

最新研究

テストステロンは、アンチエイジング、長寿、記憶力にも関係していた!



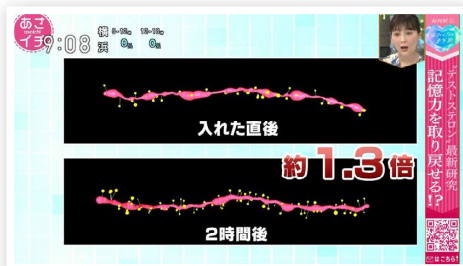
テストステロンと記憶の関係を世界で初めて発表した
川戸佳さん

脳とホルモンの関係を研究。

脳の一部、記憶を作る海馬という部位には多くの神経細胞があり、これらのつなぎ目はシナプスと呼ばれます。認知神経科学の専門家、川戸佳さんは、このシナプスの数をテストステロンが制御していることを発見。テストステロンが低下している人はシナプスが減り、記憶・認知能力が低下してしまうため、若い頃のテストステロンの値に近づけると認知機能が回復すると考えられます。将来、認知症予防や物忘れの改善にテストステロンが使われる日がくる可能性も。

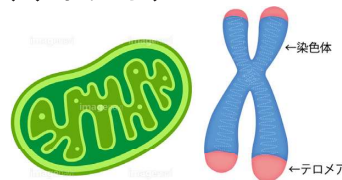
記憶にとって大切なシナプスの数が増えた!

ラットの海馬にテストステロンを加えると、シナプス(黄色い部分)の数が1.3倍に増えた。



ほかにも、世界じゅうで研究がすすんでいます

細胞内の「ミトコンドリア」や、染色体の一部「テロメア」は長寿やアンチエイジングに重要な役割を持つが、テストステロンがこれらの働きを高めることがわかってきている。



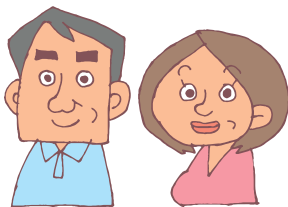
専門医に聞く

Q&A



答えてくれたのは
堀江重郎さん

番組に寄せられた素朴な疑問に、専門医が答えます。



「更年期」には「生まれ変わる」という意味があります。気づいた今から大丈夫。テストステロンで生き生き人生を!

Q 病院嫌いの夫が受診するとは思えない。市販薬でテストステロンを補充することはできる?

A 市販薬での補充は危険なためできません。ビタミンD(鮭に多い、日光浴でも増やせる)や、亜鉛(はまぐりやあさりなどに多い)などの栄養素を意識的にとることでテストステロンを高めることができます。

Q テストステロンアップにコレステロールを含むお肉がいいとのことですが、最近更年期に入りコレステロール値が高めになってきています。コレステロールを意識的にとっても大丈夫でしょうか?

A 誤解されがちですが、コレステロールを含む食品を食べても、血液中のコレステロールが上がるわけではありません。できればオリーブオイルのようないい油をとることがおすすめ。また炭水化物もテストステロンには大切で、極端な糖質制限をすると筋肉がやせてしまいますので、バランスが大切です。

Q ホルモン療法について、一度治療を始めてしまうとやめられなくなるのではないかと心配です。やめるとまた沈んでしまうのでは?

A 回復してくると治療の間隔や量を減らしていきます。そのあいだに生活習慣を見直すことで、自分自身でテストステロン分泌を増やしていくので、治療の期間としては軽いと3か月、重いと1年以上という人もいますが、症状を見極めながら治療します。