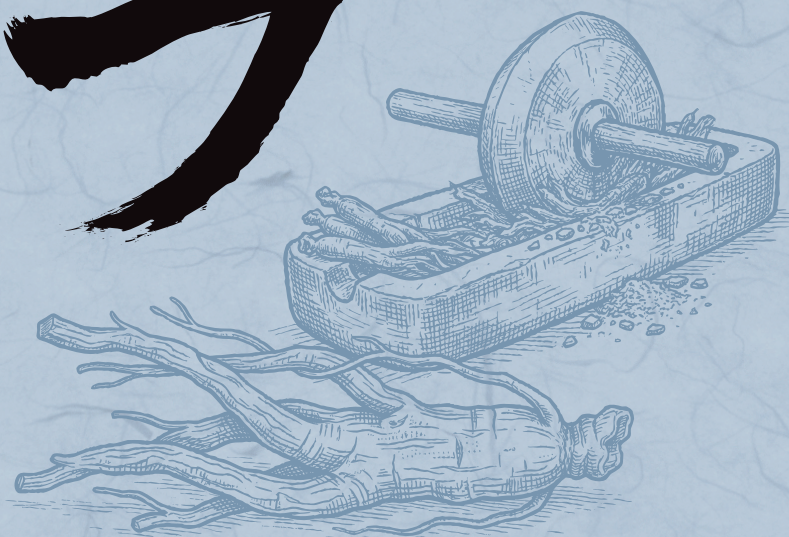


Vol.5
2026.6

知れば知るほど
すごかった!!

高麗人参のチカラ



研究開発室レポート

シニア男性にも更年期障害が!?

病気のリスクを防ぐ

高麗人参の健康パワー

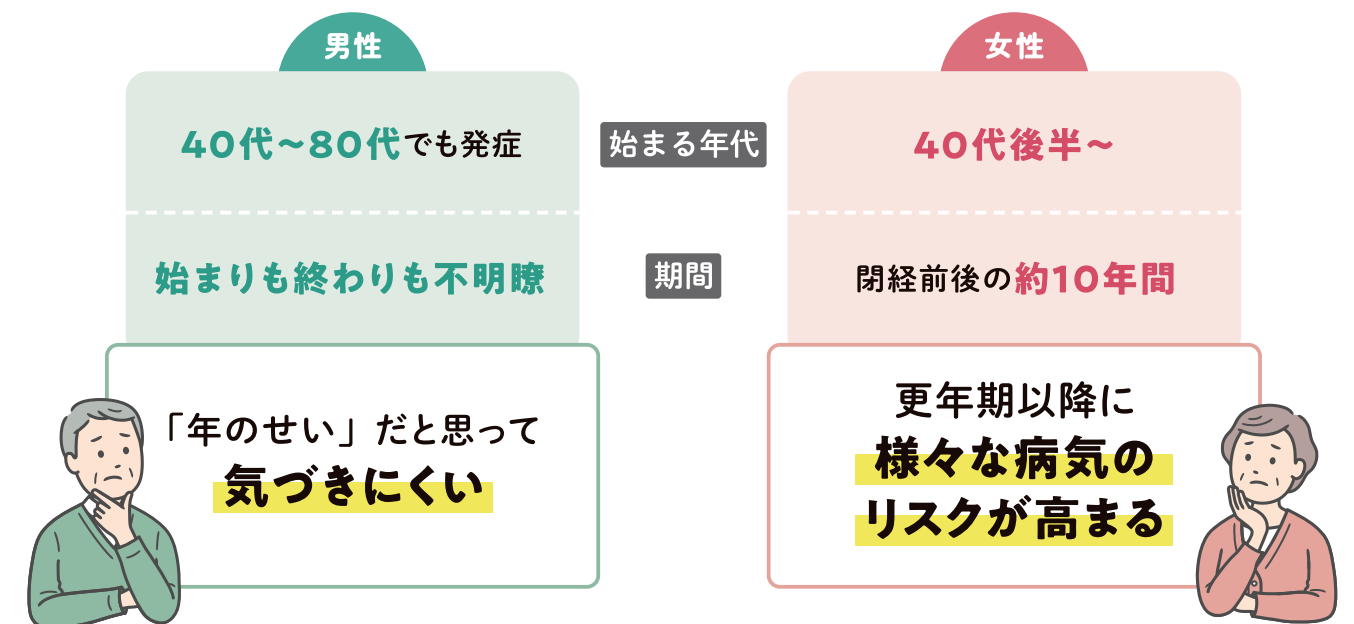
女性アフター更年期に注意!

