



# Keio Health Science Newsletter

Vol.6

サイエンスで健康になる!

テーマ

## ホルモン力アップ

実年齢よりも若々しくて活動的な人もいれば、老け込んで覇気がない人もいるのはなぜか？さまざまな生理現象をコントロールするホルモンのタイミングよく、過不足なく出す力、“ホルモン力”が違うことが一因かもしれない。男性は男性らしく、女性は女性らしくいつまでも健やかなからだを心を維持するためのホルモン力アップ法を探った。



### Contents

食

- 02 夜型避けて肥満解消。  
女性は大豆や適度な飲酒を  
夜遅い食事と肥満がホルモンバランスを乱す  
肥満と糖尿病が男性ホルモン分泌低下を招く  
更年期女性の不調には大豆イソフラボン  
飲酒に女性ホルモン様効果、骨を守る

運動

- 04 メタボや性機能の低下を防ぐホルモンは  
運動で増える  
運動すれば、やせなくてもアディポネクチン増加  
歳をとってからでも男性ホルモンは増やせる  
活動的な男性は精子も性器も元気  
コラム:「内分泌器官」としての筋肉——多彩な機能を持つ「マイオカイン」

心

- 06 「よく寝てホルモン力アップ」で活力が増す  
睡眠不足1週間で10~15歳分老ける?!  
子供に添い寝する父は男性ホルモンレベル低い  
“稼ぎ”とホルモンの深い関係  
コラム:正義感を左右するのはセロトニン?
- 08 Health Science Topics From 編集委員  
「80歳を過ぎたら2人に1人が骨粗しょう症」を防ぐには  
編集後記

### Keio Health Science Newsletter とは

サイエンスに基づく正しい健康情報の周知をはかり、人々の健康寿命の延長に資することを目的とするニューズレター。「食」「運動」「心」という三つのカテゴリー別に、「今日から行動する」ために必要な情報を、最新の研究データからピックアップして紹介。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博が、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら22人がサポート。