

ホルモンで 元気に若くなる



ポカポカ陽気に新しい顔ふれ。気持ちが盛り上がってもいいはずなのに、なんとなくやる気が出なったりイライラしたり……。これって春のせい？ 源木さんには「ホルモンバランスが乱れてるんじゃない？」って言われちゃった。ホルモンって女性も男性も、みんなに影響するのかな？

30代から減少、老化の原因に

「女性ホルモン」「男性ホルモン」などのホルモンは、体内で合成・分泌され体の機能をスムーズに働かせるための情報伝達の役割を担う物質です。主に血液を通して体内を循環しています。ホルモンは100種類以上あるといわれていますが、中でも健康維持やアンチエイジングに重要な働きをするのが、病気を防いで骨を丈夫にする女性ホルモンの「エストロゲン」、筋肉を増やしたり、やる気や記憶力、精力を司る男性ホルモンの「テストステロン」、深い眠りを維持する「メラトニン」、傷ついた細胞を修復し若々しい肌をつくる「成長ホルモン」、免疫力を高める「DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)」です。

これらのホルモンは、30代から減り始め、40代で急減します。ホルモンが減ると肥満や疲れやすさなどの不調が現れ、老化を促す原因の一つになります。

特に、やる気や根気、筋力、意欲、記憶力、性欲などを司る男性ホルモンは日常生活の質を高めるために重要な働きをしています。男性ホルモンの低下はうつ病の原因にもつながります。男性ホルモンといっても、女性の体にも存在し、同様な働きをしています。その代表的なものは、意欲や記憶力の維持、そして筋量や骨量の維持です。閉経後の女性は女性ホルモンが減少するだけでなく男性ホルモン量も激減、その結果、骨粗しょう症が起きやすくなります。

ホルモン低下度をチェック

加齢だけでなく間違った生活習慣が原因でもホルモン分泌は低下し、バランスが乱れます。目に見えない体内のホルモン低下度をさっそくチェックしてみましょう。

- 太り始めた
- 疲れやすい
- よく風邪をひく
- 食欲が低下している
- 肌荒れ、乾燥肌が気になる
- 気分が落ち込むことが多い
- 根気がなくなった
- イライラすることが多い

2つ以上チェックがある人は、ホルモン分泌量が低下している可能性があります。下記に紹介する生活習慣を心がけ、ホルモン分泌量を増やしましょう。生活習慣しだいで、40代でも20代並の量を保つこともできるので、あきらめないことが大切です。

ホルモンアップ！生活習慣

ホルモンアップのカギを握るのは、別名「若返りホルモン」と呼ばれるDHEA。男女共通の性ホルモンで、副腎で作られ、50種類以上のホルモンの素になるホルモンです。DHEAは、体内で男性ホルモンであるテストステロンを経て、女性ホルモンのエストロゲンに変化することがわかっています。さらに成長ホルモンの分泌を促す働きもします。生活習慣を少しだけ変えるだけで、ホルモン分泌量が増えて疲れやすさ、イライラなどの不調が改善します。肥満予防にも期待ができます。

朝型生活で昼間は活動的に

朝は活動的になり、夜はリラックスするという自律神経のリズムに合わせて生活すると、ホルモンの分泌が正常化。特に成長ホルモンは夜10時～2時の間に睡眠をとると分泌量が増えるので、朝早く起き、できれば夜11時までに寝るようにしましょう。



腹式呼吸や運動でストレス軽減

ストレスはDHEAの分泌を妨げ、女性ホルモンや男性ホルモンの量を減少させます。ストレス軽減のために、姿勢を正し、ややキツイと感じる速さで10分間、1日3回、早歩きをしましょう。軽い有酸素運動は、ストレス解消とともにDHEAや成長ホルモンの分泌を促します。息切れするような激しい運動はストレスホルモンが増加するので注意して。



食事はよく噛み、夕食は低糖質

食事はひと口20～30回を目安によく噛むと、成長ホルモンの働きを良くして体脂肪の分解を促します。また消化器の働きが活性化して、DHEAの分泌を助けます。血糖値の急激な上昇も妨げるので、肥満予防にも効果的です。夕食は炭水化物と糖質を減らして軽めにします。たんぱく質を多く摂ると成長ホルモンは増えます。特に魚介類と大豆製品の組み合わせは、夜のたんぱく質の最強コンビ。甘いものやアルコールは成長ホルモンの分泌を抑えて睡眠を妨げ、DHEAも減少させるので控えめにしましょう。



軽い筋トレとぬるめのお風呂

DHEAを増やすには、スクワットなどの筋トレをゆっくり行うことがおすすめ。筋トレ後3時間は成長ホルモンが増加。筋トレを毎日続けることで男性ホルモンが増える効果も期待できます。筋肉が増えることで脂肪が燃焼、太りにくい体にもなれます。また、夜はぬるめのお風呂にじっくりつかるとおすすめ。副交感神経が優位になり、成長ホルモンをはじめとするホルモン分泌を助け、ホルモンバランスを整えてくれます。



「ATLAS BLOG」Vol.19 こどもの成長

皆様こんにちは。最近密かにこのコラム？が地味に面白いですねとお褒めの言葉を頂戴し、調子に乗っているアトラス美川店の板屋です。

もはや内容は健康に関係ない内容となっておりますが、笑ってもらえるならそれは健康に繋がることでしょう(確信)。

はてさて、この春から我が家の長女であります志穂(2)も保育園に入園しまして、長男(5)共々通っております。長男の時と違い未満時から入れました。最初は絶対泣くだろうと思っていましたが、一切そんな事はなく、教室に送っていくと私の存在をさっさと忘れ先生の元へ走っていきます。女って強い(怖い)なとしみじみ感じておる次第です。

長男も長女も保育園で覚えてくるのは、今流行っているギャグが多いです。

なかでも昨今風靡した「アッポーペン」と「35億」が最近の流行です。

しかし、長男と長女ではこのギャグ使い方が違います。

長男はただ意味もなくアッポーペン！アッポーペン！と叫ぶだけ。しかし、長女は一味違います。

プロフィール① 「怒った場合」

私「菓子食べ過ぎ！もうダメッ！」

長女「いや～～、たべたい～～～とうちゃんきらいも～ん、あつちいつて！」

長女「アッポーペ～～ン (あつかんペー)」

プロフィール② 「お医者さんごっこ時」

長女「とうちゃんどこかいたいでしゅか？」

私「お腹が痛いですね」

長女「あ～い、おなかでしゅねー (おもちゃの聴診器でお腹の音を聴く)」

長女「おちゅうしゃしますね～ プシュ！！ (すごい勢いで刺す)」

長女「おねちゅめはかりましゅね～ あででで (体温計の音)」

長女「う～～～ん 35億」