

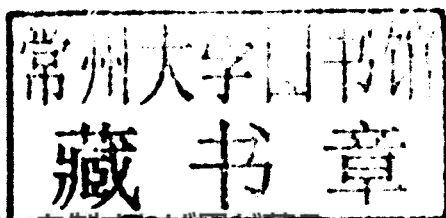
桐山秀樹

ホルモン
男性更年期克服最前線
を
制すれば
男が蘇る

講談社+ α 新書

プラスアルファ

1194475193



ホルモンを制すれば男が蘇る
男性更年期克服最前線

講談社 α 新書
プラスアルファ

桐山秀樹

1954年、愛知県名古屋市に生まれる。学習院大学法学部卒。雑誌記者を経て、ノンフィクション作家に。定年後の海外移住家族をルポした『第二の人生いい処見つけた』（新潮社）でデビュー。主に旅やホテル、セカンドライフをテーマとする一方、健康問題にも精力的に取り組む。2010年に自身、糖尿病を患ったが自己管理で見事に克服。その闘病の日々を綴った『糖質制限ダイエットで何の苦もなく糖尿病に勝った!』（扶桑社新書）がベストセラーになる。

講談社  新書 564-1 B



ホルモンを制すれば男が蘇る

男性更年期克服最前線

桐山秀樹 せいの おとこ よみがえ ©Hideki Kiriya 2011

2011年5月20日第1刷発行

発行者——— 鈴木 哲

発行所——— 株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3532

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン——— 鈴木成一デザイン室

カバー印刷——— 共同印刷株式会社

印刷——— 慶昌堂印刷株式会社

製本——— 株式会社若林製本工場

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272715-0

● 目次

はじめに 3

第一章 最近、疲れていませんか

男性にも「更年期症状」がある 14

男が錆びる時 17

幸せではない日本人男性 23

唾液で分かる男性ホルモン値 32
男性ホルモン値を下げるモノ 36

第二章 EDという心と身体のサイン

第三章 男が蘇るホルモン革命

- EDなら生活習慣病を疑え 40
男性ホルモンの減少で起こるED 44
血圧を下げるモーツアルト 47
「次世代PDE5阻害薬」とは 50

- 「男性更年期」をスマートに 56
「過去の自分」にサヨナラ 60
「ホルモン」って何？ 66
男性ホルモン値の高い人生 70
「男」を再生させるホルモン革命 75

第四章 五〇代、六〇代の健康リセット

- 「男の曲がり角」に心を配る 80
ごきげんな人生を選択 83
パートナーと健康改革を 88
ホルモン補充四つのルール 91

第五章 男性更年期の指標、テストステロン

塗り薬や貼り薬も 96

ハゲか、それともデブか 106

鬼の上司も更年期？ 110

第六章 メンズヘルスクリニックの効用

さらば泌尿器科治療 114

日本は「男性医療後進国」 118

「メモリー至上主義」への転換 122

第七章 自分でできるテストステロン増加作戦（心と身体の改造編）

ストレスをうまく管理する方法 128

テストステロンを増やす筋トレ 129

「肥満」からの脱出 135

新たなスポーツを始める 139

運動はホルモン・バランスの基礎 143

ホルモン不足は利休に尋ねよ 146

第八章 家庭でできる男性ホルモン増加作戦

男性ホルモン値を上げる食べ物 154

ED、男性機能回復に役立つ食品 157

必須アミノ酸を補充する食べ物 159

強い抗酸化作用をもたらす食品 167

男よ、もつと音を上げよ 171

おわりに 攻める健康のススメ

糖尿病が健康になるきっかけに 177

アンチエイジングの重要性とコツ 182

ストレスに打ち克つ心 185

主要参考文献 189

11月14日発売

ホルモンを制すれば男が蘇る

男性更年期克服最前線

講談社+ α 新書
プラスアルファ

はじめに

男にとつて「その時」は、ある日突然やつてくる。自分の心と身体がいうことを聞かなくなり、いわゆる「老い」を感じる瞬間である。心と身体の両面に訪れるこの新たな状況に多くの男たちは戸惑い、こんなはずではなかったとがき苦しむ。

私自身にも、五六歳を迎えた昨年、突然それはやつてきた。糖尿病という生活習慣病とその合併症である高脂血症と動脈硬化という過去のツケが身体の変調となつて、働き盛りであるはずの自分に訪れ、もう決して「若くない」という事実を否認^{いやおう}なく突きつけられたのだ。

ところが、その事実と正面から向き合うことによつて、これまで自分が全く知らなかった新しい「世界」が眼前に開けてきたのも、また事実である。まず、糖尿病は炭水化物を徹底的に排除する「糖質制限ダイエット」によつて克服した。その結果二二〇mg/dlあつた血糖値は、半分以下に下がり、身長一六七・八センチで八七キロあつた体重も二〇キロ減つて、標準体重領域に戻った。その間の心と身体の変化の記録は、『糖質制限ダイエットで何の苦

もなく糖尿病に勝った!』(扶桑社新書) となつて結実した。

その後、なぜ自分が糖尿病をはじめとする生活習慣病になつてしまつたのかという原因を追究していくうちに、ある事実を尋ね当てた。それは「テストステロン」と呼ばれる男性ホルモンが、中高年になつて急激に減少することによつて起こる様々な症状である。このテストステロンが減少すると「男性更年期障害」、あるいは「LOH症候群」と呼ばれる身体と心の障害が生まれることを私は様々な研究者への取材で知ることになつた。

