



# 検査項目の解説

※本解説は、診断を目的とするものではありません。疾病に不安のある方は身近な医療機関または専門医療機関での診察、診断をお願いいたします。

## 男性更年期検査向け

### 悩みを抱える世代が幅広いのが特徴

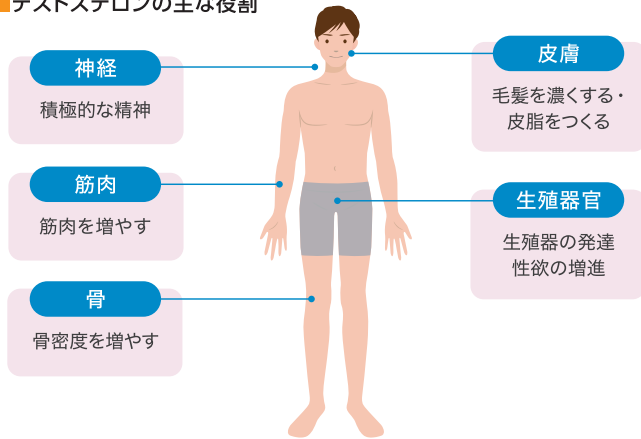
女性の更年期に比べ、男性は更年期の悩みを抱える世代の幅が広いとされています。これは閉経期にホルモンの乱れが集中しやすい女性に対し、男性の性ホルモンは30代以降に徐々に低下していき、比較的若い時期から老齢期まで、いずれの年代でも更年期障害を発症する可能性があるためです。

## 1 テストステロンとは

テストステロンは、男性ホルモン的一种であり、男性では主に精巣と副腎で分泌されるホルモンです。男性の体内で非常に重要な役割を果たしており、健康と活力を支える鍵となる存在です。

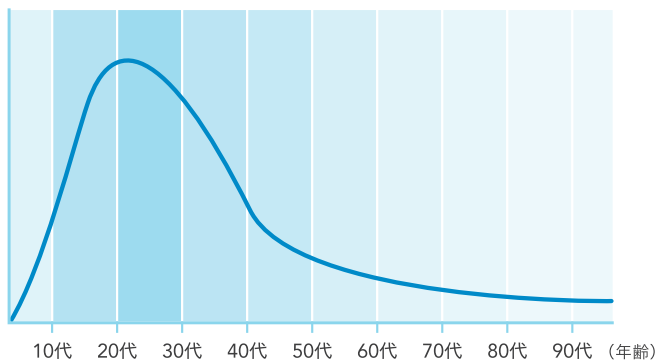
テストステロンは筋肉の増大、骨格の発達、性器の成熟、皮脂腺の肥大、体毛の増加、そして性欲や気力、集中力を保つために欠かせません。

### ■テストステロンの主な役割



テストステロンの血中濃度は男性において一日の間で大きく変動し、朝に高くお昼前後から下がっていく傾向にあります。また、テストステロンは20代ごろにピークを迎え、年齢が上がるとともに下がっていきます。年齢がテストステロン低下の一番の要因ですが、それ以外にも環境の変化やストレス、食生活などの生活習慣もテストステロンの血中濃度に大きく関わっています。また、テストステロンの唾液中の濃度は血中濃度と高い相関が認められています。

### ■テストステロンの血中濃度は加齢とともに低下する



### ■テストステロンが減少する年齢以外の要因



## 2 テストステロン検査の対象としておすすめの方

テストステロン検査は、性欲の低下や筋力の低下、集中力の低下を感じる方、または性ホルモンバランスに不安を感じる方に特におすすめです。

これらの症状は、テストステロンの早期減少や異常を示唆している可能性があるため、早めに検査を受けることで、適切な対策を講じることができます。まずは簡便な郵送検査でプレチェックし、もし不安があれば医療機関へ受診して精密に検査することも一つの手段です。また、トレーニングを行っている方にも、体づくりの指標としてテストステロンを郵送でモニタリングすることは有効な手段の一つと考えられます。

なお、テストステロンの濃度は朝一番に最も高くなるため、検査は朝に行うことが推奨されます。

### ■テストステロン検査結果の見方(参考)

年代	検査結果数値	検査結果数値の見方 <small>※診断ではありませんが、参考の一つとしてください。</small>
19歳 ～ 49歳	191.4 pg/mL 未満	基準値を下回っています。男性更年期のリスクが不安な方は、念のため医療機関の受診をおすすめします。本紙で一般的にテストステロンを上げる効果が期待される生活習慣等も記載しておりますので、参考にしてください。
	191.4～206.5 pg/mL	基準値の範囲内です。ただし、テストステロン値は今後も変動する可能性がありますので、定期的なモニタリングをしつつ、もし不調を感じ始めたら、医療機関への受診を検討してください。
	206.5 pg/mL 超	基準値を上回っています。男性更年期のリスクが心配ない方も、今後とも体調の変化には気をつけて過ごしましょう。
50歳 ～ 70歳	137.0 pg/mL 未満	基準値を下回っています。男性更年期のリスクが不安な方は、念のため医療機関の受診をおすすめします。本紙で一般的にテストステロンを上げる効果が期待される生活習慣等も記載しておりますので、参考にしてください。
	137.0～150.6 pg/mL	基準値の範囲内です。ただし、テストステロン値は今後も変動する可能性がありますので、定期的なモニタリングをしつつ、もし不調を感じ始めたら、医療機関への受診を検討してください。
	150.6 pg/mL 超	基準値を上回っています。男性更年期のリスクが心配ない方も、今後とも体調の変化には気をつけて過ごしましょう。

