

目次

序 章 究極のアンチエイジングホルモン

「歳ですね」で終わらせない、究極の予防医学

アメリカ留学で知ったアンチエイジングとホルモンの関係

健康を大きく左右する「ホルモン」の存在

ホルモン分泌量の変化はなぜ起こる？

寿命を司るホルモンDHEA

第1章 人はなぜ老化するのか？

「器としての老化」

「機能的老化」を促進させる生活習慣

「正常な老化」と「病的な老化」

目指すのは「アンチ病的エイジング」

五つの機能年齢（老化度）

血管年齢／筋肉年齢／骨年齢／神経年齢／ホルモン年齢

ホルモンは「生きる」ためのメッセンジャー

ホルモンはどこでつくられるのか？

ホルモンは何からできているのか？

ペプチドホルモン／アミン・アミノ酸型ホルモン／ステロイドホルモン

分泌量を調整する視床下部

加齢で変化するホルモン

メラトニン／成長ホルモン／テストステロン／エストロゲン／

プロゲステロン／甲状腺ホルモン／コルチゾール／インスリン

第2章 「ホルモンの母」DHEAの実力

ホルモンを統括するDHEA

長生きの人は血中DHEA濃度が高い

加齢により減少するDHEA

がん罹患率にもDHEAの減少が関与

更年期障害とDHEA

生殖医療とDHEA

ドーピング認定されるDHEA

第3章 免疫力低下と病的老化に抗う

ストレスとホルモンの密接な関係

ストレス関連ホルモンの副作用

免疫システムを狂わすストレス関連ホルモン

活性酸素に対抗するDHEA

血圧安定と血管強化で免疫力アップ

サルコペニアを改善する

【症例】 食べても痩せていく。高齢者の悩みを救ったDHEA

さまざまな老化現象、その原因と改善策

【男性編】 ED（勃起不全）／AGA（男性型脱毛症）／

メタボリックシンドローム／男性不妊／リビドー減退／

前立腺肥大症／加齢臭

【女性編】 月経不順（更年期以前）／更年期の諸症状／急激な血圧上昇／

骨粗しょう症／肌や髪質の変化／見た目や性格の男性化

第4章 老化は検査で数値化できる

「若いのは体の一部だけ」という真実

健康診断や人間ドックでは成人病リスクは減らない

老化抑制のための「アンチエイジングドック」

①問診、診察／②老化度の客観的評価／③全体的評価／

④抗加齢医療の立場からの指導および治療の提案

老化度のセルフチェックは可能か

【推定体内年齢指数判定システムのやり方】

五つの機能年齢を牽引するホルモン

【症例1】自身の年齢を21歳も上回る骨密度の改善に成功（58歳・女性）

【症例2】更年期症状が改善し、エストロゲンが検出（51歳・女性）

【症例3】DHEA治療でドライバーの飛距離が伸びた（75歳・男性）

ピンポイントで行うホルモン治療の罫

第5章 DHEAを減らさない・増やす

老化を抑制するために必要なこと

加齢が招く「糖化ストレス」

糖化が老け顔をつくる

糖化ストレスとDHEAの関係

食品中のAGEについて知る

「糖質オフ」は必要なのか？

玄米の力

食べ方の工夫でDHEAを増やす

コレステロールはDHEAの材料

酒がもたらす糖化と酸化

喫煙が見た目の老化を加速

DHEAを増やす最短の道

睡眠不足を解消せよ！

ベッドの中のスマホは厳禁

良質な睡眠がDHEAを増やす！

睾丸を冷やせば精子は増える

サプリメントのおすすりは亜鉛とアルギニン

DHEAを増やすサプリメントNMN

DHEAはどこで手に入るのか

生活習慣の改善も含めた老化治療計画

アンチエイジングドックにはいくらかかるのか

おわりに

209

参考文献

214

図版作成／MOTHER

はじめに

何十年ぶりかの同窓会。誰もが同じだけ歳を重ねてきたのに、「あいつ、髪がすっかり抜けちゃって老けたなあ」「彼女、肌がめっちゃくちやきれいで若いわ」など、外見上の年齢と実年齢に差を感じて驚かされることがあります。活動面の若さも人それぞれで、50歳を過ぎても過酷なスポーツに挑戦している人、仕事で新たなムーブを起こしている人がいるかと思えば、やる気を失いネガティブな発言ばかりする人もいます。

