■心理的要素

恋愛や憧れ、トキメキなどの心理的要素は、ホルモン分泌に大きく影響することが分かっております。「あの芸能人が好きだ!」「あの人に憧れている」など。



改善のためのアドバイス

ホルモンとは？

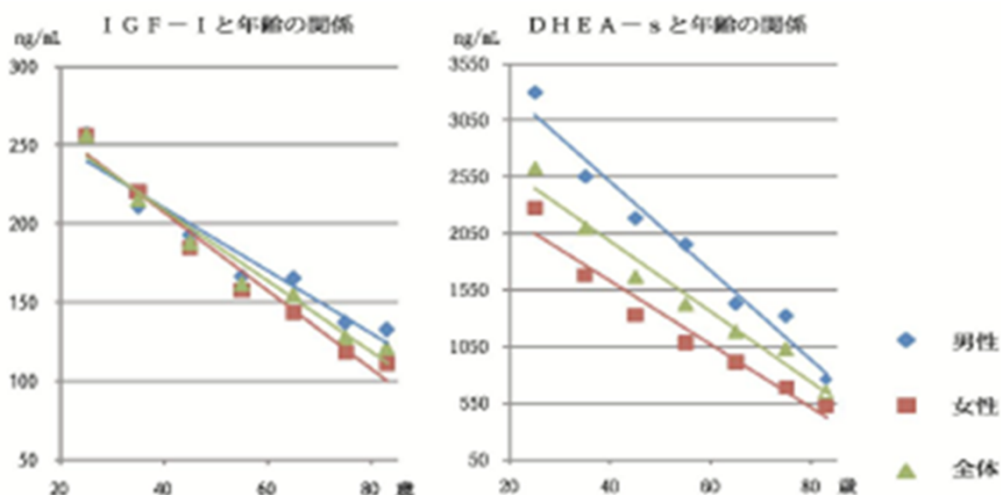
もともとギリシャ語の「呼び覚ますもの」、「刺激するもの」を意味する言葉です。体内に70種類以上存在し、様々な生理活性を持っています。

例えば、有名なもので、インスリンというホルモンがありますが、これは糖代謝に関連するホルモンで、異常が起こると糖尿病の原因にもなります。その他に、性ホルモンがあります。男性ホルモンは、筋肉活動を促しますし、女性ホルモンは月経周期などに関係します。この中で、今回は20代をピークとして、加齢とともに現状する「IGF-1」と「DHEA-s」を柱にホルモン年齢を考えています。

加齢に伴うホルモン変化

加齢に伴うホルモンの減少には大きく2つの種類があります。新陳代謝と生殖に関するホルモンの減少です。左下のIGF-1は、成長ホルモン様物質と呼ばれ、新陳代謝が盛んな時期ほど分泌量が増えるホルモンです。

右下のDHEA-sはホルモンの源と呼ばれ、DHEA-sを原料に多くのホルモンが作られます。そのため、DHEA-sの減少は、他のホルモンの減少を意味します。



原因と予防のためのキーワード

加齢に伴うホルモン量変化の原因は、活動量の低下、睡眠不足、ストレスなどの生活の質

(QOL: Quality of Life)の低下や活性酸素によるダメージなどと言われています。

キーワードは3つ。 1,運動習慣の改善 2,食生活の改善 3,やりがいを見つける

やりがいは、仕事以外にも冒険心やときめき・恋心を持ち続けることが重要です。