### ③ テストステロンの数値が低い場合の影響と対策

テストステロンの体内数値が低下すると、男性にとって様々な健康問題が生じる可能性があります。例えば、性欲の低下や集中力の低下、筋肉量の減少、そして毛髪量の減少などが挙げられます。

テストステロンが減少することは、主に男性更年期症状の原因となっています。

テストステロンの低下によって引き起こされる更年期症状が気になる男性は、まずは医療機関に相談し、精密検査するのがおすすめです。泌尿器科などで専門外来を設置している医院は数多くあります。

対策としては以下のような例が考えられます。

#### ◆運動療法・食事療法などで改善

運動療法や食事療法、生活習慣の改善指導、ストレス原因の特定のためのカウンセリングなどが一般的にあります。

たとえば、下記の通りです。

##### ●筋力トレーニングなどの運動療法

自分でできるもので特に効果的なものは「**筋力トレーニング（筋トレ）**」で、男性ホルモンの分泌量アップに高い効果があるとされています。

##### ●更年期についての知識を増やす

「更年期」と聞いても漠然としたイメージしか湧かない人も多くとされています。一般的な更年期の症状、原因、対処法についての知識を増やすことで、より自身やパートナーの状況を理解することができます。また、当事者やそのパートナーによる更年期体験談を読むことで心の支えになったり、試してみたいケアなども見つかったりするかもしれません。いざという時に頼れる医療機関や、自助グループの情報も収集しておく安心です。

##### ●しっかり眠ってテストステロンを増やす

睡眠は脳や体の休養、疲労回復、記憶の固定など、言うまでもなく私たちの健康維持に大切な生活習慣です。ホルモンに与える影響は大きく、バランスを維持するために十分な睡眠を取る必要があります。ある研究では、**睡眠不足が1週間続くとテストステロンは15%減少する**、と報告されています。睡眠中には成長ホルモンも多く分泌されるため、筋トレの成果を上げるためにも睡眠は非常に重要であると考えられています。

##### ●日光浴でテストステロンを増やす

日光浴とテストステロンの関係には**ビタミンD**が関与しています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促すことで骨を強くする効果があるとともに、テストステロンの合成に関わる栄養分です。ビタミンDのサプリメントを摂取することでテストステロンが増加したという研究報告があります。

ビタミンDは食事からとることも可能ですが、太陽の光を浴びると体内で合成される成分です。適度な日光浴をすることでビタミンDを増やし、テストステロンを分泌しやすくできる可能性があります。ビタミンD自体にも筋肉のタンパク質合成を促す効果があるとされるため、筋トレの効果も上げる働きが期待されます。

##### ●テストステロンを増やす食習慣

テストステロンは体内で合成されるホルモンなので、栄養、つまり食事も重要です。

適度な摂取が推奨される食材としては、ステロイドホルモンの原料となるコレステロールやタンパク質を適度に含んだ**卵や大豆や肉類**、生殖器官に必要なミネラルとなる**亜鉛を含んだ牡蠣**、抗酸化作用により細胞の老化を防ぐ**トマト**などが挙げられます。

テストステロンは午前11時くらいをピークに増加するリズムを持

つため、栄養源となる朝食を摂取することにより規則正しい生活を送ることと、良質な睡眠を得るために夕食の量を加減することも大切になります。

下記に補足を記載します。

##### ①肉類を食べて良質なタンパク質をとる

タンパク質を含む食事はテストステロンの合成を促します。植物性タンパク質よりも動物性タンパク質の効果が高いと考えられています。肉類に含まれるタンパク質（アミノ酸）の一種であるカルニチンはテストステロンの分泌を高める作用があります。カルニチンはラム肉などに多く含まれているとされています。

##### ②貝類を食べてアミノ酸と亜鉛を確保

肉類からタンパク質をとろうと思うと脂質も同時に増えがちです。適度な脂質は体調を維持するために必要ですが、過剰になると逆効果になることも考えられます。そこで、低脂肪かつ良質なアミノ酸を多く含む貝類もおすすめされます。

貝類はミネラルが豊富でカルシウムや鉄、亜鉛、マグネシウムなどを含んでいます。亜鉛は精巣に働きかけテストステロンの分泌を促すとされています。アミノ酸と亜鉛両方の効果で、テストステロンを増やす働きが期待されます。

##### ③骨密度の低下を防ぐための食事

男性ホルモンの低下によって、**骨密度が低下したり**、血中コレステロール値が上昇したりと、目に見えないところでも変化があらわれます。たとえば、カルシウムを豊富に含む**緑黄色野菜や大豆製品**を食べることは骨粗しょう症の予防につながります。また、有酸素運動は脂肪燃焼に加えて、ほてりや発汗などの症状を緩和する効果があるといわれています。



#### ◆中度～重度になるとホルモン補充療法も

男性更年期症状に対する薬物療法としては、漢方薬なども医療機関において活用されていますが、「**ホルモン補充療法**」も近年広く選択されるようになりました。**希望する場合は、必要な専門知識を持つ医師に相談しましょう。**

ドラッグストアで取り扱っているホルモン補充剤もあるようです。

男性ホルモンの補充に。 第1類医薬品  
グロミン®公式サイト（大東製薬工業）

<https://daito-p.co.jp/brand/glowmin/>



まずは、自身のテストステロン値について不安がある場合には医療機関と相談しましょう。そのうえで、生活習慣の改善など自身でも見直せるところがある場合は対策をしていきましょう。