

● あなたの その症状 原因は ホルモンバランスの低下かも？

「だるい」「何もする気が起きない」「手足がつめたい」「いらいらする」「動悸がする」「寝むれない」などの症状があるのに、検査をしても異常がないと言われる。「心や脳の病気」？と言われることも。ひょっとしたら、それは ホルモンバランスの低下かもしれません。

若いころはバランスよく分泌されているホルモンですが、加齢とともに徐々に低下していきます。ホルモンは成人後も一定量が分泌されていますが、分泌不全になると心身ともにさまざまな症状が現れます。

ホルモンの種類によっては 分泌量が減ることで、中性脂肪の増加、HDLコレステロールの低下、体脂肪の増加、筋肉量の低下などメタボリックシンドロームの原因になるものもあります。

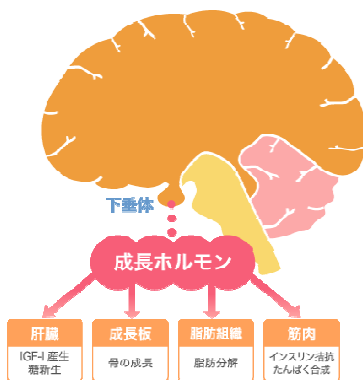
- ホルモンの分泌を高めるには、
- ① 食事(野菜を多く、バランスよく、よく噛んで)
 - ② 運動(筋トレ、有酸素運動)
 - ③ 睡眠(睡眠ゴールデンタイム午後10時～午前3時は就寝)
 - ④ いきがい(わくわく、どきどきすることをさがしましょう)。



ホルモンバランスをよくすることは健康長寿へつながります。

あなたのからだ本当は何歳？（その4:ホルモン年齢について）

最近、成長ホルモンは若返りを促進する「若返りホルモン」として大変注目されています。老化は成長ホルモンの不足が大きな要因の一つであることがわかってきたのです。



テストステロン(男性ホルモン)やエストロゲン(女性ホルモン)、IGF-I(成長ホルモン)などは加齢とともに減少する代表的なホルモンです。アンチエイジングドックではこれらのホルモンに加えDHEA(デヒドロエピアンドロステロン)、コルチゾールなどを測定し、同年代の平均値と比較し、あなたの生活習慣をもとにホルモン年齢を算出します。なかでもDHEAは、免疫機能の向上、ストレスへの抵抗性の向上、肌のツヤ・ハリ、性的ときめきや精力の向上、動脈硬化や骨粗鬆症などの抑制、筋肉の増加、体脂肪の減少などの働きがあるといわれ「抗加齢ホルモン」と言われています。実際、元気で長生きされてる方のDHEAを測定してみると同年代の平均値より高い方が多く、健康長寿との相関が認められています。

いつまでも若々しく元気で生活するには、自分のホルモン年齢を知り、ホルモン分泌を高める生活習慣をすることが大切です。

いつまでも若々しく元気で生活するには、自分のホルモン年齢を知り、ホルモン分泌を高める生活習慣をすることが大切です。

★ホルモン年齢の判定は 血液検査と問診票から判定されます。