

当院におけるアンチエイジング・ドックの現状

医療法人アエバ会 アエバ外科病院 草野孝文

【目的】 当院では、2006年6月よりバイオマーカー・サイエンス社のオンラインソフト、“エイジング・チェック”を導入し、アンチエイジング・ドック（健康長寿・若返りドック）を開始した。短期間で経験は少ないが、アンチエイジング・ドックの導入に際しての問題点とデータに基づき今後の課題、展望を含めて報告する。

【方法】 アンチエイジング・ドック導入のきっかけは脳神経外科専門医として脳卒中予防と生活習慣病予防を中心に診療し、人間ドック・脳ドックを実施し、併設の介護老人保健施設「すこやか生野」では認知症の予防対策や脳トレなどのレクリエーション活動を実践してきたことから、本学会の主旨に賛同でき抗加齢医学に興味を持ったことによる。受診者の健康ニーズに応え、かつ、健康意識の高揚を促すため、生活習慣改善と健康長寿を目指し、抗加齢QOL共通問診票を使用し、「同志社大学アンチエイジングリサーチセンター」と提携し、臨床研究のご指導を仰いだ。

【方法】 アンチエイジング・ドック受診後、6～12ヶ月間。個々のドクターズアドバイスの実践状況を調査。受診者73名にアンケート回収32名（43.8%）」①運動療法：フィジオン社製「体組成計」：WB I（体重支持指数）アップを考慮したスクワット運動20回×2セット（沈み込む時に、約2秒間息を吐き、吸い込みながら自然に立ち上がる運動）イ）早歩き15分～30分しっかりと腕を振ったフォームで歩く。（ロ）ランニング「15分～30分」鼻歌が歌える程度のスピードで走る。（ハ）水泳「30分～60分」無理せず自分のペースで泳ぐ。②食事療法：（カロリー制限と栄養バランス、③サプリメント：（指導に基づいた服用）

【結語】 「アンチエイジングドック」の生化学検査では、各項目の数値が得られるが、高値か低値かと考えるのではなく、総合的に評価することが大切である。

ホルモンという微量な濃度を測定するミクロの視点も必要であるが、評価においては内分泌学的結果を総合的に捉え、アンチエイジングの全体を見るマクロ的な判断が必要となる。

受診者に対してのアドバイスは、「心と体と環境」の面からバランスを重視した提案でなければならないと考えている。