

H25.10.19

# 男性ホルモンの効能

Dr.

## 和



「男性医療」シリーズ③

少し前に「話を聞かない男、地図が読めない女」という本が話題になりました。いわゆる「方向音痴」は、女性のほうが多いという話です。私のまわりの女性訪問看護師を見ていても、2つのタイプに分かれます。

初めての訪問時に地図を渡しても、患者さんの家までスムーズに到着する人と、1時間かけてもたどりつけない人がいます。実は、このことは男性ホル

モン(テストステロン)の値の違いで説明されています。

動物実験の結果では、テストステロンが低いマウスは、空間認知能力や記憶力が低いことが明らかになっています。もの覚えが悪いマウスにテストステロンを投与すると、学習能力が改善します。テストステロンは認知機能とも深く関係しています。

## テストステロンは認知症を改善

閉経後の女性にテストステロンを投与した研究では、記憶力の向上が見られました。認知症の女性にテストステロンを投与しても、認知症が改善しました。男性ホルモンが女性の認知症を改善するという結果は、ちょっと驚きです。

介護施設に入所している高齢者にテストステロンを投与すると、男性は女性に対する興味が高まり、女性も男性を意識するようになります。テストステロンは異性に対する関心のみならず、筋肉や骨の老化も防ぎます。今はやりの「ロコモティブシンドローム」にも、テストステロンが

**ロコモティブシンドローム** 体を動かすのに必要な器官(腰や膝など)に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い状態。日本語名は「運動器症候群」。略称「ロコモ」という。日本整形外科学会が平成19年に提唱し、予防啓発を行っている。

限り、何歳になっても若々しくありたい」と願うもので「アンチエイジング(抗加齢)医学」という言葉にぴんとこない人でも「若さを保つ方法」とか「健康長寿の秘訣」といえば興味を示します。そのためには、若いうちからテストステロンを下げない生活を中心が大切なのです。

有効であることが分かってきました。男女とも、寝たきり状態にならないためには、テストステロンが大きな鍵を握っています。

私もこれまでは「老化は自然現象であり、避けられない、避けてはいけないうもの」と思っていました。年齢とともに「枯れる」ことは、決して悪いことではないと思

具体的方法としては、まず夜更かしをしないことです。よく寝る人はテストステロンが低下しません。ストレスを減らしてリラクセスすることも大切。自力で体にテストステロンを造り出すためには、リラクセスした状態が必須です。

しかし、人は「生きている質刺激ホルモン放出ホルモン」がある、脳の中にある視床下部から「副腎皮質刺激ホルモン放出ホルモン」が大切なようです。



長尾和宏(ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学客員教授。55歳。