

亜鉛とからだの 深イイ 関係 ①

南長野医療センター
篠ノ井総合病院
小野 静一

朝立ちがなくなったら 亜鉛と男性ホルモンの 検査を

女性には生理の終わりがありますが、男性では朝の勃起の終焉があります。10巻第2号では女性のホルモンバランスについて書いたので、今回は男性に焦点を当てます。朝の勃起は学問的には「夜間陰茎勃起現象」と言いますが、別にHなことではなく単なるメンテナンス現象です。これがなくなったら細い陰茎深動脈の血流の状態が悪化したかもしれないと思って亜鉛値と男性ホルモン（テストステロン）値が低下したかを考えてみませんか。

実は私自身が59歳の時にしばらく入院生活があり、亜鉛値も $56\mu\text{g}/\text{dL}$ と低くなってしまい、朝立ちがいつの間にかなくなりました。仕事は義務のみを淡々とこなしていました。2020年9月に、約2年ぶりに朝6時にそれが起きたのです。よっしゃあ！と一念発起して一気にこの文章を書きました。みなさんもそれが起きた日はチャンスの日だと思って、後回しにしていた仕事を一気に片付けてみてください。私は2年かけて徐々に $108\mu\text{g}/\text{dL}$ まで亜鉛値が上がったことで、PPAR γ とPPAR α が上がって動脈硬化が改善したのではないかと考えています。

60歳の中学校の同級会で会ったところ、19人のうちでまだ朝立ちのあるものは3人しか居ないのにびっくりしました。もちろん、酒の席であっても手を挙げづらい者もいたかもしれません。しかし、すでに50歳からないと申告した歯科医の友人は62歳で脳梗塞でこの9月に亡くなつたので、あながち無関係とは言えません。

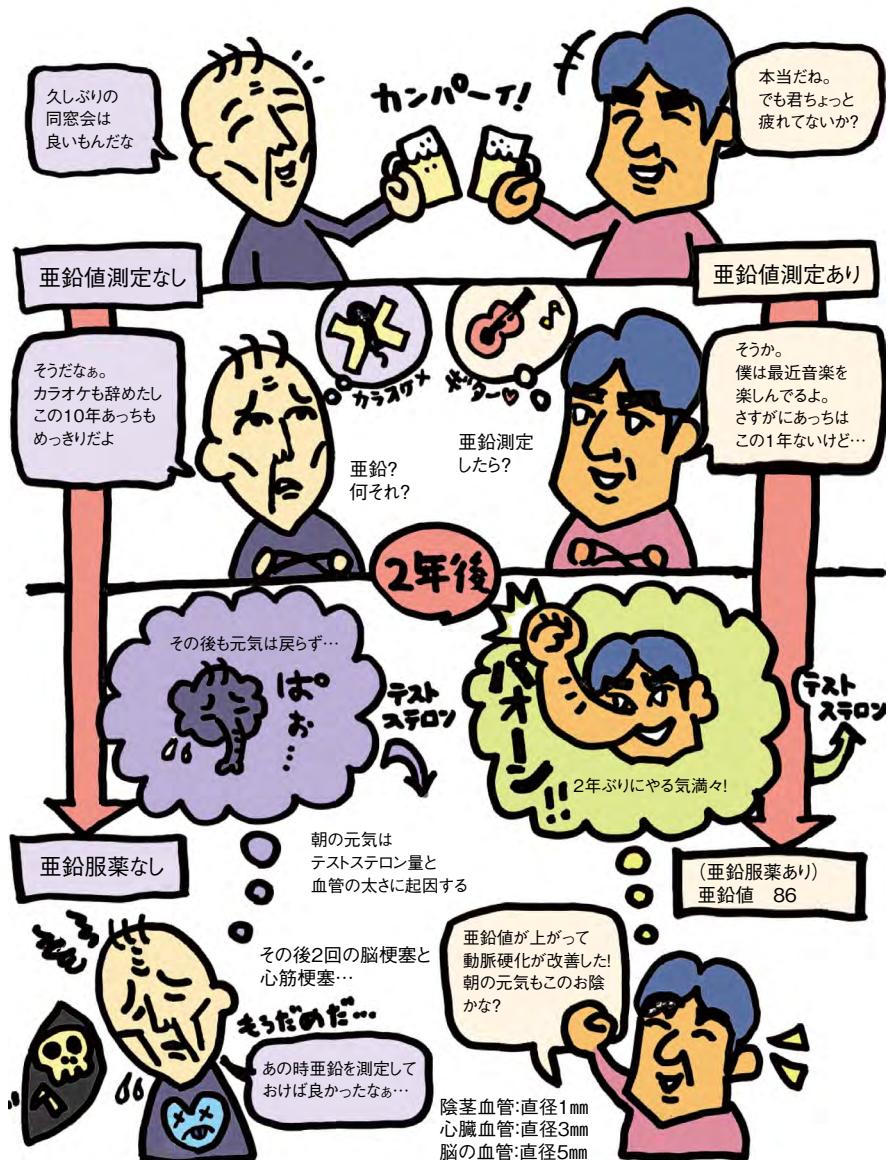
患者さんに聞いたところでは、60歳以上では朝立ちが少ないと気がしています。生理の終了年齢は私の担当する女性患者さんでは40歳から58歳まで聞いたことがあるし、実際のところ45歳から55歳と言われています。朝立ちはいったいいつ頃に終わるのかを聞いてみたところ、自分の担当男性患者

