

## 40～50代の約75%が陥っている「かくれ老化™」 美しくありたい40・50代女性を邪魔する 「かくれ老化™」の恐ろしい事実が判明

- 「かくれ老化™」が、高いヒールの靴で楽しむ“オシャレ”を阻害
- 「かくれ老化™」該当者が感じる“肌の老化”は、健康な人の11倍以上！

<http://www.kakurerouka.com/>

「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、2012年10月、40～50代の「かくれ老化™」該当者と健康な方の男女1,000名を対象に、「かくれ老化」とファッション・美容に関するインターネット調査を実施いたしました。

「かくれ老化™」とは、細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、30代までは気にならなかった、カラダのさまざまな部位に現れる変化のことを指します。

当実行委員会では、超高齢化社会を迎えた日本の課題は、いつまでも自分らしく生きられる健康寿命（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）を延ばすことであると考えており、40～50代のうちから老化を認識していただくとともに、「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発する活動を行っております。

### 【調査の目的】

今回の調査リリースは、40代から50代の女性500名を対象に、「かくれ老化™」とファッションや美容の相関関係を明らかにするために実施いたしました。

### 【調査結果概要】

#### 「かくれ老化™」該当者は、健康な方よりオシャレに遠ざかる傾向

40～50代女性を対象に、オシャレには欠かせない5cm以上のヒール靴を履くかを聞いたところ（図1）、履かないと答えた方は、かくれ老化™該当者は78.3%、健康な方は60.6%が該当しました。かくれ老化™該当者は、健康な方より20%近くオシャレが出来ない／したくない状態であることが分かりました。

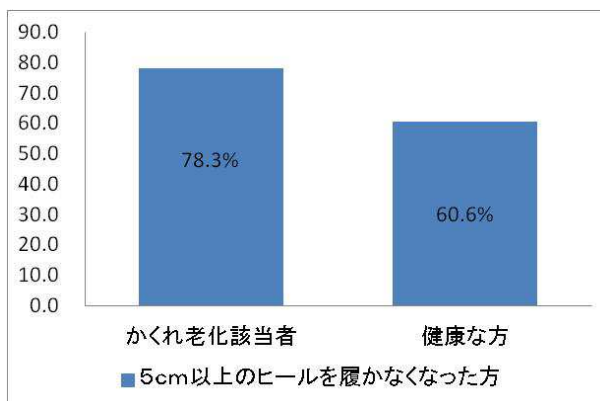


#### 肌の老化を感じる「かくれ老化™」該当者は、健康な方の11倍！

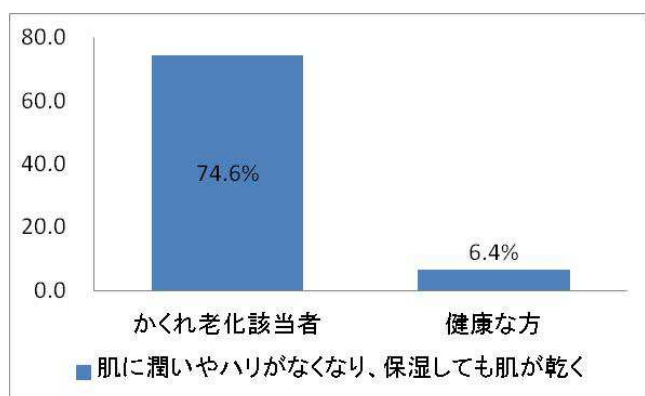
「かくれ老化™」チェック項目の1つ、「肌に潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く」という質問では、かくれ老化™該当者と健康な方では、非常に大きな違いが生まれました。（図2）

かくれ老化™該当者は74.6%が肌の衰えを感じているのに対し、健康な方では6.4%と、何と11倍以上の差が生まれていることが分かりました。

<図1. 5cm以上のヒールを履かなくなった方>



<図2. 肌にハリがなくなり、保湿しても肌が乾く>



今回の調査によって、かくれ老化™該当者は、オシャレから遠ざかってしまうとともに、

美容の要である肌の衰えを顕著に感じていることが明らかになりました。

#### 【調査結果考察】

今回の調査結果の背景・理由について、「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会は次のように分析します。

#### ①女性からオシャレ心を奪ってしまう、「かくれ老化™」特有のカラダの“ちょっと困った”現象

「かくれ老化™」は、身体のださまな部位に起こる“ちょっと困った”7つの症状を指しています。

特に、筋肉・骨・関節といった運動器の老化は、腰や膝などの痛みを伴うことが多いほか、すぐに疲れるなど、日常生活の活動に影響を及ぼします。

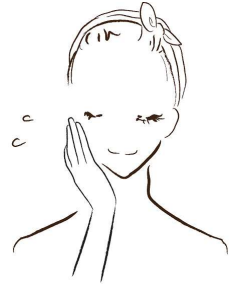
今回の調査で、かくれ老化™該当者に女性のオシャレには欠かせない5cm以上のヒール靴を履く方が少なかったのは、運動器の老化のため、カラダに更に負担がかかるヒール靴を、意識的に、あるいは無意識のうちに避けているのだと考えられます。