紅参の効果 動脈硬化／コレステロール／認知症・骨粗しょう症

男性も更年期障害に注意!

60代~80代で発症する人も!

男性と女性、ここが違う「更年期」



男性にも更年期障害があることをご存知でしょうか。男性の更年期は女性とは違い、60代~80代という高年齢になってから発症する場合もあるのが大きな特徴です。女性のように明確な期間もなく、生活環境の変化やストレスなどにより男性ホルモンの分泌が急激に低下することにより発症し、その症状は多岐にわたります。特に最初のうちは加齢や忙しさによる疲れと見分けがつきにくいので、対策が遅れて重症化するケースも珍しくありません。

一方、女性の場合は、誰もが閉経前後に更年期を迎えます。症状の種類や程度には個人差がありますが、更年期が終われば大丈夫と考えている人が大半です。しかし実際は、閉経後の女性の身体は様々な病気のリスクが高まっています。更年期が終わったあとの「アフター更年期」への対策を怠ってはならないのです。

研究開発室レポート

シニア男性にも更年期障害が!?

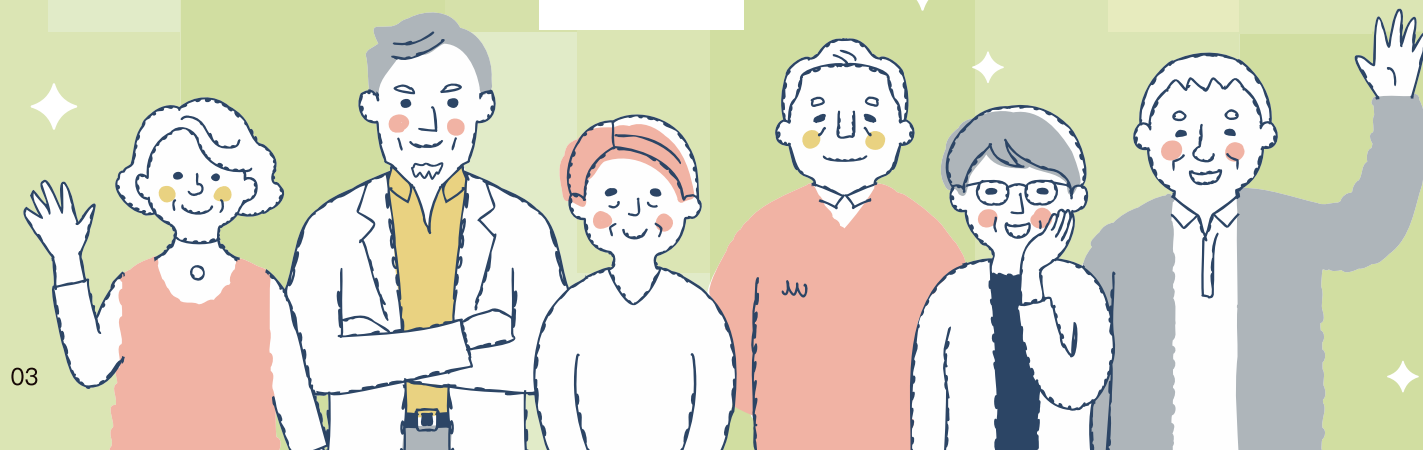
病気のリスクを防ぐ

高麗人参の健康パワー

「男性も更年期とは無縁ではない」というのは、超高齢化&超ストレス社会を生きる現代人の新常識。更年期をきっかけに、性ホルモンに守られていた時代から、自分で自分を守る時代へ変化したと、意識を切り替える必要があります。

今号では、性ホルモンの様々な働きや、更年期・アフター更年期を支える高麗人参の幅広い健康パワーをご紹介します。

女性は
アフター
更年期
に注意!



