

講演テーマ **「見た目のアンチエイジング」**

[講師] 近畿大学医学部奈良病院 教授
近畿大学アンチエイジングセンター 副センター長 山田 秀和

アンチエイジングの極意は健康長寿をめざすという目的で、運動、食事、精神に注意を払い、健康的にそれぞれを実践することであろうと考えられます。その中で、見た目が、意外に重要であることが近年の研究からわかってきました。ダーモポロシスという概念の解説とともに、体型をふくめて外側をどのようにして美しくできるかを知ることが健康長寿にも重要であることを、見た目のアンチエイジングという立場で紹介しません。



【講師プロフィール】

山田 秀和 (やまだ ひでかず)

近畿大学医学部奈良病院 教授
近畿大学アンチエイジングセンター 副センター長

[経 歴]

1981年 近畿大学医学部卒、1989年 同大学院修了、医学博士取得。
この間、オーストリア政府給費生 (ウイーン大学皮膚科、米国ベセスダNIH免疫学教室)
1989年 近畿大学医学部皮膚科講師、近畿大学在外研究員 (ウイーン大学)、
助教授を経て、
2005年 近畿大学医学部奈良病院皮膚科教授、
2007年より現職。

[資 格]

医師
日本皮膚科学会専門医
日本東洋医学会指導医
日本アレルギー学会指導医
日本抗加齢医学会専門医

“見た目のアンチエイジング”

山田秀和

近畿大学アンチエイジングセンター
近畿大学医学部奈良病院皮膚科

1; 見た目とは

	見た目を決定する因子	老化との関係
服から出ているところ		
頭(髪)	髪色、数、太	白毛化、細、数少
顔、頸、胸	きめ、くすみ、しわ、たるみ、乾燥	
歯	色、並び	横汚、入歯
ひげ	部位、長さ、	白毛化、
体毛	鼻毛、耳毛、まつ毛、陰毛	不要部位;長、白
手背、手指、爪	しわ、老人斑、きめ	きめ、たるみ、血管明瞭
足首、ふくらはぎ		メリハリなし
体形、体型	V型/砂時計型/ りんご型/洋ナシ型/バナナ型	くびれがなくなる
会話	声、内容	ピッチが下がる
行動、運動、歩行		ゆっくり
触覚	皮膚の弾力、きめ	
握力		低下
体臭、口臭		老臭

2; 抗加齢医学 アンチエイジング とは

抗加齢医学/アンチエイジング

- 平均寿命の推移
 - 日本人の平均寿命;
 - 男性79・59歳、女性86・44歳 (平成22年7月発表)平成21年度分
 - 女性25年連続世界一 男性は5位転落
- 目標
 - 病的老化の進行を防止ないし治療することである。
 - 元気で長寿を享受することをめざす理論的、実践的科学。
- 健康日本21
- 加齢と老化
- 健康長寿
- オプチマル・ヘルス、オプチマル・レンジ
- 抗加齢の戦略

下世話な目標

- 125歳まで生きる。
 - マイケル・ジャンセン(ビタミン革命の著者)は、今世紀中には死ねなくなる。という。
- PPK;ぴん・ぴん・ころりをめざそう。
 - 日本抗加齢医学会では、厚労省;健康日本21を手本に、と説明。

老化・寿命に関する因子

1:カロリー制限

- 神経内分泌系
- leptin・Insulin・IGF-1の低下
- ghrelin・adiponectinの増加

エネルギー代謝を制御;脳内神経核;視床下部弓状核神経細胞の変化;生殖・成長制御神経核抑制

カロリー制限による神経内分泌系の変化をおこす分子の開発;アンチエイジング薬
2;長寿命遺伝子(哺乳動物)

Energy sensing signaling群

- GH、インスリン系に関与
- カロリー制限の系に近い

ミトコンドリアの機能・redox制御 の遺伝子

3:活性酸素関連

4:免疫力

5:ホルモン

6:その他

見た目の年齢、寿命の指標

- 70歳以上の双生児1826名を追跡調査し、外見的な年齢と寿命および加齢の表現型との関係を検討した。その結果、双生児のうち老けて見える方が先に死亡することが多く、年齢差が大きく見えるほど、この傾向は顕著であった。
- 外見的な年齢は機能的、また分子生物学的な加齢の表現型(テロメア長)とも相関していた。
- Christensen K et al. Perceived age as clinically useful biomarker of ageing: cohort study. BMJ. 2009;339:b5262

カロリー制限が健康長寿のもと

- カロリー摂取を制限すると寿命が長くなり、加齢にともなうがん、糖尿病、などの疾病の発症率が低減する。霊長類がカロリーを制限した場合、加齢速度を遅らせることが可能(見た目、好奇心も同じ)
- 方法)成長期が終わるまでは普通のえさ、そのあと栄養素はしっかり確保してカロリー制限する(70%摂取)アカゲサルと、カロリー制限せずに通常のえさで飼育するサルについて観察。
- 結果)17年後、カロリー制限を行ったサルは普通のサルに比べて体重が60%しかないが健康長寿。
- 予想)人も腹7分目で、カロリー制限の効果？。

R. J. Colman et al., Science 325, 201 -204 (2009)

見た目のアンチエイジング

健康長寿 ; PPK

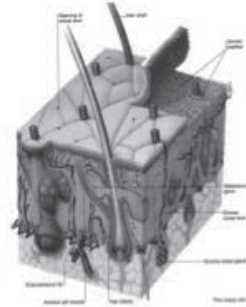
3; 見た目の老化

皮膚の老化
身体美学からみた老い

皮膚とは

- 内臓の鏡
 - デルマドローム
 - 多発する脂漏性角化症と内臓ガン
 - にきびとホルモン
- 心の鏡
 - ストレスと乾燥
- 環境の鏡
 - 紫外線と皮膚老化
 - アレルギー
 - 外傷、いじめ
- 皮膚から内臓へ
 - ビタミンD2からD3へ
 - 免疫反応/サイトカイン産生
 - 抗原感作/予防接種
- 皮膚から心へ
 - タッチング、愛撫
 - 外界センサー(温度など)
 - 表情と感情(ボトックス)
- 皮膚から環境へ
 - 発熱、湿度
 - 体臭

皮膚の老化



・ 内因性老化(自然老化)

- 小皺
- 薄いおよび透明な皮膚
- 脂肪織の減少
- 皮膚のたるみ
- 乾燥皮膚
- 発汗減少、加齢臭
- 白毛化
- 脱毛
- 不必要な毛
- 爪変化

・ 外因性老化

- 日光黒子、老人斑、顔面くも状血管腫、皮状皮膚、日光角化、皮膚癌、深い皺(日光暴露)
- 表情皺(顔の表情)
- たるみ(重力)
- 睡眠線(睡眠時)
- 褐色皮膚、しわ(喫煙)

