



## 生活習慣と酸化ストレスの機能年齢に及ぼす影響

### ～ アンチエイジング・ドック成績の統計学的解析 ～

医療法人アエバ会 アエバ外科病院 草野孝文 樋口拓

【目的】食・運動・睡眠・喫煙・飲酒・心の症状・生活習慣・メタボリック症候群(MetS)と機能年齢(筋・神経・血管・ホルモン・骨)・酸化ストレスなどの関連性について統計学的検討を行った。

【方法】2006年6月から2008年12月までの間、ドックを受診した男性77例、女性98例 延175例である。抗加齢QOL共通問診表を用いて①食生活 ②運動 ③睡眠 ④喫煙 ⑤飲酒 ⑥心の症状 ⑦MetS各々良否2群に分類。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:ホモシステイン・高感度CRP、ホルモン年齢(調整)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% 8-OHdG生成速度・酸化ストレス(OSSI)・抗酸化能(STAS)予防能力インデックス(OSPPI)等との統計学的検討(T-検定)を行った。

【結果】食生活に「気をつけている」群で筋年齢・骨年齢・ホルモン年齢が若い傾向を示し、男性のコルチゾールは28.8%と高く(13.65±5.41μg/dl, P=0.032)、STASが7.2%高かった。運動習慣のありの群では、筋年齢(.000)・骨年齢(.010)が若かった。DHEA-s/コルチゾール比が34.0%高かった(12.10±8.57, .024)。女性でDHEA-sが33.8%高く(870±579, .040)、ホモシステインが15.7%(6.71±1.54μg/dl, .029)低く、全体でOSPPIが43.0%高かった。睡眠時間6H以下とホルモン年齢に有意差あり(.031)、DHEA-s/コルチゾール比を37.0%低下させた(7.39±4.54, =.000)。男性でDHEA-sを42.3%減少させた(850±467ng/ml, .032),)。女性でイソプラスタン生成速度が70.8%増加した(2.05±1.39ng/Kg/hr, .038)。喫煙は血管年齢と有意差があり(.028)、ホモシステインを36.2%増加させた(11.74±5.63nmol/ml, .034)。喫煙は男性で骨密度を9.6%低下させ(1.033±0.180g/cm<sup>2</sup>, .022)、女性で13.4%低下させた(0.84±0.04g/cm<sup>2</sup>, .000)。OSPPIを72.5%低下させた(8.18±21.3, .000)。女性では筋年齢に影響し、WBIを9.0%低下させた(0.669±0.05, .027)、1合以上の飲酒はアディポネクチンを23.8%低下させた(8.24±4.51, .019)。女性ではSTASが11.0%低下した。心の症状のある群でホルモン年齢に有意差があり(.025)、STASを3.7%低下させた。MetSの男性で骨年齢に有意差があり(.007)、%YAMが16.7%高かった(109.5±13.5, .002)。女性で39.5%ホモシステインを増加させ(10.0±3.94nmol/ml, .027)、OSPPIを62.1%低下させた。

【考察】今後、データを集積しEBMに基づいた生活習慣改善指導を推進させていくことが大切である。