だるい イライラする やる気が出ない などの シニア男性の不調、

原因は男性更年期障害 かも！

女性と同じく 性ホルモンの影響

男性更年期障害とは、加齢に伴う男性ホルモン（テストステロン）の低下によって引き起こされる症状で、医学上は「LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）」と呼ばれます。慢性的な疲労感、全身の筋力や骨密度の低下、朝立ちの消失（ED）、不眠、イライラ、うつなど、症状は多岐にわたります。その症状が日常生活に支障をきたすほどである場合を「更年期障害」と言います。女性の更年期が女性ホルモンの急激な低下によって引き起こされるように、男性の更年期も、男性ホルモンの急激な減少が引き金となります。

ただ、女性との大きな違いは、すべての男性に更年期障害が起こるわけではないことです。まずは、更年期は女性だけの問題ではないと認識を改めることから始めて、男性更年期について徐々に理解を深めましょう。

70代男性ならではの リスクと注意点

更年期障害の引き金となる男性ホルモンの急激な低下は糖尿病、肥満、メタボリックシンドローム、高血圧などの生活習慣病、あるいは強い精神的ストレスなどが原因とされます。70代を越えているとこうした疾患を抱えている可能性が高いうえに、加齢により男性ホルモンの量が減ってきているため、ちよ

《 男性更年期障害の特徴と主な症状 》

身体的な変化

慢性的な疲労感、だるさ
筋力低下、骨密度の低下
「ホットフラッシュ」と呼ばれるほてり・多汗
睡眠障害（不眠、夜間の頻尿）
メタボリックシンドローム



精神的・心理的な変化

意欲の低下・無気力
イライラする、神経質、うつ的な気分
集中力や記憶力の低下



性機能の変化

性欲の減退
勃起不全（ED）
朝立ちの消失



としたことでも急激な減少となり更年期障害を発症しやすくなります。

特に70歳前後の男性は、生活環境の変化により強いストレスを受けがちです。長年勤めた会社を退職、親や配偶者、友人との別れ、子ども世帯との距離感の変化など、分かりやすい大きな

な変化だけではなく、新しい趣味や仕事を始める前向きな環境変化も大きなストレスとなります。

ただ、そうしたストレスによって更年期障害を発症している人も、「ちょっと疲れているだけ」「年齢のせいだ」「このくらい誰にでもある」と考えて放置してしまい、重症化するケースが増えています。

女性とは異なる

男性の更年期障害

女性の更年期障害は、ホットフラッシュを始めとする自律神経症状が顕著にでる傾向にありますが、男性の場合は、気力低下などの精神的不調や、筋肉・性機能への影響が目立ちます。単なる疲れや加齢による変化との違いがわかりにくいですが、放置するとうつ症状や血栓症などの重大な病気のリスクを高める可能性があるため、早めのケアが大切。まずは自身の体調をチェックしてみましょう。

薬指が長いほど 男性ホルモンが強い！？

男性は人さし指よりも薬指のほうが長い人が多く、胎児期に受けた男性ホルモンの影響によると言われます。ホルモンとはそのように、体の細部にまで影響を及ぼす力があるのです。