わが身を振り返り、せつなく、いたたまれない気分で同窓会から帰宅してみると、配偶者の加齢した姿が目の前に。ますますつらくなり、同窓会というのも善し悪しだと感じるのは中高年あるあるなのかもしれません。

同じだけ年月を生きてきたのに、こうした差が生まれてしまうのはなぜなのでしょう。そしてこの差を埋めて、「年齢相応でいる」もしくは「年齢より若返らせる」方法がある

としたらどうでしょう。

もしや、胡散臭い話だと思われたでしょうか。

「老化への抵抗」として、「アンチエイジング」という言葉を私が日本で流布し始めてからおよそ30年が経過しました。食事や生活習慣の見直し、サプリメントの摂取、エステやヨガ、セラピーに通って心身の美しさを保つなど、さまざまなアンチエイジングの手法が、美や健康に高い意識を持つ人たちの発信で広まったのもそのころからです。しかし、これらの方法をいくつ試してみても「若返った」と実感できた人はそう多くはないはずですが、だからこそ、私の話が「新種のアンチエイジング詐欺か」と思われてしまうのも致し方ないところです。

しかし、私の患者さんの多くが医学的な見地から「若返り」を実証していると聞いたなら、少し話が変わってこないでしょうか。SNSや動画などの広告で流れてくる怪しげなアンチエイジングアイテムとはまったく違う、医療としての若返りを本書では説いていきます。「医療的なアンチエイジング」と申し上げると、「運動しろ、脂っこいものは食べるなど、健康診断後の説教と同じことを言うのだろう」と、煙たがる人もいるかもしれません。も

ちろん、医師の立場からすれば、できるだけ体に悪いことは避け、体内の細胞が喜ぶ生活を送ってほしいという気持ちはありますし、そうした話もせざるを得ない場合もあります。

ですが、私がつともお伝えしたいことは、心身の老化を決めるのが「ホルモン」であるという点です。焼肉の「ホルモン」の語源は一説として「ほうるもん」と言われることから、「捨てるもいい、不必要なもの」と思われがちですが、体内においては体の機能を正しく、そして快適に働かせる有能な物質であることが知られています。

そのホルモンの中でも、今回お話しするのはすべてのホルモンの親玉である「DHEA（デヒドロエピアンドロステロン）」です。アンチエイジングについて医学的に研究、調査を行う「日本抗加齢医学会」では、「ストップ・ザ・老化」の最強アイテムとしてDHEAに大注目していますし、現実として「髪が増えた」「肌に潤いが戻った」「骨密度が上昇した」「悪玉コレステロールが減少した」など、加齢からくるさまざまな悩みをDHEAが解決してくれているのです。

抗加齢を研究する世界中の学者や医師がDHEAに着目し、健康診断の数値の改善、不定愁訴の症状緩和、そして見た目の若返りを論文にして発表し始めています。本格的にD

HEAがアンチエイジングを席卷する瞬間は、もう目の前に迫っていると感じていきます。

コロナ禍という環境もあり、免疫力の低下による老化を実感している人は少なくないはずです。免疫力が下がれば、体内のあらゆる機能に影響が及びます。このタイミングでHEAについて知ること、ご自身の今の健康と、近い未来のQOL（クオリティ・オブ・ライフ…生活の質）をアップさせることができます。

それでは早速、DHEAとは何なのか。その正体から語っていきましょうと思います。

序章
究極のアンチエイジングホルモン

「歳ですね」で終わらせない、究極の予防医学

ホルモンを制する者は、老化を制す！

冒頭から大きなことを言ってしまったが、長年「抗加齢医学」に関わってきた医師として、アンチエイジングの肝となるのは「ホルモン」である。そう確信しているからこそお伝えできる言葉です。

