

特集 エイジングケア

# 有識者インタビュー

近畿大学アンチエイジングセンター ファウンダー 山田 秀和氏  
日本抗加齢医学会 理事長 医師

生物学的年齢を推定する技術「エピジェネティッククロック」。この技術・研究を通じて、老化のメカニズムが解明されつつある。健康長寿の延伸を目指すアンチエイジング医学では、老化の抑制、制御には、運動、栄養(食事)、精神(心、睡眠)、環境のケアが重要としている。今回は山田秀和氏に老化の原因と老化速度を遅らせる方法を聞いた。



## ■老化のペースは測れるのか

老化が進むと歩行能力や握力、認知機能などが落ちてくる。こういった、身体機能の低下は立ち居振る舞いや外見で判断ができるため、「見た目」が老化のひとつの指標といえるだろう。

1970代に行われた、ニュージーランドのダニーデン市で行われた研究では、1,000人規模の子供たちを対象に、生まれてから45歳までの身体機能、心理状態、社会的な要因などについて、様々な側面から老化を調べた。その結果、人によって老化のスピードは個人差があることが明らかになり、同年齢なのに老け顔の人は体内における老化のスピードも加速していることがわかった。この研究で外部環境

により、老化速度は変化するということが報告され、老化速度を『ダニーデンペース』で客観的に評価できるようになった。

## ■近年注目される エピジェネティッククロックとは

一卵性双生児なのに片方の人だけ老け込んでしまったり、日本在住期間が長い外国人が日本人の見た目に似てきたりと、容姿などが変化することがある。つまり、行動や環境により遺伝子に変化が起きる。これは「エピジェネティクス」が関係する。DNAの塩基配列は変わらないと考えられていたが、遺伝子の働きが環境や老化などの影響を受けてDNAの配列はそのままだ、化学修飾で、遺伝子発現が変化をする。加齢に伴い、DNAメチル化

# 老化速度を遅らせて健康寿命を延伸

の変化が老化速度に影響を与えるのだ。

近年は、ダニーデンペースと同様に老化速度の評価する指標として、生物学的年齢をDNAのメチル化パターンに基づいて推定する「エピジェネティッククロック」が注目を集め、AIなどの科学技術の発展により、その精度を高めている。

## ■老化は治療する時代に

ガン、糖尿病、アルツハイマーなどの疾病を調べると共通項として老化が原因で発症しており、アンチエイジング医学では、老化速度を遅らせることが未病ケアとなり、健康寿命延伸に繋がると考えられている。世界保健機関(WHO)が作成する病気の分類「国際ナショナルクライシスディジーズ(ICD)」では、2018年、約30年ぶりに改訂が行われ、ICD-11で「老化関連」という接頭語が入った。今回は「老化」ではなく「老化関連疾患」であったが、いずれ、老化を「疾患」として病気の分類に分けられる可能性は高いだろう。

## ■老化速度を遅らせることはできるのか

エピジェネティクスの観点からも「運

動」「栄養(食事)」「精神(心)」「環境」の4つのケアが老化を遅らせる方法といわれている。脳と腸と皮膚は相互関係にあり、ストレスでニキビを起こしたり、便秘になったりするのは、皮膚と脳、脳と腸が密接に繋がっていて影響を与え合っている。この「脳腸皮膚相関」を意識することが健康的な体を作り抗老化へ影響するだろう。

すぐに取り組めるセルフケアの具体例としては、「運動」では、一日8,000歩を歩く、「栄養(食事)」では、魚、豆、海藻類など日本人の従来の食生活に果物を多めに摂取すること、また補助的にサプリメントなどを使うのも良い。小生の関連するアンチエイジング外来でも、NMNのサプリメントなどを食事のサポートとして推奨をしている。「精神(心)」はよく睡眠を取り、過度なストレスを与えないこと。「環境」は、適切な環境に住み、紫外線対策など、まずは出来ることから実践してみるのが良いだろう。

老化速度を遅らせるには、予防医学の観点で、総合的対策が必要である。

## 展示会情報

### 世界最先端の美容医療が集結、国際医学会「AMWC Japan」、11月10日開幕

「AMWC Japan」(主催・インフォーママーケット ジャパン株)が11月10日に開幕する。美容医療・アンチエイジングに関する国際医学会で、世界各国の著名なスピーカーが登壇し、最先端の美容医療に関する知識や技術を披露する。

「AMWC Japan (Aesthetic & Anti-Aging Medicine World Congress)」が11月10日と11日の2日間、ANA インターコンチネンタルホテル東京で開催される。美容医療とア

ンチエイジングに関する国際医学会で日本での開催は今年で3回目



昨年の展示会の様子

となる。今回は、日本をはじめ、イギリス、フランス、イタリア、オーストラリアなどから著名なスピーカーが登壇。先進的なプログラムと、実践的な技術の習得、最先

端の知識を提供した。今回は1,500人の来場を見込み、80社以上の美容医療関連の医薬品、医療機器、化粧品、サプリメント領域の企業が出展を予定している。

10日には、「再生医療のこれからと未来」(山田秀和氏、吉村浩太郎氏、日比野佐和子氏、Gisela Trajano Sarmiento氏、Cho Kyoungshik氏)、「予防医学とサプリメントの最新状況」(Christine Yuan Huang氏、日比野佐和子氏、Dato Sri Mike Chan氏)、「アンチエイジングとホルモン療法の最前線」などのセミナーを予定。2日目の11日にも、「韓国ビューティーの今」「再生美容医療

のこれから」「ナチュラルルッキングを目指す」などをテーマにしたセミナーを予定している。

「AMWC」は、毎年3~4月にモナコで開催され、世界各地から1万2,000人超の参加者、および美容医療関連の医薬品、医療機器および化粧品・サプリメント関連企業250社以上が出展する美容医療とアンチエイジングに関する国際医学会。今年で22回目の開催を迎えた。モナコ以外では、アジア、ヨーロッパ、北南米でも開催実績がある。

問い合わせは、☎03-5296-1034 (amwc-jp@informa.com)。



NMN × ユーグレナ



世界トップレベルのアンチドーピング認証機関  
インフォームドスポーツ認証取得



# GREEN SENSE NMN9000 euglena®

(株)ユーグレナと共同開発した国産NMNサプリメント。  
医療機関・サロン様他 卸販売ご提供強化中。



株式会社アプライズ  
UPRISE CO.,LTD.  
〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1-18-22  
新大阪丸ビル別館  
TEL:06-6195-6316  
FAX:06-6195-6318  
taira@uprise-corp.com



株式会社ユーグレナ(東証プライム上場)と株式会社アプライズ共同開発



酵母発酵法によって生産されたNMN採用  
高純度・高安全性実現



MADE IN JAPAN  
高品質の印



スイスロンザ社のDRcaps®カプセルを採用  
植物由来耐酸性、胃酸から成分を保護



高純度 NMN100.2%  
\*厚生労働省健康食品等審判委員会(一般財団法人日本食品検査)による  
検定検査上の検定検査  
高含有量 NMN100mg / 粒 保証  
放射能検査クリア



1ボトルNMN  
含有量9000mg