男性更年期セルフチェックシート

チェック

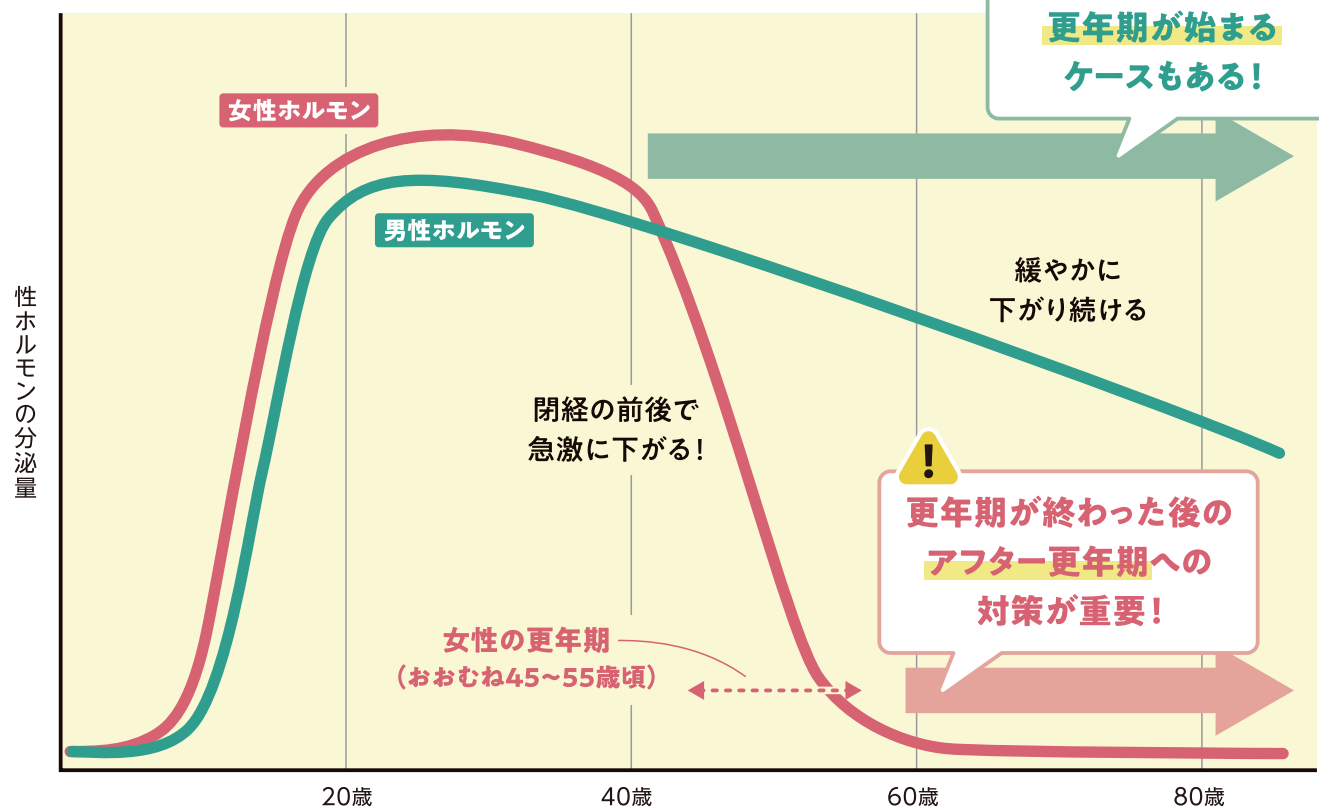
- ☐ 1 性欲（セックスしたいと思う気持ち）が低下した
- ☐ 2 元気がなくなってきた
- ☐ 3 体力や持続力が低下した
- ☐ 4 身長が低くなってきた
- ☐ 5 「日々の楽しみ」が少なくなったと感じる
- ☐ 6 もの悲しい気分になる、もしくは怒りっぽい
- ☐ 7 勃起力が弱くなった
- ☐ 8 運動する能力が低下したと感じる
- ☐ 9 夕食後、うたた寝することがある
- ☐ 10 作業の能力が低下した気がする

