

第1回 神奈川アンチエイジング研究会 報告



2008年12月4日(木)
TKPコンカード横浜ビジネスセンター

2007年度の国民医療費は対前年比3.1%増加し、33.4兆円となった。国は医療費抑制政策のもと医療環境の変化を求めている。医療や医療機関に求める国民のニーズも少しずつ変わり、多様化してきている。例えば、多くの国民が疾病予防や健康維持を強く意識するようになってきて、アンチエイジングや健康補助食品に対する関心も高まってきたことは正に一つの事象であろう。

こうした中、去る2008年12月4日に、横浜市内の会議場（TKPコンカード横浜ビジネスセンター、神奈川区）にて、第1回「神奈川アンチエイジング研究会」が開催された。53名の医師が出席し、アンチエイジングや健康補助食品などに関する講演が行われ、活発な意見交換がなされた。



代表世話人挨拶

板東 邦秋 先生（ばんどうクリニック 院長 / 藤沢市）

「神奈川アンチエイジング研究会」設立にあたって



会の冒頭に、当会の代表世話人である板東 邦秋生が挨拶し、「我々は、主に健康長寿のための予防医学という観点から、患者さんにとってより良い医療のあり方とは何かを考え、予防医学やアンチエイジングの研究実践などを日々の診療の中に取り入れていくべきだ」と述べた。そして会の設立に関しての趣旨を「EBMを基本とした保険医療の充実を図るとともに医療提供者として患者さんのニーズに応える医療、例えば予防医療や抗加齢医学の研究や実践などの先進的な取り組みに対する見識を深める場にしたい」とした。「中立・公平を保つ組織として、日本抗加齢医学会との連携を行うことも視野に入れていきたい」と説明した。また、「医師には医薬品のみならず、健康補助食品やサプリメントなどといった患者さんのニーズについてもエビデンスに基づいたアドバイスができることが求められている」とした上で、「そうした環境醸成の一環として日本病態情報医学会の『継続利用追跡調査』を積極的に支援していきたい」と述べた。「今後、会をさらに発展させるべく、会員の方々のご助言、ご協力の下一緒に会を創り上げていきたい」と結んだ。

（神奈川アンチエイジング研究会 世話人）

板東 邦秋（ばんどうクリニック 院長、代表世話人）

山本 晴章（やまもとクリニック 院長）

早稲田 愛生（早稲田医院 院長）

（KSAM NEWSに関するお問合せ）

神奈川アンチエイジング研究会 事務局（担当）小山・小島

〒105-6009 東京都港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー9F 株式会社エビデンスラボ内

TEL:03-5733-6877 / FAX:03-5733-6878



招聘講演1

「これからのアンチエイジング医学」

座長： 早稲田 愛生先生（早稲田医院 院長 / 藤沢市）

演者： 白澤 卓二 先生（順天堂大学 大学院医学研究科

加齢制御医学講座 教授）

アンチエイジング
することの目的とは

そもそもなぜアンチエイジング
することが必要なのだろうか。
白澤先生は「アンチエイジング
をすればその延長上には健康長
寿（＝サクセスフルエイジ
ング）があり、また逆に言えば、
健康長寿のためにはアンチエイ
ジングが不可欠。健康長寿とア
ンチエイジングは切り離せない
関係である」と話す。また、ア
ンチエイジングとは、「加齢に
拮抗するのではなく、加齢を制
御していくことであり、そのた
めには加齢のプロセスをよくよ
く理解しておく必要がある」と
述べ、「老化のメカニズムを理
解すること」がアンチエイジ
ングにおける基本であるとの重
要性を強調した。

加齢を制御するのに重要な
“三種の神器”とは

人間の寿命を決めているのは一
体何なのだろうか。一卵性双生
児間と二卵性双生児間それぞれの
寿命の分布、一卵性双生児間
での喫煙者と非喫煙者の寿命の
分布を記録した研究結果による
と、寿命に関して遺伝要因は
25%にしか過ぎず、残りの
75%は環境要因であると考え
られるという。百歳を超えるよ
うな長寿は別として、多くの場
合「寿命の長短や外見の老化な
どは環境要因をコントロール
することで改善することがで
きるはず」だという。白澤先

生は、環境要因で特に大事なも
のとして「食事」「運動」「生
きがい」の3つを挙げ、これら
を環境要因における“三種の神
器”であると述べた。

長寿の鍵を握る
遺伝子“Sir2”

まず「食事」に関して、栄養素
は確保しカロリーだけを制限し
た食事を17年間与えたアカゲ
ザルの研究結果を例にとり、
「カロリー制限を行うことで寿
命が延びる」と説明した。なぜ
カロリー制限を行うと寿命が延
びるのか。その鍵は「“Sir2”と
呼ばれる長寿遺伝子」にあると
いう。我々人間は70兆の細胞
の中すべてにこのSir2遺伝子
を持っており、この遺伝子が「老
化＝遺伝子へのキズ」をコント
ロールしている。そして、注意
したいのは「Sir2遺伝子を持
っている人が長生きできるのは
なく、この遺伝子がスイッチ・
オンの状態になっているかどう
かが大事」ということである。
カロリー制限を行う、すなわち
満腹になるまで食べないとい
うことが、Sir2遺伝子をオンに
する最大かつ一番手軽な方法だ
という。

