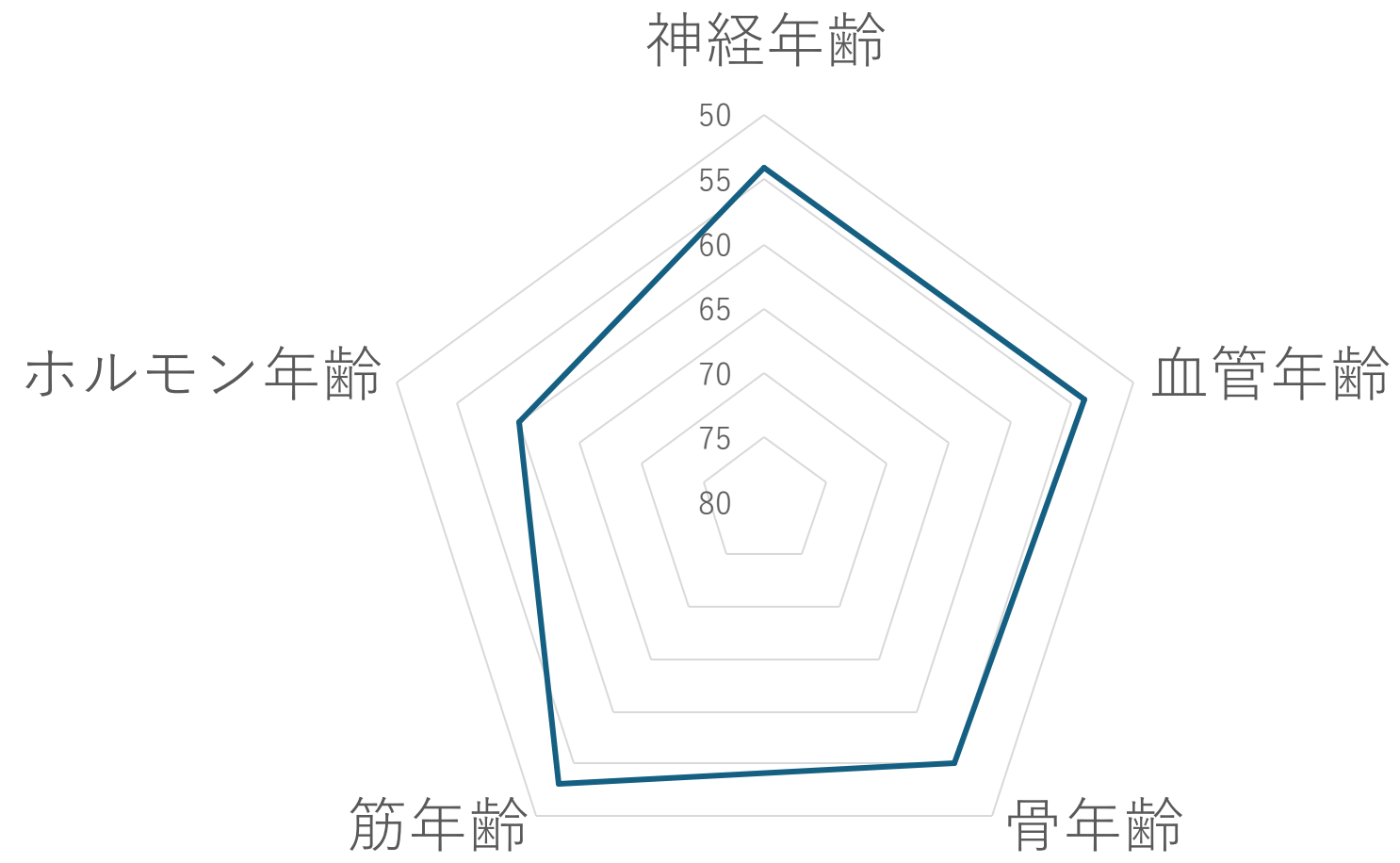


アンチエイジングドッグ
(例 54歳女性)

体内年齢





筋年齢

握力(右) kg

握力(左) kg

筋肉量 16.56 kg

下肢筋肉量 8.65 kg

コメント

筋肉量は年齢とともに低下し、下肢筋肉量が最も年齢と相関します。

握力は50歳頃から低下し、寿命と相関があると報告されています。

筋肉量は、年齢より若い数値でした。

体脂肪量がやや多い値でした。

骨年齢

骨密度 腰椎 83%、大腿骨 85%

TRACP-5b 444mU/dL

P1NP 62.5ng/ml

25OH ビタミン D 8.9ng/ml

コメント

骨密度は年齢相応でした。

TRACP-5b は骨吸収マーカーで、破骨細胞の活動を示します。

P1NP は骨形成マーカーで、骨芽細胞の活動を示します。

ビタミン D の低値は、骨粗鬆症以外に動脈硬化、発がん、免疫力低下のリスクとなります。

TRACP-5b がやや高く、天然型ビタミン D が低値でした。

血管年齢

脈波伝播速度 1302cm/s (基準値 1340 未満)