【結果】1と7にチェックした人、または、それ以外の項目で3つ以上チェックした人は、男性更年期の可能性が高い！

たとえば、「何事にも興味がわかない」「記憶力や判断力が鈍ってきた」と感じることはありませんか？男性ホルモンの代表格であるテストステロンは、単に「筋肉や性機能」の維持だけでなく、男性の心身の健康を根底から支える「エンジンの潤滑油」のような役割も果たし

ています。近年の研究で、テストステロンは「協調性や社会貢献活動への意欲」などに深く関わっていることがわかってきました。男性ホルモンや女性ホルモンは、それぞれ様々な働きで私たちの健康を支えてくれています。その多岐にわたる働きを次ページで詳しくご紹介します。

男性・女性それぞれの更年期のポイント



ればどの年代でも更年期が始まる可能性があります。中でも気をつけたいのはストレスです。ストレスを受けるとコルチゾールというストレスホルモンが分泌されると男性ホルモンであるテストステロンの生成が抑制されてしまいます。テストステロンが減ると心身の不調があらわれ、それが新たなストレスとなって更に男性ホルモンが減る、そして不調はどんどん大きくなる・・・という負のサイクルに陥ります。つまり、環境の変化などによるストレスは、男性ホルモンを急激に低下させる要因の一つであり、男性更年期障害を発症させる引き金となるため注意が必要です。

減少したテストステロンが自然回復することは少ないため、日々の生活習慣でテストステロンの分泌を維持することが大切です。テストステロンの多くは寝ている間に作られます。入眠環境を整えて質の高い睡眠がとれる工夫をしましょう。

「アフター更年期」骨粗しょう症に注意

一方、女性の更年期は「閉経を挟んだ前後約10年間」というわかりやすい目安があります。症状の強さや現れ方には個人差がありますが、誰にでも訪れるものとして必死で乗り切り、更年期の症状がおさまると「ついに終わった！」と安心したくなります。しかし本当に見逃してはいけないうのは、更年期を終えた後「アフター更年期」に潜む病気のリスクです。

女性ホルモンの減少は血管のしなやかさを奪い、血圧やコレステロール値を上昇させ、血栓症リスクを高めます。また、骨密度の低下も見逃せません。骨粗しょう症の患者数は、日本では女性が男性の約3倍以上と言われています。転倒して骨折すると、その後の生活が一変してしまうことも少なくありません。寝たきりのリスクを下げるためにも骨の健康維持が重要です。

男性ホルモン

女性ホルモンは

心と体にどんな影響を及ぼしている？

性ホルモンが持つ
たくさん働きとは

男性ホルモンや女性ホルモンは、私たちの外見や社会的な「男性らしさ／女性らしさ」を作る重要なホルモンです。

男性ホルモンであるテストステロンは、胎児のころには睾丸やペニスを、思春期には精子を作るのを促すなど、男性の生殖機能に大きく関わります。そのほかにも筋肉量を増加させたり丈夫な骨格を作ったり、ひげや体毛を濃くするなど男性らしい外見を作ります。さらには脂肪を燃焼させたり血管のしなやかさを保ったり、やる気や集中力を高めたり、社会参加を促すなど、実に多彩な働きをします。

男性はストレスと
環境変化にご用心！

一般的に、男性ホルモンは思春期から20代にかけてピークを迎え、その後徐々に減少していきます。減少のしかたには個人差が大きいため、40代以降であ

女性ホルモンの
主な働き

- ① 女性らしい丸みのある体型、肌のハリ・ツヤを作る
- ② 妊娠に備える
- ③ コレステロール値を下げる
- ④ 血管をしなやかに保つ
- ⑤ 骨を丈夫にする
- ⑥ メンタルを安定させる
- ⑦ 記憶力・集中力を維持する