カロリー制限せずにSir2の
スイッチをオンにするには

カロリー制限に関係なく直接
Sir2の遺伝子副産物に作用して
スイッチをオンにする物質があ
るといふ。それが、植物化学物
質“フィトケミカル”である。

フィトケミカルは主に皮の部分
に含まれている物質で、ポリ
フェノールやモノフェノールも
その一種である。ハーバード大
学のシンクレア教授によるマウ
スの実験では、ポリフェノール
の一種、レスベラトロールを投
与したマウスはカロリー制限を
していないのにSir2遺伝子が活
性化され寿命が延びたという結
果が報告された。白澤先生は
「ポリフェノールなどのフィト
ケミカルにはビタミンA、C、E
などと異なり欠損症があるわけ
ではないため、厚生労働省に
よって一日あたりの摂取量が決
められているわけではないが、
1.抗酸化作用（体のさびつきを
予防する）2.抗炎症作用3.ガン
細胞増殖抑制作用などの重要な
働きを持っており、健康に長生
きするためには不可欠なもので
ある」とした上で、「一日あたり
ベジタブル5皿、フルーツ2
皿を摂取の目安とする“ベジフ
ル7”」を提唱した。

フィトケミカル生成の仕組みと
摂取時のポイント

「フィトケミカル生成の仕組み
を理解することは、毎日の食事
をアンチエイジングにすること
の手助けとなる」と白澤先生は
話す。フィトケミカルがなぜ生
成されるか、その答えは植物の
生育環境にある。植物は環境ス
トレスに適応しなければ子孫が
残せない。つまり植物の自己防
衛本能がフィトケミカルを生み
出すのである。そのため、より

厳しい自然環境で育ったものや、色、香り、苦味の強いもの、匂いものなどにフィトケミカルは多く含まれているという。またその一種で、ウコンなどに含まれるクルクミンの成分が認知症などの病気を予防することもマウスを使った実験で実証されている。抗酸化作用のある野菜、果物、油を使うことで「内側からアンチエイジング」することが重要であるとした。

アンチエイジングにおける「運動」の重要性

アンチエイジングにおいて食事と同様に重要なのが「運動」である。中高年にあたるマウスを

刺激の多い豊かな環境と刺激のない貧しい環境で飼育し神経細胞を調べた結果、豊かな環境のマウスの海馬には約5倍も多く新しい神経細胞が生まれることがわかったという。このことは、軽度認知機能が低下し始めた人でも刺激的な環境に置いてあげれば、まだ神経細胞が分裂する可能性があるということを物語っている。「バランスボールなどを活用することで、日常生活の活動量を上げることが大事」だと述べた。

一番大事なのは「生きがい」心のときめきが必要

白澤先生は、エベレストの再登

頂に成功した登山家、三浦雄一郎氏の主治医を5年にわたり務めてきた立場から、三浦氏がいかに強いチャレンジ精神を保ちながらこの間を過ごしてきたかを例に挙げ、「生きがい」「心のときめき」を持ち続けることの大切さを強調した。また、晩年においていきなり生きがいを見つけようとしても難しいため、「少なくとも人生の中盤には生きがいを見つけておくことが必要」だと説いた。最後に、「心の支えは一番大事。心の中に自らのエベレストを発見することができれば、人生の後半戦において太い絆、心の支えになるでしょう」と結んだ。



招聘講演2

「健康補助食品の使用を医師の認知下に置く“継続利用追跡調査” ～健康被害の防止と軽症患者の受診率向上のために」

座長： 山本 晴章先生 (やまもとクリニック 院長 / 相模原市)

演者： 梶本 佳孝 先生 (和歌山県立医科大学 客員教授)

日本の予防医療の現状
増え続ける生活習慣病患者

我国の糖尿病の国内推定患者数は、予備軍を含め1870万人にもものぼり、平成14年の1620万人と比較して、わずか4年で約250万人も増えているなど、予防医療対策は深刻な問題となっている。梶本先生は講演の冒頭に、糖尿病患者の増加を例にあげ、極めて高い水準にある日本の医療においても、予防医療は未だ不十分であることを指摘。加えて、「こうした現状の要因として、今までの医療があまり『予防』に目を向けてこなかったのではないか」とした。しかも、平成14年の糖尿病実態調査では、予備軍を含め1620万人であったが、そのうち治療を受けている患者数はわずか298万

人と全体の2割弱に留まる。こうした患者の多くは決して自分の健康に関心がないわけではなく、むしろ、予防医療の関心から健康食品などを摂取する傾向にあるという。独立行政法人国民生活センターのアンケートでは、主婦の7割弱が健康食品の使用経験を持ち、6割弱の方が今現在も使用し続けているとの結果であった。また、日本糖尿病協会のアンケート結果(図1)によると、未治療患者より現在治療中の患者のほうが、健康食品を使用する傾向にあるという。

