



検査項目の解説

男性向け テストステロン検査

1 テストステロンとは

テストステロンは、男性ホルモンの一種であり、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。

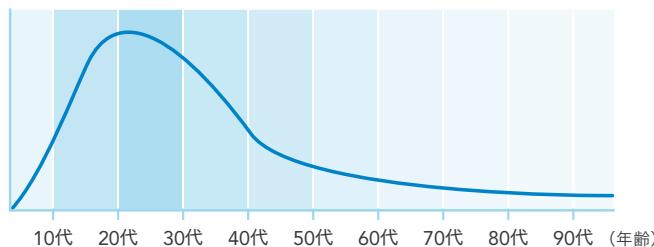
テストステロンは筋肉の増大、骨格の発達、性器の成熟、皮脂腺の肥大、体毛の増加、そして性欲や気力、集中力を保つために欠かせません。

■ テストステロンの主な役割

皮膚	毛髪を濃くする・皮脂をつくる
神経	積極的な精神
筋肉	筋肉を増やす
生殖器官	生殖器の発達性欲の増進
骨	骨密度を増やす

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



※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。

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。

若年層でも、生活習慣やストレスによりテストステロンが低下することがあります。

■ 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

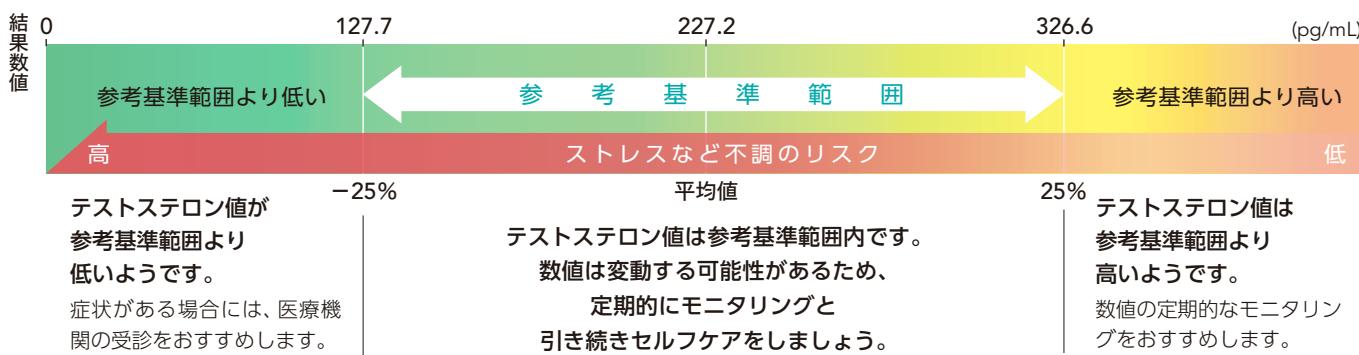
テストステロン検査は、性欲の低下や筋力の低下、集中力の低下を感じる方、または性ホルモンバランスに不安を感じる方に特におすすめです。

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。まずは簡単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、検査は朝に行なうことが推奨されます。

唾液テストステロン検査結果の見方(参考)



※本検査における参考基準範囲は当社の測定データに基づき、平均値前後25%の中央の50%を指します。この基準範囲は医学的な診断基準や正常値とは異なり、あくまで参考値としてご利用ください。

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など男性ホルモンの低下による不調が気になる男性は、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

20代や30代でも男性ホルモンの低下により、更年期のような症状になることがあります。「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いとされています。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と安心です。

●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な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減らす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。

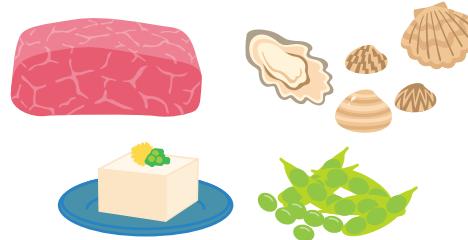
②貝類を食べてアミノ酸と亜鉛を確保

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あります。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

男性ホルモンの低下が著しい場合（男性更年期症状が現れている場合）の薬物療法としては、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
グローミン®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。