男性ホルモンの
主な働き

- ① 筋肉や骨を強くして男性らしい体格を作る
- ② 性機能をサポートする
- ③ 脂肪を燃焼させる
- ④ 動脈硬化を予防する
- ⑤ 意欲・集中力を高める
- ⑥ 社会性を高める
- ⑦ 認知機能を高める



ホルモンに守られていた時代から 自分で自分を守っていく時代へ

更年期は生活習慣を 見直すチャンス！

更年期は健康面の不調が重なるだけでなく、男性らしさ、女性らしさを失うというイメージがあり、老化をつきつけられるようで直視したくないと抵抗感をもつ人もいます。

しかし、更年期の「更」には、新しくなる、入れ替わる、といった意味があります。つまり更年期は、男性ホルモン・女性ホルモンによって守られていた時代から、自分で自分の健康を守っていく、新しい自分へと変化するチャンスと言えます。「これまでどおり」とは違う、新しい健康対策に自分自身で取り組んでいきたいものです。

シニア世代のための 新たな健康習慣とは

ピンピンコロリを目指すためには、健康パワーを高める自律神経の働きを守る工夫がより重要となります。健康の3原則「食事・睡眠・運動」の内容を見直すことから始めてください。

まずは、「起床・就寝時間を一定にする」「三食を決まった時間に食べる」など規則正しい生活リズムを作りましょう。食事は、タンパク質を積極的に摂取して筋肉量の低下を防ぐなど、栄養面の配慮も大切です。また、睡眠の質も重要です。睡眠の質が低下すると、生活習慣病やメタリック不調、認知症のリスクが高まります。起床後に朝日を浴

びる、日中は軽い運動をして適度な疲労感を得る、夕方以降のカフェイン摂取や寝酒は避けるなど、ちょっとしたことで睡眠の質は向上します。

そして、健康長寿を目指すシニアの強い味方となるのが高麗人参です。高麗人参は、健康の土台となる自律神経のバランスを整えることが得意な滋養素材ですが、その他にも幅広い健康パワーを持っています。詳しい働きについては次ページからご紹介します。

病気のリスクを防ぐ
高麗人参のチカラ
とは!!

3つの生活習慣と
高麗人参のパワーで
自分を守る!!



1 紅参の 効果

血管をしなやかにし、ストレスを減らす ダブルの効果で動脈硬化を防ぐ



更年期以降は、血管をしなやかにする働きを持つ男性ホルモン・女性ホルモンが減少し、動脈硬化のリスクが高まります。

高麗人参には、血管をしなやかにする物質であるNO（一酸化窒素）の産生を促す効果があることが試験によって認められています。血管のしなやかさが取り戻せると、血流がスムーズになって血圧も下がり、動脈硬化を防ぐことにつながります。

また高麗人参には、ストレスを軽減する効果も認められています。ストレスは男性ホルモンを急激に低下させる要因の一つであるため、ストレス対策として高麗人参の摂取を続けることは男性更年期障害の予防にもつながります。

試験 データ

NOの産生力アップで血管をしなやかに！

ヒト血管内皮細胞の培養液に、ジンセノサイドRg3を10μg/mLの濃度になるように添加して24時間培養し、NO（一酸化窒素）合成酵素の発現量を測定したところ、培養時間の経過とともにNO合成酵素の発現量が増加しました。

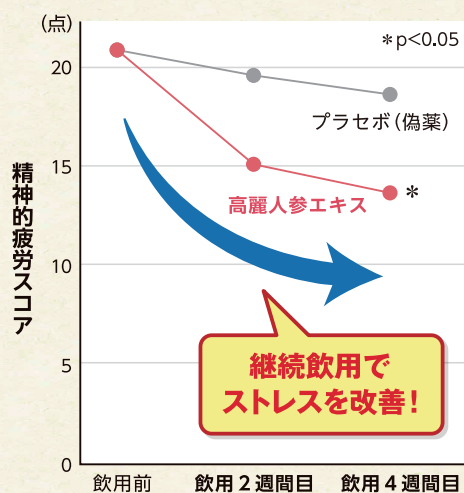


Hien TT, et al., Toxicol Appl Pharmacol. 246(3) : 171-83. (2010)