悪質な健康食品の弊害と医療機関の対応とは

梶本先生は、「患者さんが健康食品を、必ずしも有用性や安全性といったエビデンス(科学的

根拠)による選択ではなく、TVやコマーシャルの情報をもとに、自己裁量で使用していること、加えて医師に隠れて摂取していることが、医療機関への受診中断や治療機会の遅延・喪失、健康被害などを招き、問題を複雑化している」と警鐘をならしている。大阪府内科医会のアンケート結果では、43%の医師が、健康食品が原因と思われる有害事象を経験している。こうした状況に、同アンケートでは「健康食品も医師の管理下で使用されることが望ましい」と3/4の医師が回答している(図2)。しかし実際には、健康食品は医薬品と違い、適切な情報が入手しにくく、医師も患者への指導が難しい。一方、患者も「怒られるのでは」といっ

た理由から、主治医に報告しないといった悪循環が生まれていた(図3)。梶本先生は「患者さんは好きで医師に隠れて健康食品を摂取しているのではなく、できるならば、適切な情報を主治医に相談し、安全性などにかかわる適切な情報を医師から提供してほしい、と願っている」と話した上で、「積極的に医療機関から健康食品を使わせるようにするといったことではなく、黙っていても健康食品を使う患者に対し、間違った健康食品を使用させないことも医療機関の重要な役割」と述べた。

健康補助食品への新しい取組み「継続利用追跡調査」とは

梶本先生は健康補助食品に対する、中間法人 日本病態情報医学会の新しい取り組みである「継続利用追跡調査」も紹介。継続利用追跡調査は、調査対象食品を患者さんが摂取している間、その摂取の事実を主治医にお知らせするとともに、主治医

のご協力を得て、有害事象の有無など主に安全性に関する簡単な調査を継続的に行うもの。当調査のメリットとして、1.粗悪な健康食品や薬剤との相互作用といった健康被害から患者を守る、2.通院中断の抑止、3.健康補助食品に関する安全性データの収集と周知、4.医師に隠れて摂取している健康食品などにより、検査数値の攪乱やそれに伴う薬剤量の調整が困難になることを防止するといった、患者の正確な病態の把握があげられるとしている。すでに同学会審査委員会の審査を受け、対象となった製品は、森永乳業、アサヒフードアンドヘルスケア、キリンヤクルトネクストステージなどの6社7製品。順次、対象製品群を拡大していくとのこと。厚生労働省もこうした食品に対し「許可等後の科学的知見の集積等により、その保健の用途に係る有効性及当該食品の安全性等に問題が生じていないか、その確認に努めること(医薬食品

局食品安全部新開発食品保険対策室2005年2月1日)」といった指導も行っている。健康食品は今まで医療の「日陰者」として扱われてきたが、ここ数年、患者の健康補助食品への期待が変わってきた。講演の最後に、梶本先生は健康補助食品の市販後臨床を数多く手伝ってきた経験から「医療機関で上手に健康補助食品を活用し、予防医療のツールとして貢献できるのではないか」とし、「より多くの臨床医の先生方に継続利用追跡調査に参加してほしい」と述べた。



図3

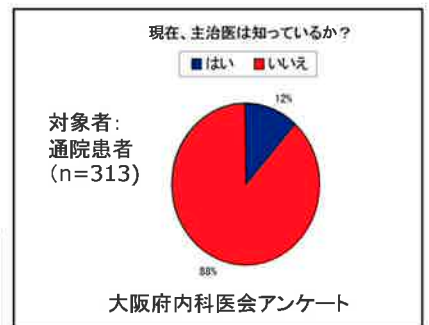
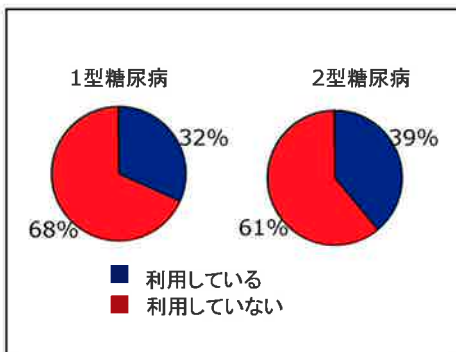
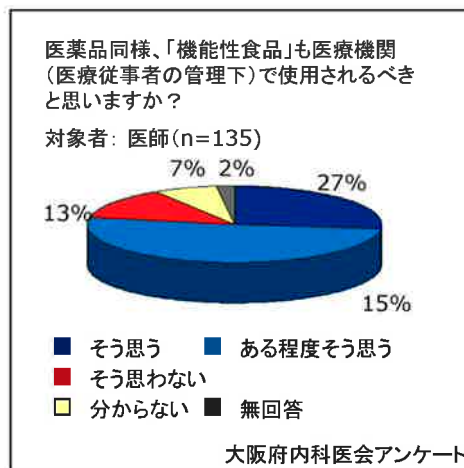


図1



日本糖尿病協会(2007)、本协会会员アンケート、2008年5月14日

図2



「継続利用追跡調査」お問合せ先

(株)エビデンスラボ 学術調査部 担当/ 小山

(Tel)03-5733-6877

koyama@evilabo.co.jp