

8月4日 - 5日

日本抗加齢医学会臨床研究推進委員会主催
第3回アンチエイジング臨床データ報告会

*こちらのご報告は、参加いたしました清水が個人的にまとめたもので、公式のものではありません。だいたいどんな内容の発表があったのか？ということをご報告させていただければとおもいます。

1. 臨床検討第一部①座長：山田秀和先生（近畿大学アンチエイジングセンター教授）

①3年5カ月にわたるアンチエイジングドックから—約100例のまとめ

満岡孝雄先生（満岡内科・循環器科クリニック：帯広市）

→アンチエイジングクリニック（一般コース7万・33%、アドバンスコース10万・22%、ベストコース15万・45%）というメニュー展開で、%はそのコースの選択率です。どうも、アンチエイジングクリニックは、「金持ちが受けくる」というよりも「健康に対する意識の高い人」が受けにくるといったところのようです。

傾向として、多くの女性で男性ホルモンが不足しており、女性ホルモンの補充だけでは不足であるという感じだそうです。また、DHEAは、25mg飲むと血中濃度の上昇が認められたとのこと。また、クリニックにおける売れ筋サプリは、マルチビタミン・ミネラル、グルコサミン、CoQ10、ルテイン、アンチオキシダント、イチョウといった感じだそうです。

②軽度認知障害に対するエグノリジンの効果について

長屋直樹先生（東京トータルライフクリニック：東京都）

→軽度認知症といわれる方は2005年で189万人とも言われ、脳トレ・運動・食事がその治療の柱になっています。今回は、エグノリジンというサプリメントについての発表がなされました（詳細HP参照）。エグノリジンとは、最先端技術を駆使して新規認知症治療薬の研究開発に長年取り組まれている、兵庫医科大教授 西崎知之先生の研究を基に開発された知的栄養サプリメントです。

含有される「PO/DLホスファチジルコリン」に学習・記憶の機能を向上させる作用がある事が発見され、認知症予防・治療に先制的に応用されています。

これは、卵黄由来のPOホスファチジルコリンと大豆由来のDLホスファチジルコリンを主成分とするサプリメントで、物事を思い出せない・やる気がおこらない・段取りが悪いと感じておられる方や、受験勉強や資格試験を控えている方。新しい事を覚えたい・物事に集中したいという方などの手助けになるかもしれないといわれています。

PO/DLホスファチジルコリンは生体における細胞膜の構成成分の一つで、脳の中で分解されるとコリン（アセチルコリンの原料）、不飽和脂肪酸（神経伝達物質の栄養素）、リゾ

ホスファチジルコリン、リゾホスファチジン酸が生産されます。これらの代謝物は認知機能と密接な関係にあります。

PO/DL ホスファチジルコリンが多く含まれる食品には卵、大豆などがありますが、通常の食事から毎日摂取する場合、加熱による構造体の変化や量などを考えると、なかなか十分量を摂取するのは難しいようです。

今回はヘルシーパスさんから 1 箱ずつのプレゼントがあり、まずは自身で試して「論より証拠」を出してみたいと思います。

2. 臨床検討第一部②座長：浦田哲郎先生（浦田クリニック：富山県魚津市）

①レスベラトロールの大量摂取による効果の予備的試験

田中孝先生（田中消化器科クリニック：静岡市）

→NHKで放送されたのを機に、一気に知名度が上がったレスベラトロールですが、果たしてダイエット効果は？

報告されているデータは、30 日間のレスベラトロール（1 日 150mg）の摂取で肥満の人においてカロリー制限に似た作用を示し、代謝改善に役立つと考えられるというものです。

ただ、ここで報告されたデータは、100 kg前後で BMI も 30 を超えるといった方々で、日本人にそのまま当てはめるのはいかなものか？という疑問が出てきます。

そこで、田中先生のところで、健康な日本人男性 6 名に 1 日 150mg のレスベラトロールを摂取してもらい、各種データを出した報告をしていただきました。

結論ですが、BMI が 30 以下の日本人男性においては、米国の臨床試験で出されたようなインスリン抵抗性改善、レプチン値の改善効果は見られず、ダイエット効果も期待はできなかったとのことです。ただ、抗酸化作用に関しては期待できる可能性はありそうです。

対費用効果ですが、今回のレベルのレスベラトロールを市販した場合、1 か月分 6 万程度になるためダイエット目的で摂取するにはちょっと贅沢かな？といったところだそうです。

サーチュイン遺伝子活性化といった、遠大な目的（効果がすぐに体感として現れない）のために飲み続けるには、相当なモチベーションが必要かな？と思います。

②東海大学抗加齢ドッグ・ライフケアセンターにおけるデータ解析

石井直明先生（東海大学医学部基礎医学系・分子生命科学）

→東海大学で行われているアンチエイジングドッグのご紹介がありました（以下内容は HP 参照）。

血管の動脈硬化、血液老化度、活性酸素・抗酸化力、ホルモンバランス、免疫バランス、一般検査、身体の構成、に関して検査を行い、各コースによってそれぞれの検査を選択します。

