

## 『テストステロン(男性ホルモン)』

テストステロンは、男性ホルモンの代表であり、筋肉質な体型やがっしりした骨格などいわゆる「男性らしさ」を構成するため重要な性ホルモンです。

**女性**の場合、テストステロンは、卵巣で作られてその場で女性ホルモンに変換されます。また、副腎や脂肪組織や**筋肉**でも前駆体(男性ホルモン)から女性ホルモンが作られ、男性特有のものではありません。さらに、体中のすべての組織で活性があり、特に脳と生殖器での影響が大きいことが分かっていきます。性的欲求の低下、**うつ****症状や疲労感、記憶力の低下**などに関係していることから、テストステロンは女性にも必要なホルモンであり、思春期に急激に分泌量が増えることによりか身体や精神の発達に大きく影響し、「第二次性徴」と呼ばれています。

## テストステロンが多い人の特徴

| メリット              | デメリット          |
|-------------------|----------------|
| ・免疫力が高い           | ・好戦的           |
| ・空間認知能力に優れている     | ・負けず嫌い         |
| ・音楽的才能に優れる        | ・犯罪行為に走りやすい    |
| ・態度が堂々として自信に満ちている | ・セックスに対する関心が強い |
| ・威厳がある            | ・暴力的な性格になる     |
| ・リーダーシップがある       | ・父親としての信頼性が低い  |
|                   | ・浮気性           |

テストステロンが多い人の特徴は右のように言われており、スポーツマンや会社の社長に多いといわれるのは上の「**うつ****症状や疲労感、記憶力の低下**関連している」というところと繋がってきそうですね。

◎テストステロンを増やすには

① 食事

良質なタンパク質を摂りましょう。

肉に含まれるアミノ酸の一種であるカルニチンには、テストステロンの分泌を増やす効果があります。特に、ラム肉にはカルニチンがたくさん含まれています。

また、貝類には良質なアミノ酸だけでなく、男性ホルモンを作る場所である精巣に対して働く亜鉛を多く含んでいるため、テストステロンの分泌を増やすとされています。

② 睡眠

テストステロンは睡眠中、特に夜中の1時から3時あたりでたくさん作られるため、その時間を睡眠時間に充てることが大切です。

③ 運動

大きな筋肉を動かすことができるような適度な運動をすることで、男性ホルモンが体内で増えていきます。

スクワットなどの筋肉トレーニングや、階段を上り下りしたり早歩きをしたりするのもおすすめです。このような運動を毎日十分程度でも継続することで、テストステロンの増加につながります。

④ 生活

何か嫌なことがあって強いストレスがかかると、精巣からテストステロンを出すという脳からの指令が遮断され、テストステロンが作る働きが低くなります。

ストレスをゼロにすることは難しいので、ストレスが生じることを前提に、上手に解消できるような仕組み作りが大切です。笑うことやお風呂に浸かることは、手軽にできるストレス解消法としておすすめです。また、家庭や会社などのコミュニティで認められたり、褒められたりすることで分泌量が増え、体内に作られています。

最近、なんだかやる気が出ない、良い睡眠がとれないという方はテストステロンを増やすような生活を意識してみてください。