

検査結果の解説

あなたの
テストステロン値は

7.1 pg/mg です

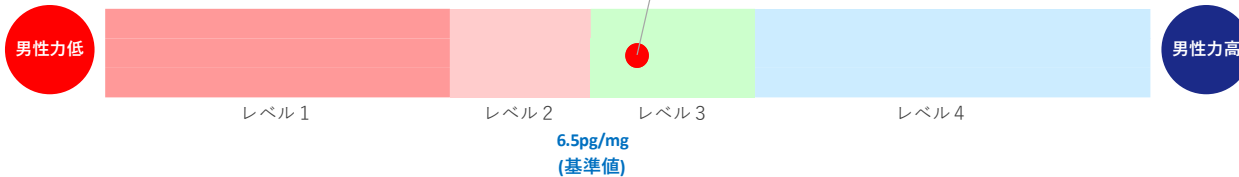
あなたの
男性力レベルは

レベル3 (やや高い) です

毛髪から測定したテストステロン値を
基にした男性力レベル

- ・当社の独自の調査・研究に基づき、男性力レベルを評価しています
- ・医師の診断に変わるものではありません

あなたの年代：40代

あなたの
テストステロン値

テストステロン値は生活習慣の改善や運動で増やせる可能性があります。

今回毛髪から測定しているテストステロンの値はあなたの直近3ヵ月※2の平均値になります。

※1 同年代の平均値と比較した位置

※2 毛髪は1ヵ月で約1cm伸びるため、根元から3cmの毛髪は3ヵ月分に相当

あなたへのアドバイス

あなたのテストステロンの値は同年代の平均値と比較して“やや高い”です。活力ある毎日をお過ごしではないでしょうか。

しかし、テストステロンは年齢とともに低下傾向にあり、減少してしまうと様々な不調を引き起こしてしまう可能性があります。引き続きテストステロンを活性化させる生活を意識することをおすすめします。

本レポートでは、テストステロンを増やす対策等について紹介しています。健康維持はもちろん、更なる男性力アップを目指している方も、参考にしてみてください。

また、テストステロンは生活習慣等により変動しますので、定期的に測定してみるのもおすすめです。



- ・当サービスはあくまでもテストステロン値をもとに男性力レベルを評価しております。
- ・本検査は、疾患や病状を診断するものではありません。
- ・体調の不良や変調を感じる場合には、医師の指導を優先して下さい。

02

テストステロンとは

出来ることならば、いつまでも若々しく活力に満ちた毎日を過ごしたい…。と思うものでしょう。

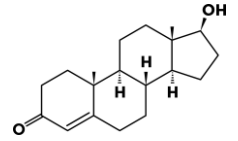
そのために大切なのが、男性ホルモンの代表的存在である「テストステロン」です。

テストステロンは、筋肉質な体型やがっしりした骨格などいわゆる「男性らしさ」を構成するために重要な性ホルモンです。

また、精神的・肉体的な元気を維持するために必要なことはもちろん、男性機能（勃起力や性欲）・生殖機能や記憶力、認知力にも関係しているといわれています。

このように、テストステロンは「男らしさ」には欠かせない重要な性ホルモンです。

逆にいえば、テストステロンが減少すると「男性力の低下」につながる可能性があります。



「テストステロン値が高い＝モテる」のは本当？



テストステロンが高い人は「男らしさ」に加えて「交渉能力」や「決断力」に富み、さらに「正直」だという研究データが存在します。そのため、テストステロンには「社会的ホルモン」という別名もあるほどです。

