

氏名 SAMPLE様 カルテID 12345  
受診日 2010/6/10 性別 男性 年齢 40

あなたのホルモン年齢は **27.5** 歳です。

あなたのストレスは **標準的な状態** と考えられます。

※ 上記、評価は統計学的なものであり、医学的な診断結果ではありません。

## 検査結果

	今回	前回	前々回	基準値	今回: 前回: 前々回:
	2010/6/10	2010/6/11	2010/6/12		警告 標準 理想
IGF-I	238	238	238	41-272 ng/ml	
DHEA-s	2398	2398	2398	660-3240 ng/ml	
コルチゾール	18.1	18.1	18.1	6.2-19.4 μg/dl	
DHEA-s/コルチゾール比	13.2	13.2	13.2		

## 項目説明

## 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

ホルモン中間代謝産物です。その為、DHEA-sの減少は、最終代謝物の女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。

## 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、それぞれ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。

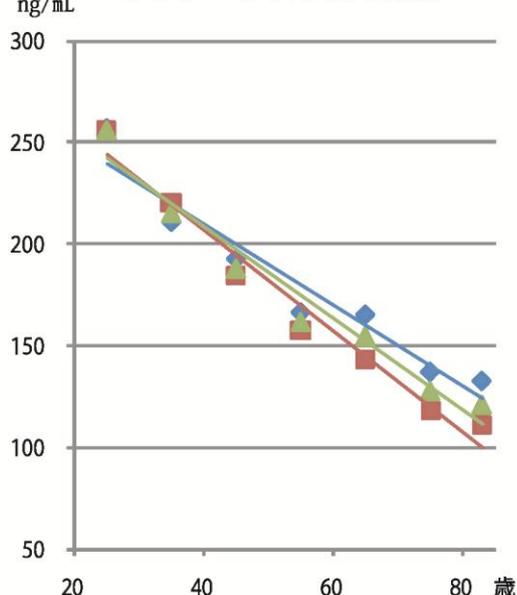
その他に、性ホルモンがあります。男性ホルモンは、筋肉活動を促しますし、女性ホルモンは月経周期などに関係します。

この中で、今回は20代をピークとして、加齢とともに減少する。IGF-IとDHEA-sを柱にホルモン年齢を考えています。

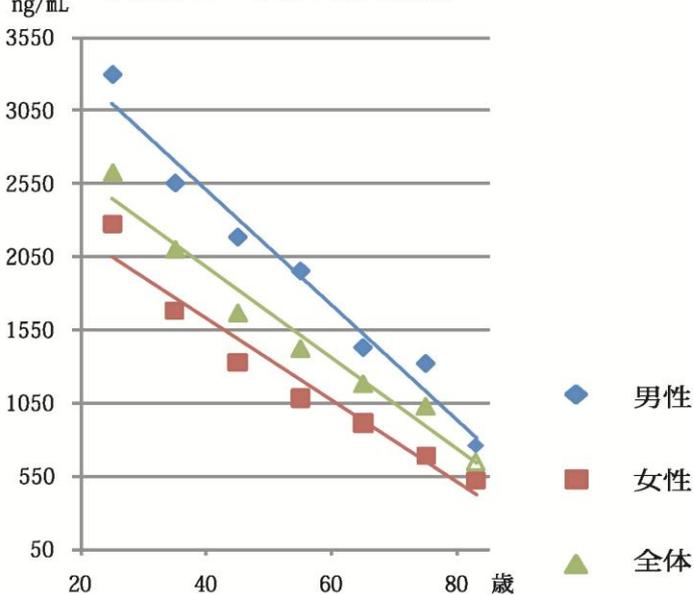
### ★ 加齢に伴うホルモン変化！

加齢に伴うホルモンの減少には、大きく2種類あります。新陳代謝と生殖に関するホルモンの減少です。左下のIGF-I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。

ng/mL IGF-I と年齢の関係



ng/mL DHEA-s と年齢の関係



### ★ 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ます。それでは実際に、どうすればいいのか？

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。