医知創造ラボ

成長ホルモンと DHEAで、老化は防げる？

― 医師が4つの物差しで採点 ―

注射と飲み薬を、それぞれ採点します。

一般向け　／　脳神経内科医

2026年10月12日時点の研究

老化予防に、効果はあるのか。

健康な中高年が、成長ホルモンやDHEAを使う場合の結論です。

医師の判定

成長ホルモンは、効かない。

DHEAは、まだ分からない。

海外の製品の個人輸入には、国の確認が必要です。

この動画は、3つに分けてお話しします。

1 用語の説明

成長ホルモンと、DHEAについて。

2 研究の結果

注射と飲み薬を、順に見ます。

3 国内の扱いと採点

個人輸入と、今日からできること。

言葉の説明①

成長ホルモン

年齢とともに、体の中で出る量が減るホルモン。

薬としては、注射薬です。

国内では、重い病気の治療に使われます。

DHEA

年齢とともに、量が減るホルモン。
男性ホルモンや女性ホルモンのもとになります。

出典：Nass 2008／Jankowski 2006／添付文書

言葉の説明②

ランダム化比較試験

らんだむかひかくしけん

**くじ引きのように2つに分けて、
結果を比べる試験です。**

偽薬

ぎやく

**有効成分の入っていない、
見た目が同じ薬です。**

言葉の説明③

体の組成

からだのそしき

体重を、脂肪と、
脂肪以外に分けた内訳です。

骨密度

こつみつど

骨の硬さの目安になる
検査の値です。

筋力が増えたとは、言えない。

研究	内容	結果
220人・18の研究	2007年のまとめ	体の組成が少し変わった
65〜88歳・26週	週3回の注射	筋力は増えたと言えない
60〜81歳・65人	飲み薬・2年	筋力は変わらなかった
注射の研究全体	副作用が増えた	むくみ・関節痛・血糖

対象は、健康な高齢者です。

副作用と、血糖の異常が増えた。

まとめの報告：むくみや関節の痛みなどが増えた。

26週間の試験：女性の39%にむくみ、男性の41%に関節痛。

糖尿病や血糖の異常：使った男性18人、使わない男性7人。

ここが大切

著者の結論：老化予防の治療としては勧められない。
老化予防で死亡・骨折・認知症を見た試験は、今回の検索で見つからず。

出典：Liu 2007／Blackman 2002／Nass 2008

2年の試験では、意味のある改善はなかった。

試験	参加者	結果
2年の試験	男性87人・女性57人	意味のある変化なし
12か月の試験	女性70人・男性70人	女性の腰の骨が2.2%上昇
別の試験の1年目	男性55人・女性58人	女性の背骨が1.7%上昇
6か月の試験	虚弱な女性99人	脚の筋力が少し改善

飲み薬の試験が中心です。

結果は小さく、試験によって分かれる。

骨密度は、一部の部位で少し上がった。

筋力や体の働きは、結果が分かれている。

認知機能は、良くなるとは言えない。

ここが大切

骨密度が上がっても、骨折が減るかは分からない。
老化予防で死亡・骨折・認知症を見た試験は、今回の検索で見つからず。

出典：Nair 2006／Jankowski 2006／Weiss 2009／Baker 2011／Sultana 2023

検査値は変わるが、長期の安全性は不明。

男性ホルモンと女性ホルモンの量が上がった。

HDLコレステロールが下がった（女性で大きい）。

2年の試験では、大きな副作用はなかった。

ここが大切

調べた試験は最長2年。それより先は分からない。
病気が増えたかどうかは、これらの解析では見ていない。

出典：Weiss 2009／Zhu 2021／Qin 2020／Nair 2006

成長ホルモンは、病気の治療薬です。

注射薬は病気の治療薬で、がんのある人は使えない。

調べた範囲では、DHEAの医薬品は国内に見つからない。

個人輸入には、数量にかかわらず国の確認が必要。

ここが大切

米国のFDAも、老化予防での使用を認めていない。

食品・化粧品・個人輸入は、この検索の対象外。

出典：添付文書／KEGG MEDICUS／厚生労働省の通知／FDA

成長ホルモンは効かず、DHEAは分からない。

物差し	成長ホルモン	DHEA
①根拠の強さ	C	C
②効果の大きさ	小	小〜不明
③安全性	低	中
④費用・手間	未確認	未確認

このチャンネルの物差しによる採点で、診療ガイドラインではありません。

迷ったときは、次の3つです。

1. 注射は使わない
2. DHEAは急がない
3. 個人輸入しない

老化予防に、

成長ホルモンの
注射は使わない。

老化予防では、

急いで始める
必要はない。

海外の製品は、

国の確認が要る。
自己判断は避ける。

病気が心配なら、専門医に相談を。

ご視聴ありがとうございました。

チャンネル登録、高評価をよろしくお願いします。

今回のまとめ

成長ホルモンは、
効かない。

参考資料

詳しい出典と限界は、
記事の参考文献へ。

ご相談

気になることは、
受診のときに医師へ。

治療方針は、担当の医師の判断によります。