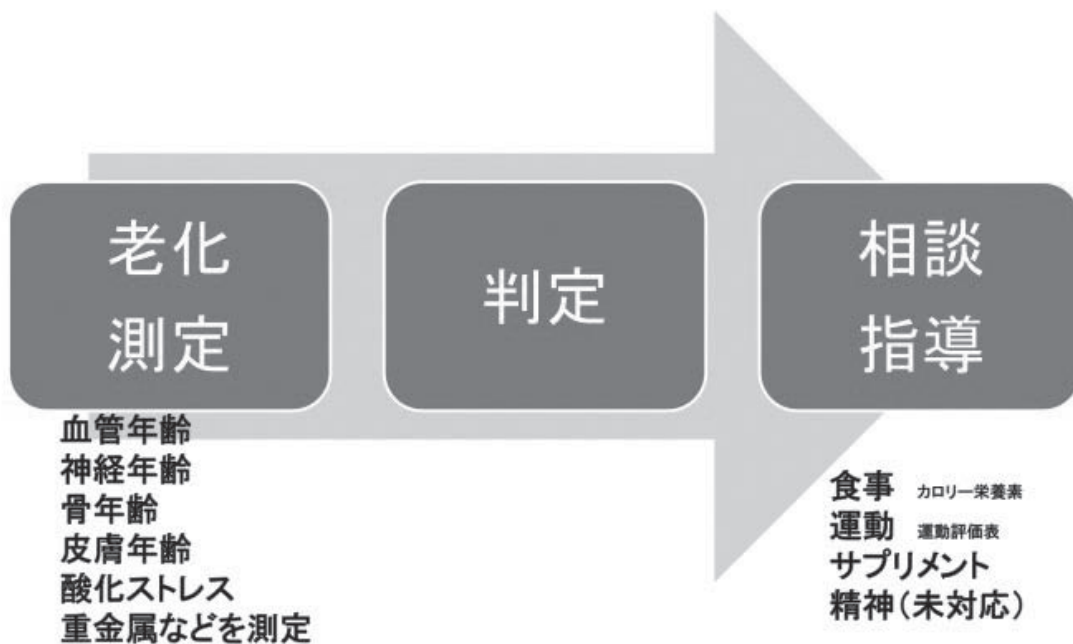


4; アンチエイジングドック

老化計測
判定
指導

アンチエイジングドックの考え方



20

近畿大学アンチエイジングセンター

—総合大学のスケールメリットを生かした医・薬・農・スポーツ科学連携研究拠点

医薬農スポーツの連携



近畿大学アンチエイジングセンター アンチエイジングドック

—1; 問診

場所; 近畿大学医学部奈良病院

—2; 運動評価

—3; 骨密度(DXA)

—4; 神経(ウイスコンシン・テスト)

—5; 血管(CAVI)

—6; 体組成検査(Phision X)

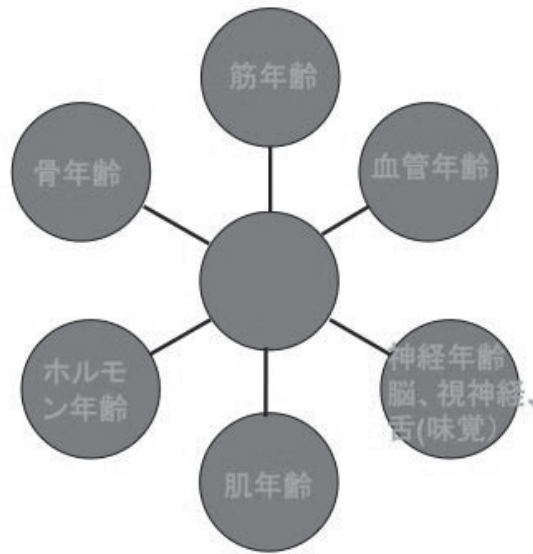
—7; 血液、尿(ホルモン、酸化ストレス); BMS

—8; 皮膚エイジングドック; (顔; ロボスキン、油分水分計、皮膚弾力計、)(上腕内側; きめ、油分水分計、皮膚弾力計、)



