

アンチエイジングのための食事

獨協医科大学埼玉医療センター泌尿器科准教授

井手 久満

（聞き手 大西 真）

大西 井手先生、今回はアンチエイジングのための食事というテーマでお話をうかがいたいと思います。

まず初めに、最近、男性更年期障害が問題になってきているとうかがっているのですが、具体的にはどういった症状、どういった疾患なのでしょう。

井手 女性の更年期は有名ですが、女性と同じように男性の更年期障害も存在します。女性の場合はエストロゲンが低下する。男性においては加齢に伴いテストステロンが低下して、いろいろな症状が起きてくるというのを男性更年期障害として治療しています。こういった概念は、近年注目され、疾患名としてはlate onset hypogonadism症候群、LOH症候群という名前で治療しています。

大西 患者さんは潜在的にかなり多いと考えられるのでしょうか。

井手 一説には800万人いるとか、100万人いるとか、いろいろな説があります。加齢とともにどんどんテストステロンが落ちてくるというところで

潜在的にはすべての男性に可能性があります。例えば症状としては、やる気なくなったりですとか、倦怠感、筋肉痛、女性と同じようにホットフラッシュが起きるといった、様々な症状が出てくる病態になります。

大西 40代ぐらいから出てくることもありますか。

井手 男性ホルモンは20歳ぐらいをピークにどんどん下がってくるものですから、早い方では30代後半から起きてくることもあります。

大西 最近はかなり増加してきていると考えてよいのでしょうか。

井手 高齢者が増えてきていることもあって、テストステロンの低下によって症状に悩まされるという方がけっこう多く見られるようになってきています。元気で長生きするために、テストステロンというのは一つのキーファクターになってくるかと思っています。

大西 LOH症候群の症状が出てきましたが、重要な症状としてはどういったものになりますか。

井手 LOH症候群の場合には性欲の低下、そしてED、またmorning erection（朝立ち）がちょっと減ってくる。こういったものが重要になってくるのですが、そのバックグラウンドに例えば糖尿病が隠れていたり、動脈硬化が隠れていたり、そういった生活習慣病が存在することが問題になってきていると思います。

大西 テストステロンというのが非常にキーになると思うのですが、テストステロンについて教えていただけますか。

井手 男性ホルモンのひとつ、テストステロンは、非常に多様なファクター、生理学的作用を持っているホルモンになります。筋肉の維持、性欲、性功能、勃起機能の保持、最近では認知機能に関係しているとか、また貧血の予防、運動能力、発毛、肝機能、そういった様々な作用があることがわかっています。このテストステロンの低下によって、そういった機能がどんどん落ちてくるのがLOH症候群の病態です。

大西 臨床の現場ではテストステロンの値をどのように測定して、どのように評価したらよいのでしょうか。

井手 血液検査でテストステロンのレベルを測定できます。例えばLOH症候群の診療ガイドラインでは、遊離テストステロンの値が8.5pg/mLより下がると治療の対象になります。しかしテストステロン値はどうしても個人差

がありますので、症状の強い方は治療の対象になってくることがあると思います。

大西 遊離テストステロンの値を測っていくのですね。

井手 日本では遊離テストステロン値の測定がすすめられています。

大西 それがかなり低いと治療でいろいろな薬、注射を使う場合もあるのですね。

井手 おっしゃるとおりです。

大西 それでは、実際、テストステロンを上げるための食事、なかなかエビデンスが難しい面もあると思いますが、どういったものがよいと考えられているのでしょうか。

井手 テストステロンを上げるための食事に関しては、例えばタマネギ科の野菜、タマネギもそうですし、ニンニクもそうです。そういったものの中の成分に含硫アミノ酸というものが含まれています。この含硫アミノ酸がテストステロンを上げる作用があるといわれています。

それから、例えばカキみたいな亜鉛を非常に多く含む食べ物も効果があります。最近、納豆の中のビタミンKが、精巣で起きた炎症を軽快させたりとか、テストステロンの産生能を上げるといったような報告もあります。納豆はそのほかにもいろいろなポリアミン類が含まれていますので、おすすめの食材かなと思います。ほかにはアボカドな