ホルモンの話に入る前に「抗加齢医学」について、少し説明をしておきましょう。聞き慣れない言葉かと思いますが、字面の通り、加齢によって起こる変化に抗^{あらが}うことを目的とした医学です。「病気の治療」が主であったこれまでの医学の世界に、「健康な人のさらなる健康」を指導する、「究極の予防医学」として誕生しました。

100歳を超える長寿の高齢者が増える一方で、40代、50代の現役世代から漏れ聞こえる不定愁訴の数々。「疲れやすい」「気力がわかない」「腰が重い」など、検査をしても治療が必要な異常は見つからず、「歳ですね」のひとつで片づけられてしまう。これらの症状を科学的に追究し、健康長寿、健康増進、生活の質の向上、さらには介護のいらぬ

高齢社会へと結びつけることを目指し、2001年に設立されたのが「日本抗加齢医学研究会」です。私も初期からの会員ですが、当時はわずか20名でのスタートでした。

2003年に「日本抗加齢医学会」と改組され、臨床現場で「老化予防」「病氣予防」の具体的な取り組みが展開されるようになり、2023年3月現在、9083人の学会員が所属しています。

アメリカ留学で知ったアンチエイジングとホルモンの関係

私自身が抗加齢医学を本格的に学んだのは、1999年に初めて「アンチエイジング」という言葉を知り、アメリカの学会と医療施設へ参加したことが始まりでした。当時のアメリカは、世界的に見てもアンチエイジングの最先端。そこで私を驚かせたのが、老化を見極める検査項目にホルモンの量が掲げられていたことでした。日本では人間ドックの項目にもホルモンの記載はなく、まったくの盲点だったのです。

物は試しと、私自身もホルモンの検査を受けてみました。結果は「ホルモンの低下が認められる」という情けないもの。当時の私は36時間の連続勤務に追われ、体に相当のダ

メージを受けていたのだと思います。ホルモン補充療法などの治療を受け、事なきを得ましたが、わが身に染みた興味深い経験でした。

そこから抗加齢治療の研究と実践にのめり込み、2000年に日本鋼管病院にアンチエイジングドックを設立、日本抗加齢医学会の前身である日本抗加齢医学研究会を設立、アンチエイジングの研究に専念するために、2005年には同志社大学研究推進開発機構アンチエイジングリサーチセンターの教授に就任しました。アンチエイジングドックではアメリカで学んだ通り、ホルモンを検査項目に加え、加齢不調に苦しむ人たちの原因の追究と、健康回復のお手伝いをさせていただきます。

多くの検査、診察をしているとさまざまな患者さんに出会います。

90歳を過ぎても焼肉を食べ、カラオケを楽しみ、健康そのものの高齢者、40代にもかかわらず見た目が70歳以上の男性、更年期を過ぎて急激な血圧上昇や骨粗しょう症に悩む女性など、いずれもホルモンの値を調べると、「なるほど」と納得できる結果となります。

これまで「加齢」とひとことで片づけられていたさまざまな症状が、ホルモンの分泌量

と密接に関連していることが、多くの患者を検査することで明白になっていきました。足りないホルモンをこれ以上減らさない、できれば今よりも増やして健康年齢をアップさせることができるかと確信し、ホルモンを中心に考える「アンチエイジング治療」が、私のライフワークとなったのです。

健康を大きく左右する「ホルモン」の存在

体調不良や不定愁訴と深いつながりを持つホルモンですが、どのような機序で私たちの体に影響を与えているのでしょうか。「ホルモンのせいかな？」など、簡単に口にしてしまいがちですが、実際にはどのような物質で、体へはどう関与しているのかを説明できる人は少ないはずです。

ホルモンは血液中に分泌される化学的な情報伝達物質で、脳からの指令を伝えるメッセージジャーです。現在見つかっただけでも100種類以上が存在し、消化吸収、呼吸、免疫、代謝など、生きていくうえで必要な機能が滞りなく働くよう、脳の指令を全身に届けています。各ホルモンは固有の情報を届ける任務を担っていますが、その情報は一つだ