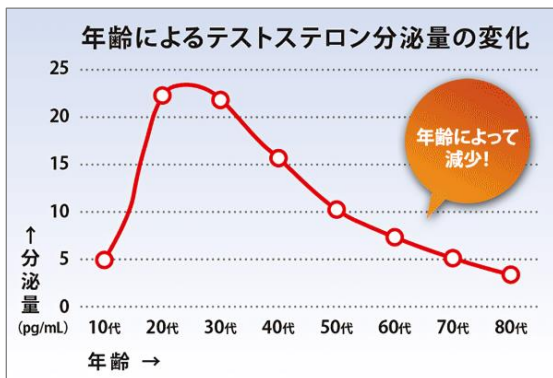
つまり、テストステロンが高い方が社会的に成功しやすいといわれており、実際に高収入の男性の多くはテストステロンの分泌量が多いというデータも報告されています。こういった男性は自分への自信も高く、女性に対しても積極的になれるといえます。男性的魅力が上がり、モテるというのも必然的といえるでしょう。仕事もプライベートも常にエネルギーで、チャレンジ精神も旺盛、バリバリ仕事をこなしている姿は、女性にとってはとても魅力的です。また女性には「自分の遺伝子を強い免疫力を持つ子孫に受け継ぎたい」という生物的本能があります。「年を重ねても女性からモテる男でいたい」とお考えの方は、男性ホルモンの量に注目してみてもいいかもしれません。

テストステロンは男性の健康とやる気のバロメーター？

テストステロンの分泌量は、男性の人生の中で20歳代の頃がピークとされます。この時期は豊富なテストステロンの分泌量から、人生の中で最も活力に満ちています。

そして、その「男ざかり」の期間を過ぎると、テストステロンの分泌量は徐々に減少していき、気力も体力も衰えていく人が多いのです。

「若い頃にこなせた仕事量がこなせなくなった」と精神的に落ち込む方がいますが、仕事に対するモチベーションの低下も、気分の落ち込みも、テストステロンの減少が原因かもしれません。精神的に落ち込んでいるうつ状態の方のテストステロン値を測ると、数値が低いことがわかっています。



02

テストステロンとは

テストステロンの減少は、右のような心身の変調がシグナルとなります

- ☐ 疲れやすい、または疲れが取れない
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 精神的にも落ち着かない
- ☐ 不安感、うつ症状、イライラ感、パニック障害
- ☐ 集中力、やる気の低下
- ☐ 性欲が減退した
- ☐ 朝勃ちしなくなった



テストステロンの減少はメタボを呼び込む？

近年の研究ではテストステロンの低下により、動脈硬化や肥満、心筋梗塞や糖尿病などのリスクやうつ病になる可能性を高め、寿命に関係することもわかってきています。心身の健康を維持しQOL（生活の質）の高い生活を送るためにも、テストステロンの低下を防ぐことが大切です。テストステロンの分泌量を増やすには、生活習慣（食事・運動・睡眠）の改善が有効とされています。



03

対策（テストステロンを増やす方法）

テストステロンの分泌を増やすことは、男性にとって様々なメリットがあります。日頃の生活習慣や心掛けによって、テストステロンの分泌を増やすことが可能です。ここでは、テストステロンの分泌を増やす方法を紹介します。

運動

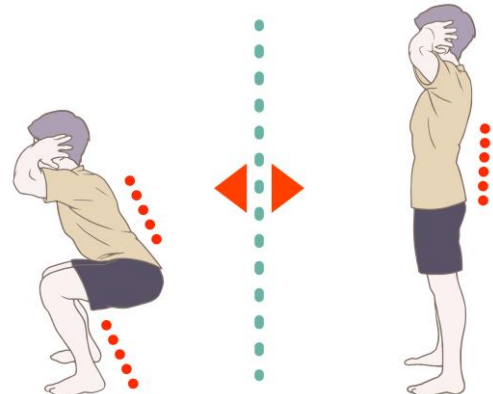
テストステロンを増やすためには、定期的な運動が必要だと考えられています。運動を開始したとしても直ちにテストステロンが増えるわけではありませんので、毎日コツコツと続けることが大切です。健康を維持するためにもぜひ取り入れやすいものから試してみたいはいかがでしょうか。

①筋トレ



筋トレは無酸素運動に分類され、筋肉にゆっくりと高い負荷をかけることが、テストステロンを増やすことにつながるとわれています。筋トレには、スクワット・ダンベルやマシンを使っ