試験 データ

ストレス軽減に高麗人参！

特発性慢性疲労患者30名に対し、高麗人参エキスを1日2g、4週間飲用させ、精神的な疲労に関する質問票により評価しました。その結果、高麗人参エキスを飲まなかった30名よりも、飲んだ人の方が精神的な疲労のスコアが有意に減少しました。



Kim HG, et al., PLOS ONE 8(4): e61271 (2013)

※プラセボ…効果のない錠剤のこと。

② 紅参の効果

更年期、アフター更年期に悪化しやすい コレステロール値を改善する！



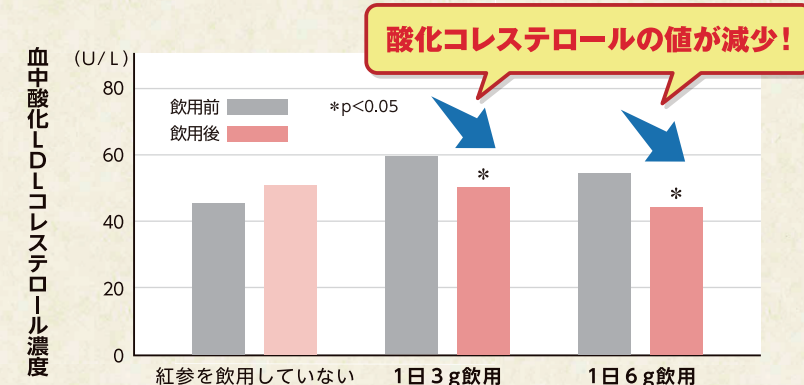
女性ホルモンが減少すると、「善玉」と称されるHDLコレステロールが減少し、「悪玉」と称されるLDLコレステロールと、中性脂肪が増加します。この影響により、更年期以降に太りやすくなったと感じるようになります。男性も、男性ホルモンの減少によって筋肉量が減ったり、脂質代謝が下がって太りやすくなります。そんな世代に頼りになるのが高麗人参です。

高麗人参は、LDLコレステロールの分解・排泄を促すだけでなく、LDLコレステロールの酸化を抑制して動脈硬化のリスクを軽減します。さらには、善玉と悪玉の比率を改善する効果によって、心筋梗塞のリスクを下げることもできるのです。

試験データ

LDLコレステロールの酸化を抑制！

20～65歳の健康な男女を「紅参を飲まない」「1日に紅参を3g 飲用」「1日に紅参を6g 飲用」の3グループ（19名ずつ）に分け、飲用期間（8週間）の前と後で血中酸化LDLコレステロール濃度を比較しました。紅参を飲まなかったグループは有意な差はありませんでしたが、飲んだグループは有意に減少しました。

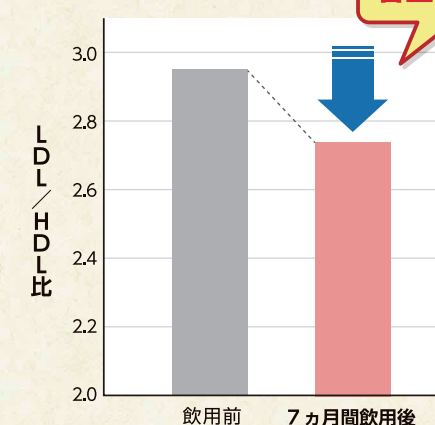


Kim JY, et al., Nutrition Journal 11:47 (2012)

試験データ

悪玉：善玉の比率を改善！

HDLコレステロールに対するLDLコレステロールの比率が高いほど、心筋梗塞が進行しやすいと言われています。その比率が2.0以上の要注目者12名に、高麗人参組成物（紅参粉末+紅参エキス粉末を1日900mg/日）を7ヵ月間飲ませたところ、比率が低下する傾向が見られました。