そこから学んだのは、男にとつて「もう若くない」という事実の受け取り方である。日本の多くの男たちにとつて、若くないということは現役時代の終焉しゅうえんを意味すると考えがちだ。だが、真実は決してそうではない。自分が「男性更年期」を迎えたということは、いつまでも青年、壮年時代の様に若さで突つ走るべきではないといういい意味での「神様からの健康サイン」なのである。

このサインの本当の意味に気づかぬまま、若い時代と同じ様な生き方を続けていくと、それこそ、ある日突然「人生の終焉」を迎えてしまう。事実、そういった死に方でこの世を去る人も少なくない。そうではなく、むしろ「男性更年期」の症状を積極的に受け入れ、新たな「領域」に入つた自分自身を発見することが、より「成熟した男」へと変身するきっかけ

になっていくのである。『ナチュラルテストステロン 男性更年期とハーブの活用』（飯嶋慶子訳、フレグランズジャーナル社）の著者、ステイーブン・ハロッド・ビューナーは「男性更年期」を迎えた男たちの戸惑う心をこう見事に描写している。

「当然、長年若い男性として生きてきた過去の自分を失うことに悲しみ嘆くはずです。しかし最後にその新たな領域に完全に移行し、様々な困難に真正面から向き合ったならば、その領域の様相、環境は意味をなすものになっていきます。そうして自分が何者であり、何をしようとしているのかに気づき始めます」

ビューナーはこれがある種の儀式であるとして「私たちの多くはこれまでよりも自分自身やこの世での自らの目的が分かるようになります」という。

すなわち「男性更年期」というのは、それまで自分が生きてきた「若者としての時間」を振り返り、何をなして、何ができなかったかを整理する時期であるというのだ。これにはある程度の時間を要するが、それができれば「元気な老人」として、さらに新たな役割を自分の人生に見いだすことができる。その作業は、これまで自分がやってきた仕事や共に過ごしてきた家族との関係、そして生きてきた時代を振り返りながら、次第に次の新たなステージへと移行しながら行うのがよい。

まさに「男性更年期」とは、自分自身の内側を旅し、己を知る作業に取りかかる時期であり、少年が青年になった時のように、身体に様々な変化が生まれ、新たな行動を起こすための極めて重要な「老年への準備期間」でもあるのだ。

ところが壮年から老年へと至るこの「正常な変化」をかき乱し、心と身体の状態を狂わせる働きをするのが、男性ホルモン、テストステロン値の突然の低下である。それには、運動不足、食生活の乱れ、増大するストレスといった様々な要因が指摘されている。しかし、本当の原因は、その男の身体と心にこれまで体験したことのない「変化の時」が訪れたことなのだ。男の心と身体にもたらすその変化を身をもって体験した私は、むしろこれを積極的に受け止め、これまでの若い自分とは異なった「成熟した自分」を見いだす好機にしようと思った。そこで、糖尿病を克服した時と同様に内外の専門書を読み漁り、専門研究者に取材して、私なりの結論に辿りついた。これが本書である。

「若さとの決別」と「男性更年期の到来」を迎えた男が最も悩まされるのは、身体の変調よりも、心の変調である。これに悩まされた男たちは、うつになり、そこから変わり行く自己に耐え切れず、孤立し、ついには一人で世を去る「無縁多死社会」へと突入していく。

社会的孤立、貧困、介護、死に場所難民、等々、孤立した男には次々とさらなる壁が立ち

ふさがる。新たな自分に変身しなければ、それを乗り越えられなくなることは目に見えてい
る。だが「生き方」を変えることで、それは可能になる。そして、その結果、社会から新し
い「役目」も与えられるのだ。自分自身の体験を踏まえて新しい領域へと自分自身を変える
「生き方」のコツも、まとめておいた。読者の参考にしていただければ幸いである。訪れた
「男性更年期」を積極利用して、自分の人生を変える内なる革命を起こす。これが本書の狙
いである。

二〇二一年五月

桐山秀樹 きりやまひでき

●目次

はじめに 3

第一章 最近、疲れていませんか

男性にも「更年期症状」がある 14

男が錆びる時 17

幸せではない日本人男性 23

唾液で分かる男性ホルモン値 32
男性ホルモン値を下げるモノ 36

第二章 EDという心と身体のサイン

第三章 男が蘇るホルモン革命

EDなら生活習慣病を疑え 40

男性ホルモンの減少で起こるED 44

血圧を下げるモーツァルト 47

「次世代PDE5阻害薬」とは 50

「男性更年期」をスマートに 56

「過去の自分」にサヨナラ 60

「ホルモン」って何？ 66

男性ホルモン値の高い人生 70

「男」を再生させるホルモン革命 75

第四章 五〇代、六〇代の健康リセット

「男の曲がり角」に心を配る 80

ごきげんな人生を選択 83

パートナーと健康改革を 88

ホルモン補充四つのルール 91

第五章 男性更年期の指標、テストステロン

塗り薬や貼り薬も 96

ハゲか、それともデブか 106

鬼の上司も更年期？ 110

第六章 メンズヘルスクリニックの効用

さらば泌尿器科治療 114

日本は「男性医療後進国」 118

「メモリー至上主義」への転換 122

第七章 自分でできるテストステロン増加作戦（心と身体の改造編）

ストレスをうまく管理する方法 128

テストステロンを増やす筋トレ 129

「肥満」からの脱出 135

新たなスポーツを始める 139