

2017/02/09

話題提供：松原宏治

テーマ：「アンチエイジングとサプリメント」（1）

参考資料 「革命アンチエイジング『若々しく美しく元気に生きる』

ロナルド・クラッツ ロバート・ゴールドマン著

監訳 岩本俊彦（東京医科大学老年病学 教授） 2010 年 10 月 西村書店

1. アンチエイジング

年齢には生年月日を基準とする「暦年齢」と身体と精神的な機能を含めた健康状態を表す「生物学的年齢」の二つがある。

アンチエイジングでは「生物学的年齢」を「若く保ち、健康を維持し、少しでも時計の針を戻すこと」が、考え方の基盤になっている。

- ・ 老年期の QOL（クオリティオブライフ＝人生の質）の向上を目指すもの
- ・ アンチエイジング医学は「老化」を遅らせる医学的な取り組み。人が歳をとる加齢を避けることはできないが、加齢に伴う老化現象を防ぎ、遅らせることを目的にした医学。

2. 老化

アメリカにおける年代ごとの 3 大死因

- ・ 1899 年 インフルエンザ、下痢、肺炎
- ・ 2006 年 心疾患、がん、脳卒中
- ・ 2050 年 自殺、殺人、宇宙事故（予想）

何時までも元気にいるためのルール

1. 死なない
2. 病気にならない
3. 生物学的に老いない
 - ・ 小型車よりは大型の車を運転する
 - ・ ストレスを抱えない
 - ・ 毎日 30 分運動する
 - ・ 有害な脂肪の摂取を控える（飽和脂肪、脂肪酸）
 - ・ 一日 7～8 時間の睡眠をとる
 - ・ アルコールを飲まないか、控えめに
 - ・ タバコは吸わない
 - ・ 体重を理想体重またはその 5%減にたもつ
 - ・ 最適な血中抗酸化ビタミンレベルの維持

- ・ 早期発見（心臓病やがん）、毎年身体検査を受ける
- ・ 55歳以上ならホルモン補充療法を考える
- ・ 一日2L、精製水かミネラルウォーターを飲む
- ・ 気持ちを若々しく保つ
- ・ 「何もせずに年をとっていく」ことを受け入れない
（アンチエイジングに効果のあるものを取り入れる）

老化の学説

- ・ 基本的老化学説：消耗説、神経内分泌説、遺伝子コントロール説、フリーラジカル説。
- ・ 多くあるその他の老化学説の中で、「テロメラーゼによる老化説」はアンチエイジング医学の分野で将来有望な新しい老化学説である。

老化とともに衰える生物学的機能

- ① 内分泌系 ②免疫系 ③代謝系 ④心血管系 ⑤消化器系 ⑥生殖系 ⑦神経系 ⑧脳機能
- ⑨筋肉系 ⑩知覚系