たトレーニングなどがありますが、運動初心者でも比較的取り掛かりやすいのはスクワットでしょう。3〜4週間継続して行うことでテストステロンレベルがその後も高いまま推移したとの報告もされています。ただし、運動初心者は無理をせず、少ない回数から始めて少しずつ回数を増やしていくことをおすすめします。



②有酸素運動



有酸素運動は、テストステロンを増やす直接的な対策にはなりません。しかし、おすすめできるのには理由があるのです。

まず、体内に多くの脂肪が蓄積された状態を肥満といい、肥満になるとテストステロンの体内量が減ると考えられています。つまり、脂肪を減らす対策として有酸素運動が役立つというわけです。

肥満かつ男性機能の低下を感じている方は、ウォーキングやジョギングなど簡単にできる有酸素運動から実践してみてください。

食事／テストステロンを増やすおすすめの食べ物は？

食事から摂取される栄養素は、テストステロンを増やす上で非常に重要です。5大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)を含む食品を、バランス良く摂ることを心がけてみましょう。特に良質なたんぱく質は筋肉や骨の生成に欠かせない他、テストステロンの分泌にも関係しています。

また下表の成分を含む食材は、テストステロンを増やす対策として役立つとされています。

毎日の食事メニューで組み合わせを工夫して積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養素	主な食材				
動物性タンパク質	 牛肉	 豚肉	 鶏肉	 魚	 乳製品
亜鉛	 カキ	 マイワシ	 牛モモ肉	 牛レバー	 卵
ビタミンA	 鶏レバー	 豚レバー	 卵黄	 ニンジン	 ほうれん草
ビタミンD	 きくらげ	 アンコウの肝	 干しシイタケ		
ビタミンE	 アーモンド	 うなぎ	 オリーブ油		
ビタミンK	 納豆	 ワカメ			
アリシン	 玉ねぎ	 ニンニク			

サプリメントを上手に活用するのもおすすめです。

04

テストステロンを下げる要因

テストステロンの減少は加齢の他にも生活習慣によって引き起こされるとされています。テストステロンが減少すると、心や体にさまざまな不調があらわれる可能性があります。

40歳を過ぎた男性に起こる原因不明の不調は、もしかするとテストステロンの不足が関係しているのかもしれません。

ここではテストステロンを減らしてしまう要因を解説します。

**ストレスはホルモン分泌の敵**

テストステロンの分泌を減少させてしまう要因として、真っ先に挙げられるのが「ストレス」です。

適度な緊張は良いのですが、過度にストレスがかかると問題です。

強いストレスがかかると、テストステロンの原料が浪費され、結果としてテストステロンの分泌が低下してしまうのです。

特に40歳代～60歳代は仕事や家庭、親の介護などさまざまなストレスがかかりやすい時期であるため要注意です。ネガティブ思考はできるだけポジティブ思考に変えるよう、心がけるだけでも違います。寝る前にはいったん仕事や心配の種を忘れてリラックスする、休日には仕事のメールは見ないなど気持ちの切り替えも重要です。

過度の飲酒とタバコ／睡眠不足

過度の飲酒やタバコも、テストステロンの分泌低下に関連するといわれています。

タバコは全身の毛細血管を収縮させ、酸素や栄養、ホルモンの運搬役である血流を低下させるため、まさに「百害あって一利なし」でしょう。

また、気をつけたいのは「寝酒」。

寝る前にお酒を飲むとぐっすり眠れるような気がしているなら、それは大きな間違いです。寝る直前にお酒を飲むと、体は寝ている間にアルコールを分解しなくてはならないため、しっかり休むことができません。途中でトイレに起きることもマイナス要因。