けとは限りません。血液に乗って、さまざまな部位に異なる指令を送る働きを持つホルモンもあります。

たとえば、男性の性的特徴を司る^{つかさど}テストステロンは、性行動に関わるのはもちろん、筋肉の細胞に働きかけてたんぱく質を合成する、血管や骨を強化する、メンタルを強くするといった働きも担っています。女性の生理周期や妊娠、出産に大きく関わるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）は、骨の強化や維持、皮膚や髪の毛の潤いやツヤにも影響を与えます。

見方を変えると、テストステロンの分泌量が減少した男性は、精力減退、筋肉や骨の弱体化、血管の劣化、メンタルの脆弱^{ぜいじやく}などが、連なって表出する可能性があり、更年期でエストロゲンとプロゲステロンが不足した女性は骨粗しょう症になりやすく、皮膚や髪の毛のハリやツヤを失いやすいと言えるのです。

ホルモン分泌量の変化はなぜ起こる？

ホルモンの分泌量は、生活環境やライフスタイルに左右されます。食事の量や質、睡眠

時間、運動量、日々のストレスなどに過敏に反応します。アメリカ留学中の私も、過酷な勤務によってホルモンの量が低下していました。

しかし、たった1日睡眠不足になったとか、暴飲暴食をしたからといって、体が急激に変化することはありません。長年の生活習慣によって、ホルモン分泌量が少しずつ変化し、ある一線を越えたときに体調不良や病が表出するようになるのです。

では、規則正しい生活を続けていれば一生ホルモンに影響は出ないのかといえば、残念ながらそうはならず、「加齢」によってホルモンの分泌量が変化するのは避けられません。一生のうちで、ホルモンの分泌量もっとも安定し、体が活発に動くのは20歳ごろ。そこから、徐々にさまざまなホルモンの変化が生じ、中年期に差し掛かるころには、「何となく不調」や「老化の兆し」が見え隠れするようになってきます。

- 疲れやすい
- 睡眠をとっても疲れが取れない
- 食欲不振

- 精力減退
- 骨や筋肉の衰え
- 体脂肪の増加
- 薄毛やシワなど見た目の老化
- 認知機能の低下

これらの「老化」と呼ばれる症状は、ホルモンの分泌量変化と大きく関わっているのです。それにしても、20歳から老化が始まっていると聞くとショックを受ける人も少なくないはずです。老化がスタートしてすでにうん十年。今さら「抗加齢」など無理ではないかと、あきらめの気持ちになるのもうなずけます。しかし、ここにきて年齢に抗うホルモンの存在が明らかになってきたのです。

寿命を司るホルモンDHEA

ホルモンには100種類以上が存在すると前述しましたが、その親玉的存在として、ア

ンチエイジングに関わる研究者たちの注目を集めているホルモンがあります。それがDHEAです。

別名「長寿ホルモン」とも呼ばれるDHEAは、免疫機能の維持やストレスに対する抵抗力、生活習慣病のリスク低減にも関わり、DHEAの血中濃度が高い人は長生きの傾向にあることもわかっています。また、DHEAはほかのホルモンを生成する能力も持っており、50種類以上のホルモン生成に関与しています。DHEAからつくられるホルモンは、そのすべてが健康の維持、性ホルモンの安定、老化防止などに関わる重要な働きをしているのです。

ただ、残念なことに、DHEAも加齢とともに減少することが明白で、平均して35歳以降の分泌量は急速な下り坂となります。50種類以上のホルモンをつくる源泉が枯れてしまいうわけですから、感染症やがんの発症リスク、内臓や血管の老化、骨、筋肉、皮膚へのダメージなど、体への影響は甚大です。それらを軽減するためには、DHEAを「減らさない」、そして「増やす」ことが絶対条件。

これが冒頭に述べた「ホルモンを制する者は、老化を制す！」の真意です。

第1章からはDHEAを中心に、ホルモンとアンチエイジングの関係をつぶさにひもと
き、できる限り老化を遅らせ、「100歳まで健康で生きる」極意を伝えていきましょう。