

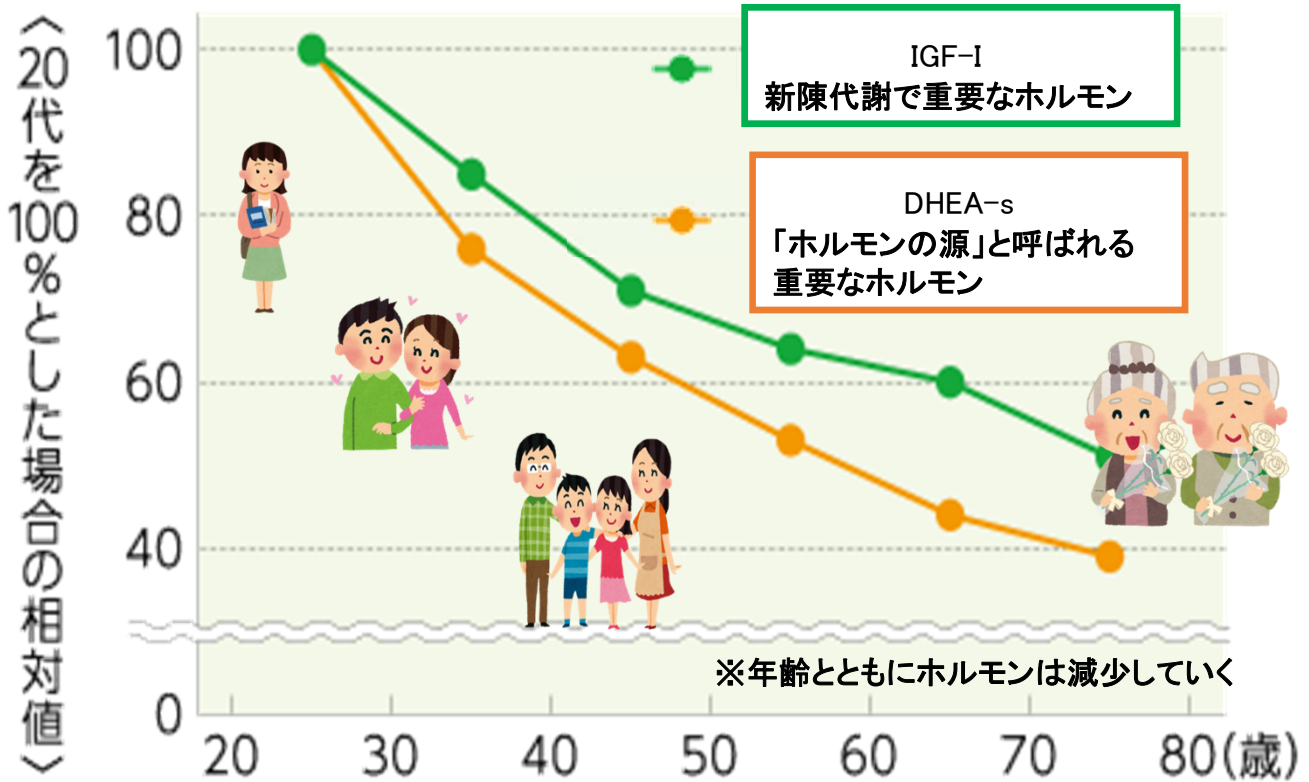
## ホルモンバランス検査

ベース ¥7,000

ホルモンは“免疫”“代謝”“体の調節”に重要な働きがあります。このバランスは、加齢や生活習慣の乱れ、ストレスにより崩れていきます。更年期障害・自律神経の乱れ等もお調べすることができます。結果を踏まえた医師からの生活指導やご自身に合った最適な介入方法もお伝えします。

※項目数・検査内容により追加料金がかかります

### ■年齢とホルモン量の関係



<検査項目>

ホルモン	特徴	改善対策
IGF-I ※成長ホルモン	思春期ピーク 年齢と共に減少 運動不足で低下 新陳代謝を保つために重要	①規則正しい生活 ※生活のリズムがホルモンの分泌に大きな影響を与える ②運動 ※筋肉トレーニングなどの無酸素運動が効果的
DHEA-s ※性ホルモンの原料	20歳をピークに年齢と共に減少 若返りホルモン カロリー制限で上昇	①規則正しい生活 ②運動 ③食事 ④心理的要素 ※恋愛や憧れがホルモン分泌に影響する
コルチゾール ※ストレスホルモン	ストレスで増加 朝高く、夜低い	①ストレス解消 ②生活のリズムを整える
DHEA-s/コルチゾール比 ※ストレス抵抗力	DHEA-sは免疫機能を高める作用を持っているため、ストレスへ対する抵抗力の指標	①コルチゾール分泌量を下げる ②DHEA-sの分泌量を増やす