金氏高麗人参(株)品質保証・研究開発室 ヒト試験

③ 紅参の効果

更年期をきつかけとする 認知症や骨粗しょう症を防ぐ！



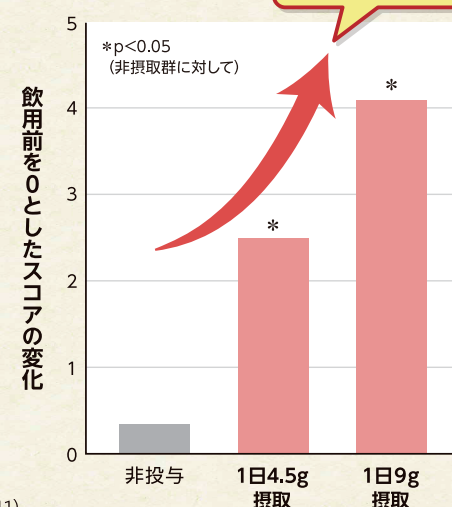
健康寿命を脅かす大きな病気といえば、認知症と骨粗しょう症です。特に、記憶力や集中力を支え、骨を丈夫にする働きを担ってくれていた男性ホルモンや女性ホルモンが減少した更年期以降はリスクが高まります。認知症と骨粗しょう症には関連があり、骨密度が低い人は高い人に比べて認知症リスクが42%も高いという研究結果が発表されています。つまり、どちらの対策も欠かせません。

高麗人参は、下記の試験データのほかに認知症や骨粗しょう症の予防に効果があるという試験結果が多数発表されています。生涯健康を願う私たちにとって、高麗人参は心強い味方と言えるでしょう。

試験データ

認知機能のスコアが改善！

50代～80代のアルツハイマー患者61人を、「紅参粉末を1日4.5g 摂取するグループ(15人)」「1日9g 摂取するグループ(15人)」「非摂取グループ(31人)」の3グループに分けて24週間摂取させ、摂取前後に認知機能の評価(MMSE)を行いました。摂取前後、非摂取グループには大きな変化がなかったのに対し、摂取グループにはスコアの有意な改善が見られました。

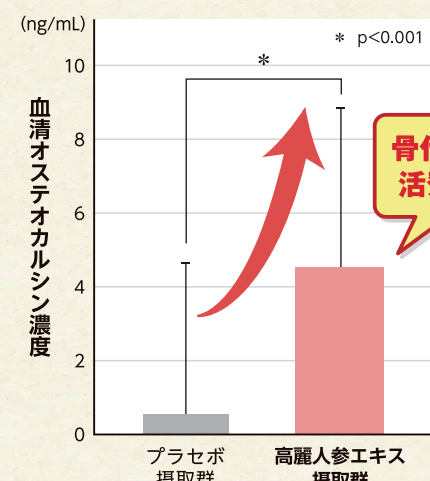


Heo JH, et al., J Ginseng Res 35:457-461 (2011)

試験データ

アフター更年期の骨粗しょう症を予防する！

骨粗しょう症予備軍の女性をプラセボ摂取群と高麗人参（紅参）エキスを1日3g 摂取する群に分け、飲用前後で骨代謝の指標となるホルモンの濃度を測定しました。すると、高麗人参エキスを摂取したグループはプラセボを摂取したグループと比べ、ホルモン濃度が増加。高麗人参エキスが骨代謝の活性化を促し、骨粗しょう症を予防することが示唆されました。



試験期間：12 週間
被験者：40 歳以上、閉経後 6 ヶ月以上、骨減少症の女性 60 名

Jung SJ, et al., Nutrients 13: 3352 (2021)

※プラセボ…効果のない錠剤のこと。 ※骨代謝の指標となるホルモン…血清オステオカルシン