通常の疾患がない方が前提

老化判定



IGF-1, DHEA

その他; 歯年齢

聴力など

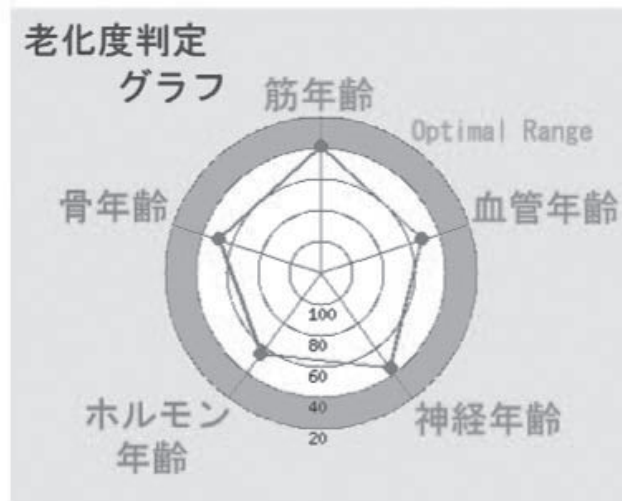
5; 結果報告

ホルモン
骨粗しょう症
皮膚年齢

エイジングチェック結果報告書



- 成績>>
- 筋年齢 38.8歳
- 骨年齢 51.0歳
- ホルモン年齢 54.7歳
- 神経年齢 43.4歳
- 血管年齢 50.6歳



50

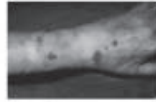
オプティマル・ヘルス とオプティマル・レンジ

- それぞれの年代における、心と身体が最も生き生きとしている理想的な健康状態。
- 抗加齢医学では、当面の目標として、オプティマル・ヘルスを目指す。
- このために、検査値が、偏差値70以上、上位10%を目指す。
⇒オプティマル・レンジ
- 例; BMI=22-23
- 30歳がホルモンバランスではもっとも調和が取れているとの仮説をもとに、オプティマルレンジとする。IGF-1など
 - 注意; 60歳以上で性ホルモンがオプティマルレンジ内にある人は、悪性腫瘍の存在をまず疑う。

ダーマトポロシス Dermatoporosis 皮膚粗鬆症

外的老化(紫外線など)

- 表皮のダメージ
- 真皮のダメージ



- 真皮血管の脆弱性
- 血管内圧

内的老化

6; 指導

運動
食事
精神

骨粗鬆症は見た目にも重要

- 見た目の立場からも、頭蓋骨、などの骨量も減少している。(下顎骨ではあきらか)
- 体型にも影響する。
- 筋力の低下にともなって、IGF-1の増加が望めない。

7; 見た目対策

見た目対策は全身対策
紫外線さけるならビタミンDに注意

抗加齢医学の戦略

老化度の測定(アンチエイジングドック)

↓
食事指導、運動指導

↓
・ 定期的チェック

↓
サプリメント指導

漢方薬の出番か？

↓
・ 定期的チェック

↓
ホルモン補充療法

EBMのレベルの低いものも混じる。

見た目に対する対応(全身)

1 ; 骨粗鬆症	Estrogen, VD, K, Ca, RANKL
2 ; 軟部組織	コラーゲン(Hydroxyproline)、エラスチン、脂肪細胞
3 ; 神経系	笑顔、コレラトキシン

1 ; Ichikawa et al ; Hydroxyproline-containing dipeptides and tripeptides quantified at high concentration in human blood after oral administration of gelatin hydrolysate , Int J Food Sci Nutr. 2010 Feb;61(1):52-60.

2 ; Ohara et al; Collagen-derived dipeptide, proline-hydroxyproline, stimulates cell proliferation and hyaluronic acid synthesis in cultured human dermal fibroblasts.J Dermatol. 2010 Apr;37(4):330-8.

見た目のアンチエイジング対策

食事

- BMI;20-22(高齢では24?);腹7分目
- 低GI食;血糖コントロール
- 抗酸化物質の多い食事

運動

- IGF-1。DHEA/Estrogen/Teststeron をあげる
- 骨密度を維持する。
- ビタミンD;紫外線対策

心

- ストレス解除(コーチゾル/DHEA)
- うつ対策(リズム運動)
- 好奇心
- 笑顔;ボトックス?