

“ごきげん脳”で健康長寿を目指そう!

— 心の症状が機能年齢、酸化ストレス度に及ぼす影響について —

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】前回、心の症状の改善で“ごきげん脳”を作ることが脳年齢の老化を予防できることを報告した。本会では心の症状の改善が機能年齢、生活習慣、酸化ストレスに及ぼす効果について検討した。

【方法】2006年6月から2018年12月の期間、当院でアンチエイジング(健康長寿・抗加齢)ドックを受診した男性186名(平均年齢63.5±12.0歳)、女性182名(平均年齢66.2±13.1歳)の計368例である。複数回受診した男性67名、女性47名(平均回数2.04、リピート率31.0%、間隔2.25年)の延114例にメンタルトレーニング(MT)〈前向き・気晴らし・笑顔・楽しい食事・運動・睡眠〉を行った。心の症状の改善が機能年齢(脳・血管・筋肉・骨・ホルモン年齢)、酸化ストレス度(尿中8-OHdG生成速度<8-OHdG>、血中過酸化脂質<LP0>)に及ぼす効果について調べた。【結果】心の症状の不良は男性で加齢とともに増加した(0.24+31.0, P<0.01)が、女性では増加しなかった。食生活不良(OR:1.19, 1.110-1.273, P<0.001)、睡眠時間短縮(OR:0.79, 0.639-0.970, P<0.05)と相関がみられた。喫煙量は減少する傾向(OR:0.98, 0.947-1.003, P=0.08)がみられた。また、ホルモン年齢を老化させた(OR:1.03, 1.010-1.045, P<0.01)。メタボリックシンドローム(MeTs)で正の相関(OR:2.16, 1.125-4.250, P<0.05)がみられた。MTによる喫煙量の減少、飲酒量の増加傾向を示した。特に男性の糖尿病を有意に改善させた(N=31, 0.19, 0.083-0.029, P<0.05)。また、酸化ストレス度は心の症状と相関はみられなかったが、心の症状の改善で特に女性で8-OHdG(-0.65±1.12, -2.905-1.602, P=0.09)の減少傾向がみられた。【結語】心の症状の不良は食生活の不良、睡眠時間の短縮と相関し、ホルモン年齢を老化させ、MeTsと正の相関がみられた。MT(心の症状の改善)が男性で糖尿病を改善させることだった。女性で酸化ストレスの減少傾向がみられた。