・アドバンス（A）コース（人間ドッグと併用で 151,095 円）

現在の老化度を知るとともに、今後の進行を予見し回避するためのあらゆる項目が含ま

れています。検査後は、医師はもちろん、運動・食事・サプリメントの各専門家が「抗加齢ライフ」へのアドバイスをを行います。

・ベーシック（B）コース（人間ドッグと併用で117,495円）

検査後のアドバイスはアドバンスコースと同等ながら、生活習慣病と現在の老化度を知るためのエッセンスが網羅されています。通常ドッグと併せて受診頂くことで、更にお得な価格設定とさせて頂いており、「健康長寿」実現のためのほとんどの項目が把握可能となります。

・コンパクト（C）コース（人間ドッグと併用で69,195円）

通常ドッグ受診者さまへの「抗加齢オプション」としてご用意いたしました。お手ごろ価格ながら、血管と血流に強い抗加齢ドッグのエッセンスが凝集されています。医師面談（20分）、各専門家からのアドバイスをご提供いたします。

※（C）コースの検査内容

・頰動脈超音波検査・血圧脈波検査・血小板凝集能・LDLコレステロール・HDLコレステロール・遊離脂肪酸・アディポネクチン・ビタミンA、C、E・NK細胞・鉄・身長、体重・筋肉分布・骨密度検査

データ解析は細かな内容ですので省略しますが、こうした取り組みが「大学病院」レベルでなされてきているということは、抗加齢医療の適正普及に非常に大きな推進力になるなあと感じました。

3. 臨床検討第二部①座長：池岡清光先生（池岡クリニック：大阪市）

①歯科における見た目のアンチエイジング治療がQOLに及ぼす影響

清水洋利（パールデンタルクリニック：倉敷市）

→今回は、先日の抗加齢医学会で発表させていただいたデータ+αで発表させていただきました。ほとんどが医科の先生ですので、なるべく共通点を掘り下げてということで・・・。

まずは、歯科医療における美容治療のニーズですが、実際にアンケートを取ってみますと、虫歯と同等以上のニーズがあることがわかりました。

そこで、代表的な、歯科クリニックでも施術可能な症例についてご紹介し、その施術を受けられた方々の、受診前と受診後の変化について、抗加齢問診票の問診項目をもとにまとめてみました。

身体症状の変化はさほど特記すべき事項はないのですが、やはり心の症状として、いろいろな分野で「積極的になった」という傾向がみられました。このことをきっかけに、ご自身への健康にもご関心をお持ちいただき、健康長寿を基盤としたQOL向上に役立てていただければいいなあとというところで発表を終えました。歯科という切り口ではありますが、抗加齢医学の根底を流れるものは結構共通する事項が多いのではないかな？と感じました。

②アンチエイジングドッグにおける見た目の取り扱いについて

山田秀和先生（近畿大学医学部奈良病院）

→顔面計測、容貌と骨粗鬆症、男性の頭皮の脱毛、足の長さや健康といった、見た目のアンチエイジングの様々な視点からの発表がありました。

また、「若い」という第一印象が、キメ・輝度の果たす役割が多いことや、皮膚粗鬆症という考え方も提唱されました。

コーヒーによる抗酸化作用や、クロロゲン酸の入っているごぼう茶は、やはり評価されていました。

4. 臨床検討第二部②座長：米井嘉一先生（同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授）

①草食系男子 vol.2

小西未来先生（池岡クリニック：大阪市）

→草食系男子は、本当にテストステロンが低いのだろうか？低いそうです。ほかにも、コルチゾールや DHEA-S といった、ホルモン全般の値が低いみたいです。よく言われる 2D4D 比（男性タイプ：薬指が長い：人差し指/薬指比が 0.95 未満：理系タイプで機械系に強く、他人に惑わされず考えを実行できる人が多い。女性タイプ：薬指が短い：人差し指/薬指比が 0.95 以上：細やかで人の気持ちがわかり、人の心を惹きつける能力が高い・・・以上帝京大学HPより <http://teikyo-urology.jp/research/2d4d.html>）は、今回の発表ではあまり関係がなかったようです。また、パートナーの有無とも無関係のようでした。男性更年期障害を考えた場合、やはり草食系かどうかといった、第一印象的なところはフォーカスを当ててもいいかもしれませんね。

②顎口腔系の生涯維持とアンチエイジング別所尚司先生（別部オーラルヘルスケア&クリニック：東京）

→別部（べっぷ）先生からは、歯科と全身とのかかわりや、歯科治療に対する根源的な取り組みについてお話がありました（以下 HP 参照）。

下顎面の『顎口腔系』を正常にする歯科医療では、直接 V 三叉神経、VII 顔面神経、IX 舌咽神経に働きかけ、これらを正常化することが必要です。これからは正常化されると同じ鰓弓グループの X 迷走神経と XI 副神経（俗称：肩こり神経）が正常化されてきます。こうして XI 副神経の正常化で肩こりがコントロールされ良くなると同時に間にはさまれた副交感神経の親分といわれている X 迷走神経が正常化するというメカニズムで、唯一副交感神経系へのアプローチができ、正常化を導きだせるということです。