血管の硬さの指標。高値では、脳血管・心血管障害リスクが高まります。

血圧 mmHg

中性脂肪 424mg/dL (基準値 150 未満)

エネルギー源となる脂肪。高いと動脈硬化のリスクとなります。

HDL コレステロール 65mg/dL (基準値 40 以上)

余分なコレステロールを肝臓に戻します。低いと動脈硬化のリスクとなります。

LDL コレステロール 75mg/dL (基準値 140 未満)

全身にコレステロールを運びます。高いと動脈硬化のリスクとなります。

MDA-LDL コレステロール 141mg/dL(基準値 105 未満)

動脈硬化巣から検出される酸化 LDL コレステロールで、冠動脈疾患の予後予測に役立ちます。

血管年齢

空腹時血糖 82mg/dL (基準値 120 未満)

食事に応じて上昇します。特に、食後高血糖が動脈硬化のリスクになります。

HbA1c 5.5% (基準値 6.2 未満)

過去 1-2 か月の血糖値の平均の指標になります。

HOMA-R 1.84 μ IU/mL (基準値 1.6 以下)

インスリン抵抗性の指標で、インスリンの働きが悪くなると上昇します。肥満や運動不足で上昇します。

コルチゾール 7.7 μ g/dL (理想値 10 未満)

ストレスで上昇し、血糖値や血圧を上昇させますので、高値が続くと、動脈硬化のリスクとなります。

ホモシステイン 11.8 nmol/ml (理想値 10 未満)

メチオニンの代謝過程で産生されるアミノ酸で、ビタミン B6・B12、葉酸の不足で上昇し、動脈硬化の原因となります。

血管年齢

CRP 0.05 以下

体内の炎症を測定します。慢性炎症も老化を加速する原因となります。

アディポネクチン 8.6 μ g/mL (理想値 8.0 以上)

脂肪細胞から分泌されるホルモンで、肥満や運動不足で減少し、動脈硬化のリスクとなります。

EPA/AA 比 0.18 (理想値 0.7 以上)

オメガ3 脂肪酸、オメガ6 系脂肪酸の比(EPA/AA)が低いと動脈硬化のリスクになります。

コメント

血管の硬さは年齢相応です。

動脈硬化の危険因子として、中性脂肪、酸化 LDL コレステロール高値、インスリン抵抗性、ホモシステイン高値、オメガ3 脂肪酸低値が認められました。

ホルモン年齢

DHEA-S 819ng/ml

加齢とともに減少します。副腎から分泌される男性および女性ホルモンのもとになるホルモンで、肥満・糖尿病・動脈硬化・骨粗鬆症を予防し、免疫を高める作用があります。

総テストステロン 29.0ng/dL (基準値 女性 0.11~)

男性ホルモンの中心となるものですが、女性でも産生されています。

エストラジオール 10.0 以下 pg/ml 月経周期による変化

卵胞を発育させるホルモンで、30 歳代より低下が始まります。

プロゲステロン 0.1 以下 ng/ml

黄体を形成するホルモンで、排卵後、妊娠中に増加します。

LH(黄体形成ホルモン) 37.5mIU/ml

女性では卵巣に働きかけて卵胞の発育を促し、男性では精巣に働きかけてテストステロンの分泌を促します。

ホルモン年齢

遊離 T4 1.31ng/dL (基準値 0.97-1.72)

甲状腺機能の指標となる生理活性のある甲状腺ホルモンです。

遊離 T3 3.07pg/ml (基準値 2.1-4.2)

生理活性のある甲状腺ホルモンです。甲状腺機能が正常でも、T3 のみが低下することがあります。

TSH 1.11 μ IU/ml (基準値 0.54-4.54)

甲状腺に働いて甲状腺ホルモンの分泌を促すホルモンです。

コメント

女性ホルモンのエストラジオール、プロゲステロンは低値でした。

DHEA-s は加齢とともに低下します。DHEA-s はやや実年齢より高い値に相当します。

アンチエイジングドッグ

- ・筋年齢

筋肉量は実年齢よりやや若い数値でした。引き続き、運動は習慣化していきましょう。

- ・骨年齢

骨密度は年齢相応でした。ビタミンDは骨を強くするだけでなく、免疫を高め、動脈硬化を防ぐ作用があります。血中25OHビタミンD濃度は最低30以上、できれば40ng/ml以上が必要ですが、日本人のほとんどの方がビタミンD不足とされています。ビタミンDは、シャケや青魚に多く、干しシイタケやきくらげにも含まれます。日光を浴びることで皮膚から作られますが、日焼けは皮膚老化の原因になるため、食事やサプリメントがおすすめです。

