

アンチエイジング健康増進チャレンジコンテストの試みと有効性 ～企業トップの健康意識と健康管理の重要性について～

医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂

草野 孝文₁ 安井 潔₂

【目的】企業経営者にアンチエイジング検診を導入し、健康増進プログラムに従ったチャレンジコンテストを実施し、心身への影響について検討した。【方法】大阪東南ロータリークラブ(会員数 53 名)に所属する企業経営者男性 28 名に平成 22 年 1 月から 6 月までの 6 ヶ月間で運動療法(週 3~5 回の有酸素運動・スクワット・筋肉トレーニング)、食事療法(カロリー制限・栄養バランス)心理療法(ポジティブ思考・笑顔・笑い)、アスタキサンチン(富士化学工業提供)12mg/日飲用等の健康増進プログラムを実践指導した。運動療法の動機付けにホテルニューオータニ大阪のジム特別利用券を活用し、各機能年齢の若返り度で表彰を行った。対象はプログラム実践前と 6 ヶ月後にアンチエイジング検診を実施しデータ分析可能であった 18 名(平均年齢 62.8±7.2 歳, 平均体重 70.9±10.5kg, BMI25.4±2.8kg/m², 腹囲 88.3±8.5cm)とした。【結果】現病歴は脂質異常症 11 名(61.1%)、糖尿病 8 名(44.4%)、高血圧症 5 名(27.8%)、高尿酸血症 4 名(22.2%)、喫煙者 5 名(27.8%)。実施率は食事療法(出来た 2 名 11.1%、普通 11 名 61.1%、出来なかった 5 名 27.8%)運動療法(4 名 22.2%、7 名 38.8%、7 名 38.8%)、心理療法(3 名 16.7%、11 名 61.1%、4 名 22.2%)アスタキサンチン(12 名 66.7%、5 名 27.8%、1 名 5.6%)、ホテルジム利用(出来た 5 名 27.8%、出来なかった 13 名 72.2%)であった。効果判定は各機能年齢の改善群と非改善群とに分類し検討した。筋年齢改善群(9 名)-3.2±2.5 歳、非改善群(9 名)1.7±1.6 歳、血管年齢(8 名)-8.2±2.5 歳、7.3±2.5 歳、ホルモン年齢(2 名)-7.1±5.2 歳、7.9±6.1 歳、骨年齢(1 名)-2.2 歳、1.5±2.4 歳、神経年齢(8 名)-13.3±7.3 歳、7.5±8.7 歳であった。禁煙できたのは 1 名であった。抗加齢 QOL 共通問診票でえられた「生活習慣・心身の症状」抗肥満因子・体組成・酸化ストレス度・生化学検査等の抗加齢医学的指標について各機能年齢の改善群と非改善群で比較統計分析を行った。【結論】企業トップの健康管理の重要性とアンチエイジング検診による健康増進プログラム実践の有効性が示された。

アスタキサンチンが心身症状に及ぼした影響

(男性 n=18)

| (身体症状) | 実施前 | 6ヶ月後 | p値 |
|-----------|---------|---------|-------|
| 関節痛 | 1.8±1.3 | 1.7±0.7 | 0.000 |
| 胃が張る | 2.0±0.7 | 1.8±0.9 | 0.047 |
| 胃痛 | 1.9±1.0 | 1.2±0.5 | 0.027 |
| 肌の不調 | 2.2±1.3 | 1.9±1.3 | 0.082 |
| 心配ごとで眠れない | 2.5±1.3 | 2.0±1.0 | 0.053 |

体組成・抗肥満因子改善率(%)

男性18名

| | N | BMI | 体脂肪率 | 脂肪量 | 除脂肪量 | 水分量 | 筋肉量 | 体重支持指数(WBI) | | アディポネクチン |
|-----------------|-------|------|------|-------|------|------|------|-------------|------|----------|
| | | | | | | | | (右) | (左) | |
| 運動療法できた | (N=4) | -2.3 | -5.7 | -16.9 | -2.9 | -2.9 | 7.8 | 9.9 | 7.2 | 62.8 |
| 運動療法できなかった | (7) | -0.8 | 1.4 | 1.4 | -2.0 | -2.1 | -1.3 | 0.0 | 0.3 | -11.2 |
| 食事療法できた | (2) | -5.0 | -4.2 | -21.2 | -3.5 | -3.4 | -1.8 | 7.2 | 4.9 | 15.4 |
| 食事療法できなかった | (5) | -1.9 | -2.8 | -4.3 | -0.8 | -0.8 | 2.2 | 2.2 | 5.7 | -0.3 |
| 心理療法できた | (3) | 0.1 | -8.6 | -1.8 | 1.0 | 1.1 | 3.1 | 7.4 | -0.4 | -10.7 |
| 心理療法できなかった | (4) | -2.7 | 2.7 | -0.8 | -3.9 | -3.9 | -4.2 | -3.3 | -0.2 | -10.6 |
| アスタキサンチン服用した | (12) | -1.7 | -0.9 | -2.9 | -2.1 | -2.2 | -1.4 | 4.9 | 2.5 | -7.8 |
| アスタキサンチン服用しなかった | (6) | -0.3 | 2.4 | 1.4 | -1.4 | -1.4 | 0.1 | 1.2 | 1.3 | -12.9 |

EKUS-ANO