どもいい。アボカドの中のビタミンEがやはりテストステロンを上げる作用があるといわれています。

大西 実際、患者さんに対して先生は食事指導をどのようにされているのでしょうか。

井手 今言った食べ物をなるべく積極的に摂ることをおすすめしています。脂質に富んだ食事というのはメタボのリスクを考えるとよくないように思います。ただ、コレステロールは男性ホルモン、ステロイドホルモン等のもので少し蛋白も必要です。そこで例えば赤身のお肉を取ったりとか、イワシやサケなどの魚類の蛋白質を取るよという指導もさせていただいています。

さらにアーモンドのようなナッツ類はアンチエイジング効果もあります。また、先生のご専門の腸内細菌を整えるようなヨーグルトなど、そういったものもおすすめしています。ただ、その場合も低脂肪のヨーグルトを取るよように伝えています。

大西 先ほどメタボリックシンドロームだと影響があるということですが、テストステロンの値を下げていくと考えられているのでしょうか。

井手 おっしゃるとおりで、メタボリック因子が増えれば増えるほどテストステロンの値が低いという疫学的なデータも出ています。どちらが卵で鶏かというところはあるのですが、メタボになるとテストステロンが下がる。

テストステロンが下がると、ますますメタボになるということで、悪循環に入っていくことがあると思います。

大西 食事以外では、一般的に運動だとか、日常の生活はどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

井手 実際の外来では万歩計を持ってもらうようにしていただいて、8,000歩以上は毎日歩いてくださいと。だから歩くのではなくて、自律神経を刺激するように、1分ぐらい階段を上る。散歩のルートに、階段を上ったりとか、1分間ぐらい小走りをする、そういったかたちで少しメリハリをつけた散歩をしていただくような指導をさせていただいています。

大西 ストレスや睡眠、その辺の影響はいかがなのでしょう。

井手 ご指摘のとおりで、例えば睡眠、寝不足になるとテストステロンは翌朝かなり下がってきます。しかも、3日ぐらい回復しない。また、アルコールの影響も大きくて、例えばビールを飲む、ノンアルコールビールとの比較試験もあるのですが、ビールを飲んでいてテストステロンは落ちてきます。徹夜で飲み歩くといったことが一番よくないようです。

大西 気をつけなければいけないですね。遊離テストステロン値がかなり低いと治療の対象になるということですが、具体的にはどのような治療をすることになるのでしょうか。

井手 実際、生活習慣、ライフスタイルの改善というと難しいところがあります。例えば漢方薬などでも補中益気湯や牛車腎気丸といった人参を含むような漢方薬がテストステロンを上げる効果がありますし、そういったものを服用していただくのも一つです。また症状が重い場合にはテストステロンの補充療法といったものをさせていただきますこともあります。

大西 症状の程度によって決めるということですね。

井手 そうですね。

大西 補充療法には代表的なものにはどういったものがあるのでしょうか。

井手 現在、日本で性腺機能低下症に対してはエンナルモンデポーといったような注射剤があります。また、OTCのテストステロン製剤が薬局で買えるという状況です。欧米ではそのほかにもテストステロンゲル製剤とかパッチ製剤といったものがあります。しかし日本はまだそれらの製剤がなかなか入ってきていないというところがあって、今後の課題かと思っています。

大西 注射製剤の頻度としては、例えば週1回とか月1回とかですか。

井手 だいたい2週間に1回ですね。だんだん症状が落ち着いてくれば1カ月に1度というかたちになります。

大西 欧米ではよくサプリメントが買われていると聞くのですが、そのあ

たりの評価はどのようなのでしょうか。

井手 特に副腎由来のDHEAなどはサプリで内服して、これはテストステロンに変わりますので、テストステロン自体を上げる効果があることになります。

大西 これから高齢の方が増えますので、ますます潜在的な患者さんが増えてくると予想されるのでしょうか。

井手 元気で健康的に長生きしたいというところで、テストステロンを維持する、ときには補うといったことは大事かなと思います。ただ、過剰に投与すると、テストステロンはアロマトーゼでエストロゲンに変わってしまい、心血管系のイベントを起こしやすくなるといったようなデータもあります。適度なさじ加減で補充するといったところがアンチエイジング的にはいいかと思っています。

大西 患者さんが増えてきたのは、高齢の方が増えてきたのに伴って増えてきたと考えてよいのでしょうか。

井手 高齢の患者さんが増えてきたというのと、日本人の肥満というのが増えていますので、こういったことも要因かと思っています。日本人の食生活が欧米化してきたとか、運動不足とか、そういったものもバックグラウンドにあると思います。

大西 どうもありがとうございました。