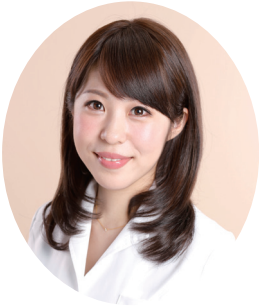
連載

リオルダンクリニック通信

㉓すべてを改善させる「スーパーホルモン」DHEA



増田陽子
BFLクリニック 医師

がんや心血管疾患、高コレステロール血症、糖尿病、肥満、アルツハイマー病など様々な病気を予防し、治療できる〝魔法の〟ホルモンがあることをご存知ですか？

近年の研究で、DHEAというホルモンがこれらの疾患に効果があることが明らかになってきています。近年注目を集めている慢性疲労（副腎疲労症候群）にも深い関連がありますし、コロナウイルスをはじめとするウイルス感染症や細菌感染症に対する免疫を高める働きもあります。

そしておそらく最も注目をされている作用は、アンチエイジングです。DHEAを十分補うことで、年をとることによって増えてくる様々な病気のリスクを減らすことができると考えられています。

ご自分のDHEA-sの値は適正範囲内（正常範囲内ではない）に入っていますか？ 少なくとも1年に1度は検査をして、ぜひDHEAを適正化させてください。そうすれば先にあげたようなご病気の改善はもちろん、なんとなく疲れやすい、集中力の低下、立ちくらみやめまい、鬱症状やイライラ、体力の低下など、病気まで行かない不調も改善してくる可能性が十分あります。

老化の原因はホルモン不足？

そもそも人はなぜ老化するのでしょう？ 小学生のころの同級生に、大人になってから会ったときのことを思い出してください。すごく老けた人、若々しさをキープしている人など、人によって老化のスピードがずいぶんと異なることを感じたことはありませんか？

年齢による老化は、必ずしも生物学的な老化とイコールではありません。そして、その生物学的な老化の原因の一つがホルモンの低下なのです。一般に老化とともにホルモンは低下していくのが一般的ですが、年をとるからホルモンが低下するのではなく、「ホルモンが低下するから老化をする」という考えかたです。

一パーホルモン：DHEA

DHEAは、主に副腎から分泌されるホルモンで、性ホルモンを始めとする約50種類のホルモンに変化する前駆体です。

DHEA自体の働きとしては、タンパクの分解から再合成への代謝を回復させる働きや、ストレスに対抗する働き、脂肪（特に内臓脂肪）を分解し筋肉を増やす働きや、インスリンの必要量を減らす働き、T細胞を活性化させる働き、記憶力の改善や、性機能改善、抗酸化作用などがあると言われています。実際に様々な研究（**図1**）で、DHEAの多くの効果が実際に明らかになっています。

そのため、DHEAを患者さんに投与すると、先にあげた様々な病気が改善する他に、たとえば関節炎の症状が緩和され、疲労感が低下し、生活の質が向上するなど、身体的、心理的なウェルビーイングが改善されることがよくあります。

DHEA補充療法の適応

DHEAの補充を検討してもよい患者さんとしては、もちろん何かしらのご病気があり、DHEAの低下が認められる方のほか、特に今現在、病気はないが健康維持や病気の予防をしたい40歳以上のすべての男女が含まれます。

「アンチエイジング」と聞くと、年齢に頑なに抗う美魔女のイメージを持ちがちですが、アンチエイジング医学とは〝予防できる病気の1つである病的老化を防ぎ、治療する医学〟であるため、病的な老化によって引き起こされる様々な不調を未然に防ぐ予防医学とウェルビーイングは、アンチエイジン

グの重要な柱となります。そしてDHEAをはじめとする、様々なナチュラルホルモンの補充は、アンチエイジング治療のとても効果的な治療法なのです。

話が少しそれましたが、このような理由から老化や気持ちがシャキッとしない、体力の衰えなどの症状でも十分、DHEA補充の適応となり得るのです。

DHEA血清レベル

まずはDHEAを開始する前に、事前のベースラインとなる値を調べておきましょう。ここでいくつか注意が必要です。まずDHEAを測定する場合は、DHEAではなく活性型であるDHEA-sを測定します。

