

生活習慣病とアンチエイジング

－ 機能年齢 5 角形チャートタイプ分類と

生活習慣病について －

医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂

同志社大学大学院医学研究科アンエイジングセンター₃

草野 孝文₁ 安井 潔₂ 米井嘉一₃

【目的】機能年齢 5 角形チャートのタイプ分類を行い、生活習慣・生活習慣病が機能年齢に及ぼす影響について調べた。

【方法】対象は 2006 年 6 月から 2014 年 12 月の期間、当院でアンチエイジング(健康長寿・抗加齢)ドックを受診した男性 163 名(平均年齢 62.9±11.8 歳)・女性 148 名(平均年齢 65.7±12.4 歳)の計 311 例である。

検討項目は筋年齢:WBI(体重支持指数)・筋肉率、神経年齢:WCST、血管年齢:指尖加速度脈波
ホルモン年齢:IGF-I・DHEA-s, コルチゾール, DHEA-s / コルチゾール比 等、骨年齢:DEXA 法腰椎骨密度・YAM%
抗加齢共通問診票による食・運動・睡眠・喫煙・飲酒・心の症状の生活習慣、生活習慣病・酸化ストレス・
抗加齢的指標と機能年齢との関連性について統計学的検討を行った。

【結果】機能年齢のタイプ分類では、男性で正五角形の健常型は 16.2%で、血管老化が 32.3%と多く、
脳老化 26.8%・ホルモン老化 11.9%・骨老化 8.1%であった。女性では健常型 16.3%、ホルモン老化が
28.2%と多く、脳 20.6%・血管 19.0%・骨 9.1%であった。生活習慣、生活習慣病とタイプ分類の関連について調べた。特に糖尿病で血管・ホルモン・脳が老化した(下図)男性で喫煙のオッズ比は、筋年齢 0.90、血管 1.06、脳 1.00、ホルモン 0.98、骨 1.03 であった。抗加齢的治療による機能年齢チャート改善症例を報告する。

【結語】抗酸化・抗糖化的生活習慣への改善による生活習慣病の予防と治療で機能年齢 5 角形チャートを正五角形の健常型に向かわせることがアンチエイジングの目標である。