そうした意味で、本質的な歯科医療というものは、お顔の下半分（頭頸部下顎分）を正常化する過程なのです。これらは、脳（中枢）に何う求心性神経（情報）を適切にコントロールすることから正常化は行われますという理論になります。

ですから、下顔面の正常化を図る医療では、歯を抜く・削ることよりもまず、「アンチエイジング＝寝たりきりや認知症にならずに QOL（生活の質）が高い状態＝いつも笑顔で人生を送ること」を実現する医療情報や医療を提供することが先立つと考えていらっしゃると思います。

現在はトータル医療の時代であり、口の中をみるだけでなく、生涯健康を維持するために、総合的な医療を提供することが必要であり、別部先生のクリニックではそれを実践しておられます。

5. 臨床検討第三部①座長：渡邊昌先生

①ナグモ式ダイエットの経験

井手下久登先生（いでした内科・神経内科クリニック：広島市）

→今や飛ぶように売れているナグモ先生のダイエット（アンチエイジング）本ですが、実際にその内容を院長自ら実践されたご報告をいただきました。

1日1食でなんでも好きなものを食べる、ごぼう茶、おなかがグーとなっている時を楽しむといった感じで、ご自身への効果を確認められていらっしゃいます。方法論的に、すべての方に当てはまるかどうかは今後検討が必要ですが、こうしてなんでも自身のこととして取り入れて試してみるという姿勢は大事なことだと思います。

②地方におけるアンチエイジング複合施設の取り組み

岩波佳江子先生（前橋温泉クリニック：前橋市）

→ご自身、フラメンコダンサーでもある岩波先生。温泉と複合させた施設でのアンチエイジングの実践を発表していただきました。

アンチエイジングドック、整形外科、美容治療、そして、一般の方でも利用できる前橋温泉、さらには、湯治（スリムスパステイ）、太極拳、フラメンコ・フラダンス教室、茶室といった感じで、総合医療&健康アミューズメントといった施設です。これを地方都市でやってしまうのですからすごいですね。

ただ、これは歯科にも言えることですが、こうした付加価値から利益を得ることを第一目的とすると、実際には厳しいとのこと。保険医療機関があるから、こうしたことができるということでした。歯科でも、こうした付加価値によって、歯科診療の本体であるところを充実させてゆくのが本来の流れかなと思います。

6. 臨床検討第三部②座長：田中孝先生

①鉄欠乏による症状改善に最適なヘム鉄の摂取量及び相乗効果を発揮する栄養素の検証

浦田哲郎先生

→浦田先生からは、ヘム鉄サプリの利用に関するデータが紹介されました。結論ですが、以下の感じです。

- ・フェリチン低値（50ng/ml 未満）の方に対しては、ヘム鉄の場合、鉄として 1 日 18mg（例：ヘルシーパスのヘモアイアンの場合 4 カプセル）摂取することが望ましい。
 - ・ビタミン C（例：ヘルシーパスの C-400）を 400mg 同時接種でより強い体感効果（肩こり、冷え症、怒りっぽい、立ちくらみ、疲れやすい、歯茎からの出血、あざがよくできるといった症状の改善）が得られた。
 - ・有意に改善するためには、12 週間以上の継続摂取が望ましい。
- といったところです。

鉄製剤として処方される非ヘム鉄と比較して、ヘム鉄は飲んだ後の不快感も少なく、利用しやすいサプリメントだと思います。

②共通問診表のデータ解析について

米井嘉一先生

→抗加齢QOL共通問診票の出来上がったいきさつを含めて、この問診票のデータ解析についてお話がありました。男女別、年齢別での有意な差は見られず、この問診票の質問項目に関しては、性差や年代差を超えて共通に使用でき、また、比較検討する際にも簡便に用いることができるということがわかりました。ダブルブラインドを用いなくても、コホートの解析もできるため、様々な症状の変化を比較検討する際に非常に有用なツールであることがわかりました。

7. 学会の活動について座長：田中孝先生

①臨床データ報告会としての活動提案

山田秀和先生（日本抗加齢医学会臨床研究推進委員会）

→今回も含めて、抗加齢のデータの蓄積によるデータベース構築の重要性や、場合によってはこのグループでの学会におけるセクションの構築など、広がる夢について語っていただくと同時に、今後の活動の方向性についてお話が出てまいりました。

閉会のあいさつ渡邊昌先生（生命科学振興会理事長）

→アンチエイジング医療のさらなる先にある統合医療をも見据えて、適切な施設、指導者の擁立が必要であるというビジョンが出されました。

これを機会に今後こうしたアンチエイジング医療を具体的に実践している施設から、様々なデータが出され、それらが系統的にエビデンスとして構築されてゆくといいなあと思います。

終始和やかなアットホームな雰囲気の中、報告会合宿は進みました。北海道の秘境の湖のほとりで、お天気は今一つでしたが、日常から離れたところでこうした検討会ができるのは、とても新鮮なことと思います。いろいろな先生方と分野を超えてお知り合いになれ

るといふのもまたこうした会の利点かなと思ひます。来年もまた参加する予定です。