

女性にも嬉しい!

男性ホルモン

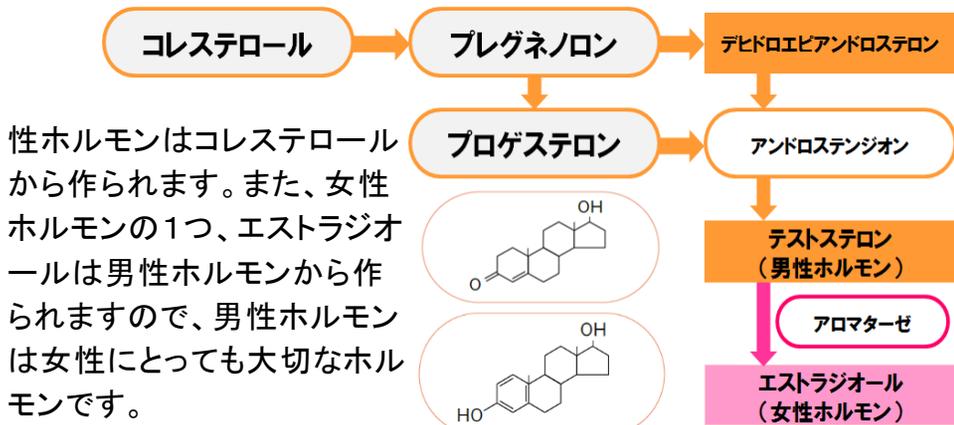
男性も女性も年齢を重ねると、性ホルモンの産生や分泌が低下していき、体の不調が現れ始めます。また、男性ホルモンの影響は男性だけに関係していると思われがちですが、実は、女性も男性ホルモンの恩恵を受けています。今回、性ホルモンの働きと年齢と共に衰えがちな筋力の維持についてご紹介いたします。

男性ホルモンのはたらき

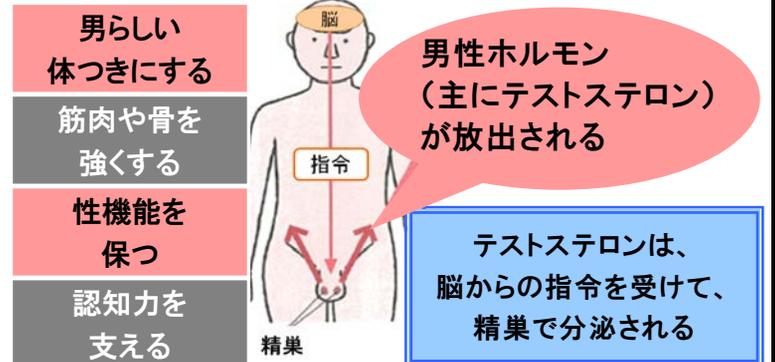
男性ホルモンの中で代表的なものにテストステロンがあります。男性らしい体つきにする、筋肉や骨の組織を強くする、性機能を正常に保つ、などの働きがあるほか、判断力や理解力といった認知力に影響を与えています。男性の場合、睾丸と副腎で作られています。

女性にも男性ホルモンがあり、卵巣や副腎で作られます。女性は、年を重ねるごとに女性ホルモンの分泌量が減り、男性ホルモンの影響を受けやすくなります。

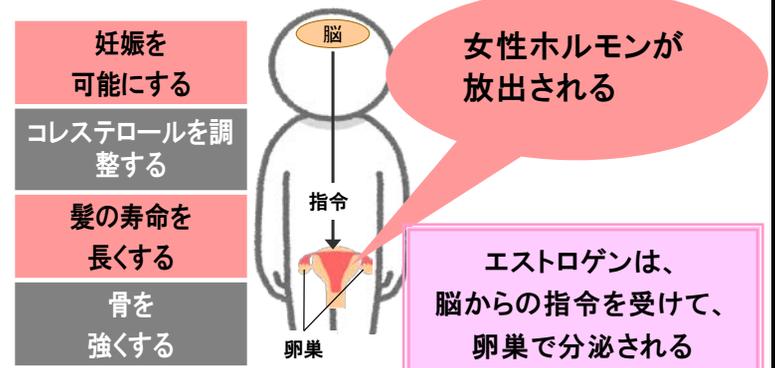
女性ホルモンは男性ホルモンからできている!



