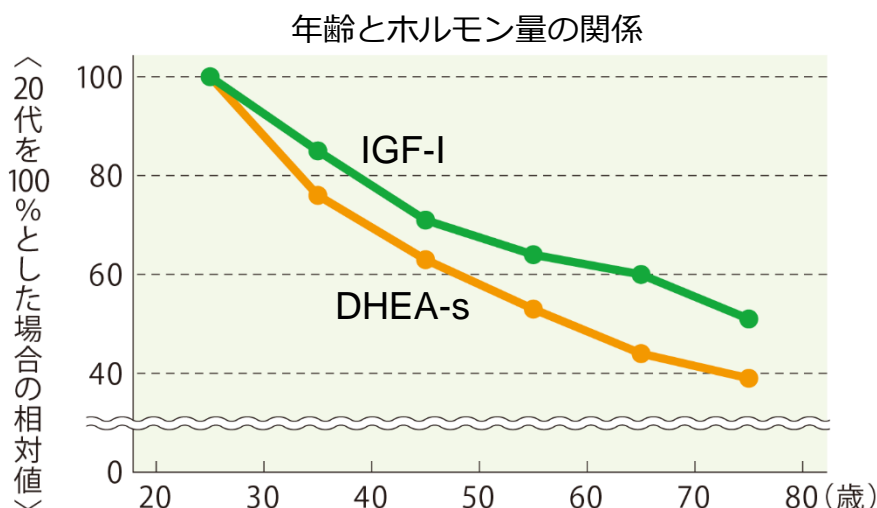
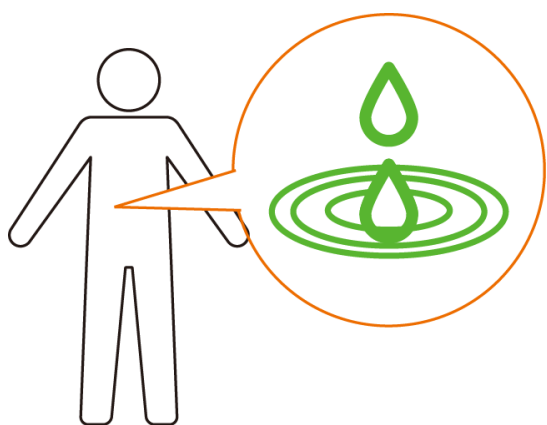


その不調、ホルモンバランスのせいかも？

ホルモン年齢ドック

◎ホルモンバランスとは？

内分泌腺より分泌されるホルモンは、人間の生命を維持していくための「免疫」や「代謝」、「体の調節」へ重要な役割を果たしています。加齢や生活習慣の乱れ、ストレスの増加に伴いホルモンバランスが崩れたり、ホルモン量が減少すると「血糖値異常」、「血圧異常」といった様々な症状を引き起こす要因にもなります。



◎ホルモン年齢ドックとは？



ホルモン年齢ドックとは、年齢との比較で必要なホルモンバランスを測定するサービスです。ホルモンバランスの乱れを知り、改善することで体調不良や老化を予防することへお役立て頂けます。測定しているホルモンは、50種類以上存在するホルモンの中から、加齢により減少することが知られている項目を中心に4つの指標を測定しております。

IGF-I

人体にとって重要なホルモンの1つで、新陳代謝を司る成長ホルモン。老化を防止し、若さを保つために重要な働きを持つ。

DHEA-s

免疫力を高め、ストレスホルモンに対抗し細胞を守る作用があるホルモン。副腎で作られる全てのホルモンの源と言われており、加齢と共に減少します。

コルチゾール

別名ストレスホルモン。ストレス時に分泌されストレスと対抗する力の源になります。その他、抗炎症作用などからだにとって大切な働きをしています。

DHEA-s/コルチゾール比

ストレスの指標として注目されており、うつ病の患者ではコルチゾールが高く、DHEA-sが低い傾向があるためその比率が重要なのではないかと考えられています。

ホルモン分泌量を測定し、ホルモンバランスを改善することは
体調不良や老化の予防につながります。

◎報告レポートイメージ

血液中のホルモン成分量から推定されるホルモン年齢と現在のストレスの状態を報告致します。
報告書裏面にはホルモンについての解説とホルモンバランスを改善するためのヒントやアドバイスを記載しております。