さんでは50歳から80歳でした。

知り合いでゴルフの練習場において1日200球から300球を打てる非常に元気な82歳の方がいますが、70代前半で朝立ちはなくなつたといっています。40代になるとほとんど起らなくなつてしまうケースもあります。3人の泌尿器科の医師に聞き取りをしましたが、現時点では80歳が最高齢です。

血管の太さでみてみると、脳の血管は5mmから7mm、心臓は3mmから4mmです。ペニスの血管は1mmから2mmしかありません¹⁾。そのペニスの血管に血液が流れ込みにくくなっているのは、血管の病気があるかもしれません。日本メンズヘルス医学会の熊本悦明医師も細い血管から順次、勃起機能不全、心筋梗塞、脳梗塞へと発展する¹⁾と言っています。この半年の勃起がまったくなくなった人はテストステロンついでに亜鉛値を測定する必要があると、個人的にそう思っています。もちろん、テストステロンだけが関係している人もいるでしょう。NHK番組内で当時105歳の故・日野原重明先生も京都大学山中伸弥先生も血管内皮細胞の重要性を強調されていましたから、朝立ちがある人はテストステロン高値で血管内皮細胞も元気であるとすれば、やはり朝立ちをもっと検証しても良いのではなかろうか。

朝立ちの回数が減ってきたら①動脈硬化か②男性ホルモン（テストステロン）の低下が考えられます。からだを温める食べ物、血行を良くする成分、亜鉛などのサプリメントが必要となるでしょう。泌尿器の先生を受診してテストステロン値と亜鉛値を測定してもらうのは良いのではないでしょうか。勃起のための薬にはマカのみでなくグルコノ酸亜鉛を含むものもありでしょう。しかし、薬局で売っているサプリメントは1日量亜鉛は約15mgであり、医師が投与する17mg, 34mg, 50mg, 75mg, 100mgに比



べれば少ないので、病院で亜鉛値は調べてもらい、40分後に検査室からでてきた亜鉛値が $78 \mu\text{g}/\text{dL}$ より少なければ、サプリメントでなく、亜鉛錠剤を投与してもらうべきでしょう。

男性管理職の死亡率がこの2000年代に入って急に高くなり、ことに虚血性心疾患、自殺などの死因の増加が目立っています^{2,3)}。今後も男性医学の抱える医学的問題を色々と考えてみたいですね。

文 献

- 1) 熊本悦明. 総説 今、なぜ男性医学か?. Geriat. Med-50(4):429-437,2012
- 2) Wada K, et al. Trend in cause specific mortality across occupations in Japanese men of working age during period of economic stagnation, 1908-2005: retrospective cohort study. Brit Med J 344: 1191, 2021.
- 3) Akishita M, Yu J. Hormonal effects on blood vessels. Hypertension Res, 2021. [Epub ahead of print]