

脳のアンチエイジング —ドックデータから読む“ごきげん脳の作り方”—

医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂

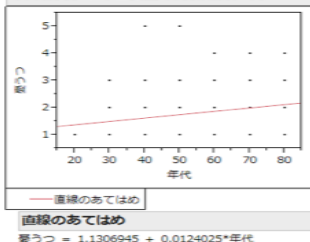
同志社大学大学院医学研究科アンエイジングセンター₃

草野 孝文₁ 安井 潔₂ 米井嘉一₃

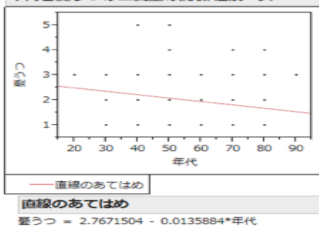
【目的】脳年齢の老化を予防し、“ごきげん脳”を作るための抗加齢的アプローチについてドックデータを解析し検討した。【方法】2006年6月から2016年12月までの間、アンチエイジング（抗加齢・健康長寿）ドックを受診した男性179（ 63.5 ± 11.7 歳）、女性172（ 65.7 ± 13.1 歳）の延351例にウィスコンシンカードソーティングテスト[慶應F-S version]（WCST）を行い、指標CA、NUCA、TE、PEM、PEN、%PEM、%PEN、反応速度で脳年齢を測定した。全国QOL共通問診表を用いて心の症状22項目を調査した。体脂肪率、上下肢筋肉量、WBI（体重支持指数）、筋肉率、握力、基礎代謝（体組成計[Physion XP]）、DHEA-s、コルチゾール、DHEA-s/コルチゾール比、生活習慣病、肥満などと脳年齢の相関を調べた。

【結果】WCSTの各指標は加齢とともに有意に推移し、心の症状と加齢の相関には性差があり、「憂鬱」症状は男性で加齢と正の相関があり、女性は負の相関があった（ $P < 0.05$ ）。「物忘れする」（男性 $P < 0.05$ 、女性 $P < 0.01$ ）、「幸せと感ぜない」（男性 $P < 0.01$ ）、「生きがいがない」（男性 $P < 0.001$ ）、「日常生活が楽しくない」（男性 $P < 0.01$ ）、「自信を失った」（男性 $P < 0.05$ ）、「心配事でよく眠れない」（男性 $P < 0.05$ ）で脳年齢が高かった。ポジティブシンキングなどの精神療法による「生きがいがない」、「憂鬱」、「役に立つ人間でない」などの心の症状の改善は男性の脳年齢を若返らせた（ $P < 0.05$ ）。また、握力（両性 $P < 0.0001$ ）、大腿四頭筋肉量（男性 $P < 0.01$ ）、WBI（女性 $P < 0.01$ ）、基礎代謝（男性 $P < 0.0001$ ）を増やすことが脳年齢を若く保つために大切である。DHEA-sは脳年齢と負の相関（男性 $P < 0.05$ 、女性 $P < 0.05$ ）、コルチゾールは正の相関があった（男性 $P < 0.01$ 、女性 $P < 0.05$ ）。糖尿病（男性 オッズ比1.03, $P < 0.05$ ）、高血圧症（男性 オッズ比1.02, $P < 0.05$ ）、肥満（女性 オッズ比1.04, $P < 0.01$ ）は脳年齢を老化させた。【結語】本調査により心の症状を改善し、大腿筋肉量の維持、増量を図り、フレイル・脳年齢老化を予防し、“ごきげん脳”を作ることが生活習慣病・認知症の予防、健康長寿に重要であることが実証された。

年代と握うつの二変数の関係 性別=男



年代と握うつの二変数の関係 性別=女



DHEA/コルチゾールと脳年齢の二変数の関係 性別=男