○男性ホルモンのはたらき



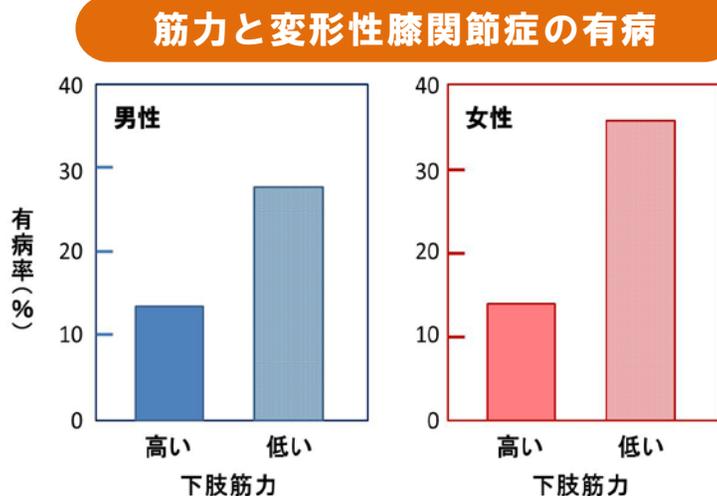
○女性ホルモンのはたらき



男性ホルモンと筋肉量の変化

下のグラフのように、変形性膝関節症は、筋力が低い方が有病率の高いことが報告されています。この原因の1つとして、男性ホルモンの低下による筋力の衰えが考えられています。右のグラフのように、男性ホルモン(テストステロンとフリーテストステロン)の増加に伴い、筋力が増加しています。

つまり、健康な足腰を保つためには、男女ともに男性ホルモンの維持がポイントです。



参考: 医学のあゆみ Vol.236 No.5 P470、Roy, et al: Am J Physiol Endocrinol Metab 283: E284-294, 2002

若々しさを保つために!

性ホルモンと筋肉を維持するために、日ごろからの運動と食事を意識しましょう。筋力に不安を感じる方は、足腰を鍛える運動と共に、滋養強壮・強精作用があるとされるものを試してみたいかがですか。

ソフォン

伝承的に強精作用があるとされており、男性ホルモンや女性ホルモンの元となるホルモン【DHEA(S):デヒドロエピアンドロステロンサルフェート】の低下を抑制してくれる働きがあります。

ツルニンジン

根がニンジンに類似していることから、その名前がついたキキョウ科のツル多年草。古くより、滋養強壯を目的に民間薬として用いられています。男性ホルモン低下改善作用、抗不安作用があります。

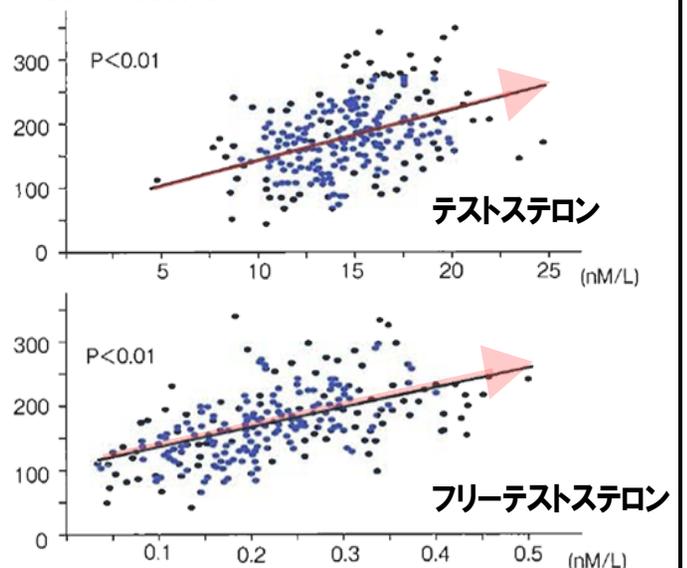
ロクジョウ(鹿茸)

中国では古くから強壯、強精の生薬として、高麗人参とともに珍重されてきました。造血機能促進、神経・筋系の機能改善作用があります。

血中テストステロン値と筋力の相関

大腿四頭筋筋力

対象: 男性



相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
TEL 0883(79)2014