

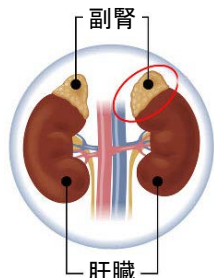
ホルモンは体内で合成・分泌され、体の機能をスムーズに働かせるための情報伝達の役割を担う物質で、主に血液を通して体内を循環しています。実に100種類以上あると言われるホルモンの中で、健康維持やアンチエイジングに重要な働きをするホルモンが、先月号でお伝えした、様々な臓器の代謝を促進させる「成長ホルモン」や、骨・筋肉・血液を作り、やる気や精力を司る「男性ホルモン」、病気を防いで骨を丈夫にする「女性ホルモン」、深い眠りを維持する「メラトニン」等があります。そして、今回は「ご長寿ホルモン」や「若返りホルモン」と呼ばれる、注目のホルモン「DHEA」について、調べてみました。

ご長寿ホルモン「DHEA」の働き 抗ストレス、細胞の再生力向上、性機能、体づくりや心の健康等の働きを担っています

DHEA（デヒドロエピアンドステロン）とは・・・

DHEA は、腎臓の上の副腎から分泌されるホルモンで、思春期以前は極めて低く、思春期以降に増加し、20歳で分泌量がピークに達します。加齢と共に減少し、70歳でピーク時の20%、85～90歳でピーク時の5%まで低下してしまいます。

DHEA は、男性ホルモンや女性ホルモンの材料となるホルモンで、最終的に50種類ものホルモンに転換されるため、ホルモンの源やホルモンの母と呼ばれるほど、様々な役割を担う重要なホルモンです。



DHEA の働き（免疫力の向上、生活習慣病の予防）

DHEA が足りなければ、全てが機能しないと言われるほど、様々な役割を担っています。

- 抗ストレス作用(ストレス緩和、やる気向上)
- 免疫力向上(免疫を担うリンパ球を活性化・増産)
- 肥満予防(脂肪の代謝促進作用)
- 糖尿病予防(インスリンの働きを助ける)
- 動脈硬化予防
- アルツハイマー病の予防(記憶力の強化、脳の神経細胞の結合を促す働き)
- がんの抑制、細胞の再生、筋力の強化
- 生殖能力全般の底上げ

DHEA の分泌を促す生活習慣

加齢と共に減少しますが、生活習慣の改善、食事、運動で分泌量を増やせます

ストレスが DHEA の大敵→ストレス解消を

DHEA が分泌される副腎は、ストレスと寒さに非常に弱い器官です。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。

若い頃に比べ、加齢と共にストレスからの回復力も低下するため、ストレスを溜めない、ストレス解消を心掛ける事が DHEA の分泌を高め、様々な健康効果をもたらします。

十分な睡眠と休養、趣味や芸術、運動等による気分転換が大切です。



質の良い睡眠（早寝早起き）

睡眠不足も DHEA の分泌に影響します。睡眠が不足するとストレスが溜まり続ける原因になり、同じく副腎から分泌されるコンチゾール（老化ホルモン）の分泌を増やし、DHEA の分泌を減らします。

このコンチゾールと DHEA のバランスが大切な為、睡眠の質を高める事が、ホルモンバランスを整える意味でも重要です。

早寝早起きで、朝と昼は活動的に、夜はリラックスを心掛けて生活しましょう。



食事はよく噛み、夕食は低糖質

食事はひと口 20～30 回を目安によく噛みましょう。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腹八分目を心掛けましょう。また、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です。

甘いものやアルコールは成長ホルモンの分泌を抑え、睡眠を妨げ、DHEA も減少させるのでなるべく控えます。



副腎を元気にする食べ物

DHEA を作り出す副腎を元気にする食材やストレスに負けない抗酸化作用のある食品を積極的に摂りましょう。

- 副腎疲労の回復に効果のある食品
自然薯、山芋、大和芋、レバー、ニンニク、脂身の少ない肉類、卵、玄米わかめ、アーモンド、ゴマ
- DHEA を増やす食品
大豆製品、山芋、アボカド、イワシなどの青魚、納豆、豆腐、黒豆、きな粉などの大豆製品
- 抗酸化作用のある食品
緑黄色野菜(ほうれん草)、ビタミンC を多く含む食品

運動（有酸素運動＋軽い筋トレ）・こまめに動く・腹式呼吸・お風呂

DHEA を増やすのに効果があるのが運動です。中でも下半身の筋肉を活用し、軽い負荷のかかる程度の運動が、DHEA の増加に効果的です。

ウォーキングをする場合、坂のあるルートを選んだり、階段を利用するなど、負荷を加えることを考えましょう。途中で速歩きをプラスするなど、“散歩とは異なる歩き方”をすることをお勧めします。軽い有酸素運動は、ストレス解消と共に 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下さい。ストレスを解消する事も考え、継続的に出来る自分に合ったスポーツや運動を行いましょう。

運動をする前にスクワット等の軽い筋トレを行うと、より分泌量が高まります。

時間がとれないときは、腹式呼吸がお勧めです。「鼻から息を吸い、口からゆっくり吐く」を繰り返しましょう。笑い顔を作るだけでも同様の効果があります。

また、夜はぬるめのお風呂にじっくり浸かる事で副交感神経が優位になり、ホルモンの分泌を助け、ホルモンバランスを整えてくれます



※健康で長生きしている人は、なんでもよく食べ、こまめに動き、ストレス知らず・・・無意識で若返りホルモンの分泌を高めているのでしょう。大規模な調査によって、ご長寿さんほど血液中の DHEA 濃度が高い事が知られています。