受診ID: - 性別: 女性
受診日: 2014/10/30 年齢: 40

ホルモン年齢ドック判定結果

あなたのホルモン年齢は、**34.7** 歳です。
ストレスの状態は **少ない状態** と考えられます。

	今回 2014/10/30	前回 2014/10/30	前々回 2014/10/30	単位	今回 標準	前回 標準	前々回 標準	理想
IGF-I	200	200	200	40-282 ng/ml				
DHEA-s	2,000	2,000	2,000	210- 2120 ng/ml				
コルチゾール 精密測定	7.0	7.0	7.0	6.2-19.4 µg/d				
DHEA-s/ コルチゾール	28.6	28.6	28.6	理想値 20以上				

IGF-I
成長ホルモン依存性物質で、成人後は加齢とともに減少します。その為、年齢との相関性が確認されます。新陳代謝の指標となります。

DHEA-s
30歳をピークに年齢と共に減少するホルモン中間代謝産物です。その為、DHEA-sの減少は、最終代謝物の性ホルモンの濃度を減少させる原因となります。

コルチゾール
ストレスホルモンとも呼ばれます。ストレスを受けると血中濃度が上昇します。過度の分泌は、血糖値や血圧異常を引き起こします。

DHEA-s/コルチゾール比
DHEA-sとコルチゾールの比は、ストレスの指標とされています。その他に、身体機能を反映する指標としても注目されています。

ホルモンバランスをよくするために

名称	改善対策
IGF-I	生活リズムはホルモン分泌に影響を与えるため、規則正しい生活を意識しましょう。運動不足などが原因で定価するため、定期的な運動を心がけましょう。筋肉トレーニングなどの無酸素運動が効果的です。
DHEA-S	規則正しい生活や食事、運動などに加えて、心理的要素に影響されます。恋愛や憧れなどの心理的要素がホルモン分泌に大きな影響を与えます。
コルチゾール	ストレスによって増加するホルモンなので、日々の生活の中で、ストレス解消や生活のリズムを整えることを意識しましょう。
DHEA-s/ コルチゾール比	ストレスの指標、身体機能を反映する指標とも考えられているため、コルチゾールの分泌量を下げる、DHEA-sの分泌量を増やすことが重要です。

■規則正しい生活
規則正しい生活は、体内時計を正常にし、リズムを記憶させるという点で大切です。

■運動
運動というと、ウォーキングや水泳などの有酸素運動あげられますが、ホルモン年齢に際ると、筋トレなどの「無酸素運動」の方が効果的です。

■食事
栄養は、ホルモンの原料です。脂質・タンパク質・炭水化物の3大要素は不可欠です。偏った食生活はホルモンバランスを崩す原因となります。必要に応じてサプリメントなどで補いましょう。

■心理的要素
恋愛や憧れ、トキメキなどの心理的要素は、ホルモン分泌に大きく影響することが分かっています。「あの芸能人が好きだ！」「あの人に憧れている」など。



こんな方におすすめです！

1. 食生活に気を使わない。
2. 肌の調子が悪い
3. 不規則な生活をしている
4. ストレスを感じている
5. 運動不足だと感じている
6. 疲労が抜けない

3つ以上当てはまる人は要注意です。
一度、ホルモンのバランスを
チェックしてみませんか？

よくあるご質問

Q ホルモン年齢ドックは更年期障害のチェックに使えますか？

A. いいえ。あくまでホルモン年齢ドックは、成長ホルモンやストレスホルモンをチェックして実年齢に対してホルモンの年齢が何歳に相当するかを測定する検査です。※過去の研究データに基づき、算出しております。

Q 検査数値が悪かった場合は？

A. ホルモンバランスが崩れると、「血糖値の上昇」や「血圧異常」といった様々な体の不調を引き起こします。眠や食事など、規則正しい生活を心掛けることが一番です。報告書や別紙の資料を参考に、生活習慣の改善に取り組みましょう。