

生活習慣とアンチエイジング
 — 生活習慣改善の機能年齢に及ぼす効果について —

医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂
 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】生活習慣改善指導が機能年齢に及ぼす効果について解析した。

【方法】対象は2006年6月から2015年12月の期間、当院でアンチエイジング(健康長寿・抗加齢)ドックの受診、生活習慣改善指導を実践し、再検査(再診率31.5%,平均1.4回,平均2年2か月後)した男性延べ108名(平均年齢66.3±1.0歳)、女性69名(平均年齢69.2±1.2歳)の177例の内、統計学的に処理可能であった男性64名、女性40名の104例である。生活習慣改善の評価には抗加齢共通問診票を用いた。生活改善の機能年齢の成果とDHEAs、MELATONのサプリメントなどの交絡因子との影響についても多変量解析で検討した。

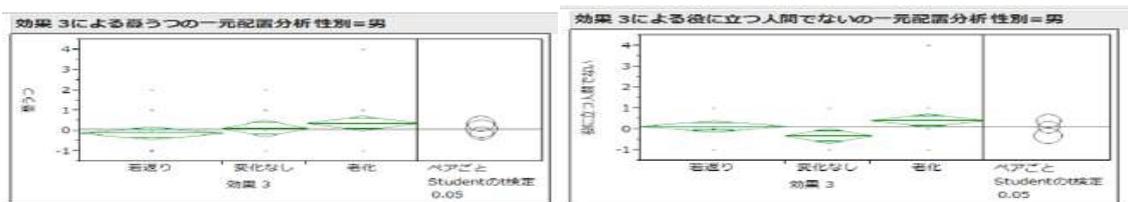
【結果】機能年齢の成果は5%未満の変化を変化なし、若返り・老化の3分類し比較分析した。被験者の37%に血管年齢、23%に筋年齢、41%に脳年齢、37%にホルモン年齢、31%に骨年齢の若返りがみられた。若返り群は食生活・運動習慣の改善例が多く、抗酸化食生活改善は男性血管年齢(-3.1±1.3歳, p<0.001)、運動習慣改善は女性のホルモン年齢(-8.8±4.0歳, p<0.05)を有意に若返らせた。男性でDHEAs25mg舌下錠内服はホルモン年齢をOdd比.-0.96(P<0.05)、MELATONIN2mg錠眠前はホルモン年齢をOdd比.-0.90(P<0.05)若返らせた。

【結語】抗加齢診療における生活習慣改善指導は血管年齢とホルモン年齢を若返らせた。DHEA, MELATONINNの内服は男性においてホルモン年齢を若返らせた。



食生活と血管年齢

運動とホルモン年齢



心の症状・憂鬱と脳年齢

いきがい・役に立つ人間でないと脳年齢