そして、そのDHEA-sの値が正常範囲に入っていても安心するのはまだ早いです。**図2**にあるような適正範囲に入っているかを確認してください。正常範囲はベストな値ではなく、それ以外だと明らかに病気に直結する値です。少しでも良い健康状態を目指すのであれば、正常範囲の上限ギリギリである適正値を目安にしてください。

注意事項

基本的には、性ホルモン反応性腫瘍（乳がん、卵巣がん、子宮がん、前立腺がん）には禁忌です。それ以外は、若い女性に大量に使わない限り副作用はほとんど出てくることはありません。教科書的にはニキビや脂性肌、睡眠障害などがあげられますが、そのような症状が出てきた場合は、単純に投与量を減らすか1日おきの服用に変更します。

そしてご自身のホルモンの値が安定して最適な状態になるまで、検査を繰り返してホルモンの量を調節してください。

日本ではドラッグストアなどでは買えないため、患者様というより医療者に向けての注意事項になりますが、適正な用量と品質を確保するために、1OTCではなく調剤製品を使うことが望ましいです。

また女性ではテストステロンを、男性ではエストラジオールの値をわずかに上昇させます。テストステロンやエストラジオールなどと併用する場合は、低用量から開始するようにしてください。

ホルモン治療に興味がある先生方へ

DHEAのみならず、甲状腺ホルモンや性ホルモンなどを補充すると、今まで治らなかった様々な不調がいとも簡単に改善することがよくあります。

保険で処方される人工ホルモンはホルモンではなくホルモン受容体作動薬ですので、発がんなどの様々な副作用がありますが、ナチュラルホルモンやバイオアイデンティカルホルモンと呼ばれる生体同一性ホルモンを補充する限りでは明らかな発がんなどは報告されていません（逆に発がんリスクを低下させる効果が報告されています）。また、そのほかの副作用も出にくく、効果が強いわりにとても安心して患者様に投与できる治療法です。

アメリカや他諸外国では本当に一般的で、アメリカでは2014年の時点で少なくとも140万人の女性が、ナチュラルホルモンでの治療を行っているとされています。アメリカの人口は日本の約3倍ですので、単純に3分の1の計算をすると46万人という数になります。それほど効果を実感し、治療を希望する患者さんが多いということです。

ナチュラルホルモン補充療法は、未来の日本でも必ずや統合医療の中心を担う治療法になります。日本語でも本など出ていますが、正直あまり実践的ではなくそれだけでは不十分です。米国抗加齢医学会（A4M）もしくはThe Institute for Functional Medicineなどでは、年に何回かホルモンの集中的な講座を開催していますので、よろしければご参考にされてください。

DHEAの働き

1. **DHEAが低いと、がんの発症や死亡のリスクが高くなった**
   DHEAは発がんをブロックする内因性ステロイドであり、がんの増殖を遅らせる。
2. **DHEAの補給で内臓脂肪と皮下脂肪、インスリン感受性の改善**
   DHEAの投与により、上記の結果が。メタボリックシンドロームの予防と治療に。
3. **DHEAが高いほど、死亡率が低下した**
   50歳以上の男性で、あらゆる原因による死亡と、心血管疾患による死亡が低下した。
4. **DHEA濃度が低いと、冠動脈の動脈硬化や冠動脈移植後の血管障害が早まった**
5. **DHEAによるうつ病の治療効果**
6. **DHEAによる全身性エリテマトーデスの治療効果**
7. **DHEAによる閉経後女性の骨粗鬆症の予防と治療効果**

図1

DHEAの適正値と投与量

	男性	女性
正常範囲(μg/ml)	100 - 600	50 - 300
適正値 (μg/ml)	500 - 600	200 - 250

	投与量	時間
男性 ＜90kg	50 mg	QAM
＞90kg	75-100mg	QAM
女性 ＞40歳	10 mg	QAM
＞50歳	15 mg	QAM
＞60歳	25 mg	QAM

図2