

長寿ホルモン(DHEA)

(2006年11月放映)

東京都老人総合研究所

医学博士 白澤卓二

米国ボルチモア大規模疫学調査結果(716人を25年調査)

血液中の“長寿ホルモン(DHEA)”値が高い人は、低い人より長寿だった。(米国国立加齢研究所)

* DHEA(長寿ホルモン)の働き

DHEAは“ステロイドホルモン”であり、副腎で作られ全身に回っている。

皮膚にいけば皮膚が若返り、脳にいけば脳を活性化し、筋肉に行けば筋肉の作用を強くする。また、中性脂肪に働くとメタボリック症候群の予防につながる。・・・ということが最近わかってきた。

* 問題は、歳をとると段々DHEA値が下がってくること。

先のボルチモアの疫学調査におけるDHEAと生存率の関係は、65歳以上の男性を25年間追跡調査すると、DHEAの値が低い人は25年経つと45%の人が亡くなっていた。生存率は55%だったが、DHEAが高かった人は25%しか亡くならなかった。したがって、75%の人は25年経っても生存していた。これにより、DHEAは長寿に関わるホルモンということが判った。

具体的には、DHEAは老化を遅らせる働きがあると注目されている。歳をとるとDHEAはさがってくるのでいろいろな方法で下がらないようにすることが肝要である。

* 99歳の人DHEAの平均値は112であるが、99歳の山本さんのDHEA値は660で、平均の人の6倍もあり、70代なみであった。

山本さん(99歳)の典型的な食事の中で、特にDHEAの分泌を高めていたものは、山本さんの好きなものは、納豆、卵焼き、サンマ、梅干し、胡瓜の漬物

特に効果のあったのが、納豆

DHEA(長寿ホルモン)の分泌を高める3つの工夫

- ・食事にひと工夫
- ・運動にひと工夫
- ・生活にひと工夫

1 食事にひと工夫

- * 毎日、**納豆を食べると良い**。納豆に含まれる**イソフラボン**が DHEA になっている。イソフラボン摂取による DHEA 量の変化
イソフラボン摂取前：62.1
イソフラボン摂取後：**69.4**・・・わずかの变化でもホルモンは少量でよく効く。
DHEA は「ホルモンの母」
DHEA は、女性ホルモンや男性ホルモンなど 50 種以上のホルモンの原料になる。

肌、骨、脳などを活性化させ、**身体の生理機能**を高める。

DHEA の構造はエストロゲンなどに非常によく似ている。一部は代謝されて、身体の中でエストロゲンとかテストステロンになっている。ただしエストロゲンとかテストステロンよりも血中濃度が高い。だから、これとは別の役割があるだろうと考えられている。いろいろなホルモンの元になっている。そういうホルモンは、基礎代謝に関係しているとみられる。このホルモンがなくなってくると、基礎代謝がだんだん減ってくる。そこで山本さんの基礎代謝を測ってみると、99 歳の山本さんの基礎代謝値は 22.16 と、殆ど 30 歳代の基礎代謝を示していた。非常に若々しいことがわかる。

食事で DHEA (長寿ホルモン) の分泌をたかめる。

原料となる納豆を摂る

さらに、工場となる**副腎**を元気にすることが大切。

(副腎は腎臓の上に付いている)

- * 副腎が弱っていると、いくらイソフラボンを摂っても DHEA はたくさん作れない。活性化している副腎だと DHEA はたくさん作ることができる。従って副腎の老化を抑えて活性化してあげることが大事である。

食事で DHEA (長寿ホルモン) の分泌を高める。副腎を元気にして DHEA の分泌を高めるため**納豆と一緒にイワシ**を摂ると良い。

イワシに含まれる**セレン**が副腎の老化を防ぐ。

副腎は歳をとると徐々に副腎の中の脂肪が酸化してくる。そうすると工場としての副腎の作用が弱くなる。副腎の老化を抑えるため、イワシに含まれるセレンとビタミン E が、50~100 倍の抗酸化活性がある。ということで抗酸化食材を摂ることを勧める。

お勧め料理：**納豆イワシつみれ**

イワシをおろしてショウガと長ネギをみじん切りにし、吸収をよくする。

(揚げるときビタミン E が多く含まれるサラダ油などを使用する)

2 運動にひと工夫

加藤秀子さん(99歳)の例

大腿骨を骨折して手術した。多くの場合そのまま寝たきりになってしまうが、加藤さんは奇跡的に回復した。

加藤さんは、毎日味噌汁で大豆食品を摂っていただけでなく、ある運動もしていた。

それは、**足ふり運動**

イスの背もたれを持って、上体を前方に傾ける。

片足を4つ数えながら後ろにあげて4つ数えながら戻す（左右）

上体をまっすぐに戻して片足を4つ数えながら横に上げ、4つ数えながら戻す。

それを片足5回ずつ、1日1回行う。（左右）

* 高齢者の運動による DHEA 量

運動前：550、運動後：**658**

3 生活にひと工夫

DHEA を分泌している**副腎はストレスに弱い。**

これからの時期外出時は、**カイロで寒さのストレスから身を守る。**カイロを背中左右に入れる。

室内では音楽鑑賞で**気持ちをリラックス**する。できればお酒を1杯飲みながら・・・