テストステロンは睡眠中に分泌量が増えるため、睡眠時間が短いとテストステロンの低下につながります。

質の良い睡眠のためにも、寝る直前に胃に物を入れないこと、PCやスマホの強い光を目に入れないことなどに気をつけましょう。



男性更年期障害（LOH症候群）とは

更年期障害というと女性をイメージする方も多いと思いますが、実は男性にも更年期障害があるのです。

男性更年期障害はテストステロンの低下により、心身に様々な症状が引き起こされる病気のことをいい、「LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）」とも呼ばれています。LOH症候群は「身体」「精神」「性機能」の3つの症状が現れるとされています。

テストステロンは20代をピークに減少に転じていきます。女性の閉経のようなわかりやすい原因もないために他の病気と認識されてしまうことも少なくありません。また女性の更年期障害は閉経前後の10年間に発症する一方で、男性では主に40歳代以降に目立ち始めます。ただし、ホルモンが低下する期間や程度、その時期に個人差があるため、中には60歳、70歳になってから症状を訴える方もいます。

診断～治療

更診察では「AMSスコア」と呼ばれる質問票などに回答し、採血してテストステロン値を調べます。それらの検査結果や問診の結果を考慮し、男性更年期障害の可能性を探ります。

LOH症候群の治療は症状に応じて漢方薬やテストステロン補充療法による治療と生活改善を並行して行っていきます。症状が気になる方は右のAMSスコア*でチェックしてみてください。スコアが高い場合は一度、医療機関を受診し専門医に相談することをおすすめします。最近では「LOH症候群の専門外来」も増えてきています。

* AMSスコアは17の項目で構成され、点数が高いほど男性更年期障害の可能性が高い（50点以上は重度）と判断します。

【引用元】

加齢男性性腺機能低下症候群（LOH 症候群）診療の手引き
「HeinemannらによるAgingmales'symptoms（AMS）スコア」より
日本泌尿器科学会・日本 Men's Health 医学会
「LOH 症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会

まとめ

男性が男性らしく、エネルギッシュに毎日を過ごすためには、テストステロンを年相応にしっかり分泌させることが欠かせません。運動習慣がない、ストレスが多い、趣味と呼べるものがない…思い当たる節があれば、自らテストステロンを下げる毎日を送っているのかもしれません。



テストステロンはちょっとしたことで分泌量が大きく変化します。たったの2分、胸を張るポーズを取るだけでテストステロン値が上がったという報告もあるほどです。あなたの行動、心の持ちようで、今すぐにテストステロンを増やすことができるかもしれません。エネルギッシュな毎日を取り戻すために、あなたがやりたいと思うことから、どんどん行動に移していきましょう。

男性ホルモンが減少すると、他にもこのような変化があります

身体的な変化

- ・筋力の衰え
- ・メタボリックシンドローム
- ・体力の低下
- ・頻尿感 / 残尿感

心身の変化

- ・やる気の低下
- ・集中力の低下
- ・気分の落ち込み



性行動にまつわる変化

- ・性欲の減退
- ・勃起力の低下 / 勃起障害
- ・朝勃ちの減少

自律神経に関する変化

- ・耳鳴り
- ・めまい
- ・発汗
- ・ほてり



	症 状	なし	軽い	中等度	重い	非常に 重い
	点数	1	2	3	4	5
1	総合的に調子が思わしくない (健康状態、本人自身の感じ方)					
2	関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)					
3	ひどい発汗 (思いがけず突然汗が出る。緊張や運動とは関係なくほてる)					
4	睡眠の悩み (寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない)					
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6	いらいらする (当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)					
7	神経質になった (緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしていられない)					
8	不安感（パニック状態になる）					
9	からだの疲労や行動力の減退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかせかせない何もしない)					
10	筋力の低下					
11	憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら、無用感)					
12	「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13	力尽きた、どん底にいると感じる					
14	ひげの伸びが遅くなった					
15	性的能力の衰え					
16	早朝勃起（朝立ち）の回数の減少					
17	性欲の低下（セックスが楽しくない、性交の欲求がおきない）					

訴えの程度 17～26点：なし、27～36点：軽度、37～49点：中等度、50点以上：重度