アンチエイジングドッグ

・血管年齢

血管の弾力性は年齢相応でした。動脈硬化リスクとして、①中性脂肪高値、②酸化LDLコレステロール高値、③インスリン抵抗性、④ホモシステイン高値、⑤オメガ3脂肪酸低値を認めていました。

①に関しては、糖質の量を減らしましょう。野菜→タンパク質→糖質（ごはん、パン、面などの主食）の順を意識し、食後の高血糖にならないような食生活を意識しましょう。

②からだのさびつき、酸化ストレスの対策が必要です。酸化ストレス（飲酒、喫煙、食品添加物、食べすぎ、睡眠不足、重労働や激しい運動、ストレス、紫外線、大気汚染など）を減らせる部分があれば、生活を少しずつ変えてみましょう。また酸化ストレスに対する防御力は、ビタミンCやビタミンE、コエンザイムQ10などの抗酸化物質を積極的にとり、適度な運動を行い、高めていきましょう。

アンチエイジングドッグ

・血管年齢

③肥満や運動不足でインスリンの働きが悪くなります。また、腸内環境(腸粘膜のバリアー機能の低下)がインスリン抵抗性に関与していることが分かっています。腸粘膜のバリアー機能を高めるためには、水溶性食物繊維の摂取を積極的に行いましょう。

④悪玉アミノ酸とよばれるホモシステインを下げるためには、ビタミンB群、葉酸を、食事やサプリメントで補いましょう。ビタミンB群はサプリメントで補っているとのことなので、量を増やした方がいいかもしれません。

⑤EPA/DHA比はEPAやDHAなどのオメガ3系脂肪酸が足りているかの指標になります。オメガ3系脂肪酸は、血管や神経の健康に保つのに重要な脂肪酸で、腸粘膜バリアー機能を高める働きもあります。オメガ3系脂肪酸は、青魚、エゴマ油、アマニ油に多く含まれます。肉を魚に置き換えるか、良い油の摂取、サプリメントで補いましょう。

アンチエイジングドッグ

・ホルモン年齢

ホルモン年齢はDHEA-s値で主に評価しています。DHEAは男性ホルモンと女性ホルモンの原料となるホルモンです。DHEAには、①糖尿病やメタボを防ぎ、②動脈硬化を防ぎ、③骨や筋肉を強くしてフレイル(虚弱)を防ぎ、④免疫を高める働きがあり、DHEAが高い人は長生きであることより、DHEAは若返りホルモンともいわれています。今回の検査では、60歳相当の値でした。女性ホルモンの分泌も低下していました。

対策としては、エストロゲン様作用があるエクオールを体内で産生するために大豆イソフラボンをしっかり摂りましょう。ただしエクオール産生する腸内細菌が体内にいない方もいますので、産生菌がいるか、検査で確認するか、エクオールをサプリメントで摂取することも効果的です。

骨粗鬆症リスクがあるため、ビタミンD、カルシウム、マグネシウム、たんぱく質摂取を徹底し、骨の健康を守りましょう。

DHEAを高めるには、定期的な運動とストレス管理、睡眠の質の向上が重要です。

☆肩こりや不安感、不眠をとるためには

- ・タンパク質の摂取を増やしましょう。毎日最低60g、できれば90g。朝食にもタンパク質いれましょう。
- ・揚げ物、お菓子などの加工食品は頻度を減らしましょう。
- ・ナッツはいい脂質、ミネラル豊富ですが、塩分が多いものは摂りすぎないようにしましょう。
- ・ビタミンB群を増やしましょう。肉や卵、レバーなど動物性のものに豊富です。
- ・エクササイズは続けてもらい、あとできれば万歩計で毎日8000歩は確保しましょう。
- ・魚の頻度を増やすか、オメガ3脂肪酸のサプリメントとりましょう。認知症予防にもなります。

☆肩こりや不安感、不眠をとるためには

- ・瞑想やヨガ、山登りなど、仕事のことを考えず、今の自分を意識する時間を作ることをお勧めします。僕は10分毎日瞑想しています。
- ・カカオのポリフェノールは抗酸化作用あり、すごくいいのですが、アンチエイジング的には、カカオ75%以上を選ぶといいと思います。
- ・夕方以降、カフェイン（コーヒーや緑茶、ウーロン茶など）は飲まないにしましょう。
- ・タンパク質といい脂質を摂っていくと、エネルギーを効率よく作れるようになるため、そこまで甘いものなど糖質を欲しがらなくなります。食事でそこを意識してみましよう。
- ・夜のビールはかかせないと思うので、朝、昼は少し栄養バランス(炭水化物、タンパク質、脂質の量、食物繊維、ビタミンやミネラルが豊富なもの)に重点をおいたものを食べましよう。そうすると夜のビールは2割増しおいしく感じると思います。