#### ②顕著にあらわれた「かくれ老化™」該当者の肌の老化現象

若い頃から毎日向き合う“肌”。肌の老化は、女性にとって非常に大きな問題です。

老化の原因となるのはカラダの酸化と糖化ですが、この2つは肌にも影響を及ぼします。

美しくありたいと願う女性にとって、自身の肌の老化は深刻な影響を与えられと考えられます。



オシャレをしたり化粧をしたりと、美しくありたいと願い・行動することは、健康的で楽しく生活するための大切なエッセンスです。

「かくれ老化™」から脱することは、女性にとって非常に重要であると言えます。

---

#### ■「かくれ老化™」とファッション・美容に関する調査 調査概要

##### ○調査対象と回収サンプル数

・40～59歳の女性500名（かくれ老化™該当者 406名／健康な方 94名）

・健康な方・かくれ老化™該当者の方の定義

- かくれ老化™該当者の方 : かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが2つ以上の方
- 健康な方 : かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが1つ以下の方

○調査地域

: 全国

○調査方法

: インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間

: 2012年10月10日(水)～10月15日(月)

○調査実施

: 「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

#### ■「かくれ老化™」とは？

##### <「かくれ老化™」の定義>

細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、

30代までは気にならなかったカラダのださまな部位に現れる変化を、「かくれ老化™」と定義しています。

具体的には、筋肉・骨・関節といった運動器や、髪・爪・歯・肌など外見的な部位の変化を指します。

なかなか気づきにくいこの「かくれ老化™」ですが、自覚症状が少ない分放っておかれがちです。

しかし、放置したままにしておくと10年後20年後のカラダには大きな変化が現れます。

##### <40～50代の75%が「かくれ老化™」該当者>

調査によると、40代から50代の約75%がかくれ老化™該当者であることが分かっています。

##### <あなたの「かくれ老化™」度は？>

下の「かくれ老化™」チェックを実施し、2つ以上チェックがついたら「かくれ老化™」です。

- 筋肉 ) 15分以上歩くと、疲れて座りたくなる。
- 骨 ) 腰に痛みを感じたり、姿勢が悪いと言われたりする。
- 関節 ) 階段の昇り降りなど上下の動きをすると膝や足首に痛みを感じる。
- 髪 ) 以前より髪にコシがなくなり、抜け毛が増えてきた。
- 爪 ) 爪が割れやすかったり、以前とくらべて柔らかくなったと感じる。
- 歯 ) 歯の間に物が挟まったり、歯磨き時に出血しやすくなった。
- 肌 ) 潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く。

「かくれ老化™」チェック : <http://www.kakurerouka.com/check>

### <参考>「老化」のメカニズム

人間誰しも避けては通れない「老化」。そのおもな原因は、カラダの酸化と糖化だと言われています。20歳を過ぎて、代謝のサイクルが遅くなってくるとカラダを保つチカラが弱まり、活性酸素のさびによる細胞のダメージや、糖の反応でできるAGEs(最終糖化産物)によるタンパク質の劣化などにより、老化が進んでいきます。40代を過ぎると疲れ方や見た目の変化に年齢を感じるはそのせいです。

### ■「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会 概要

40～50代の方に自身の老化をきちんと認識していただくとともに、「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発するため、様々な情報発信をまいります。

設立： 2012年(平成24年)10月1日(月)

メンバー： 城西大学薬学部医療栄養学科教授 真野 博 先生

協力メンバー：

- ・東京海洋大学「食の安全と機能(ヘルスフード科学)に関する研究」プロジェクト特任教授 矢澤 一良先生
- ・健康運動指導士 ジャスミン・ケア・フィットネス代表 黒田恵美子先生

運営： 「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

母体： 食卓にコラーゲンを♪推進委員会

協賛： 新田ゼラチン株式会社、株式会社ニッタバイオラボ

ホームページ：<http://www.kakurerouka.com/>

### <真野 博 教授 プロフィール>

城西大学薬学部医療栄養学科教授。博士(農芸化学)。

1966年、新潟生まれ。46才。

1989年東京農業大学農学部農芸化学科卒業。

専門分野は、食品機能学、骨代謝学、分子細胞生物学。

著書には、『コラーゲン完全バイブル』、『「トクホ」のことがよくわかる

保険機能食品・サプリメント基礎と活用』、『生活習慣病治療・基礎と活用』ほか。



**参考資料**

○本文の図 1、図 2 グラフの性別、年齢別内訳

| 5cm以上のヒールを履かなくなった | 該当数 | あてはまる |       |
|-------------------|-----|-------|-------|
| 「かくれ老化」該当者 女性40代  | 206 | 160   | 77.7% |
| 「かくれ老化」該当者 女性50代  | 200 | 158   | 79.0% |
| 「かくれ老化」該当者 合計     | 406 | 318   | 78.3% |
| 健康な方 女性40代        | 44  | 23    | 52.3% |
| 健康な方 女性50代        | 50  | 34    | 68.0% |
| 健康な方 合計           | 94  | 57    | 60.6% |
|                   | (人) | (人)   |       |

| 肌に潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く | 該当数 | あてはまる |       |
|------------------------|-----|-------|-------|
| 「かくれ老化」該当者 女性40代       | 206 | 155   | 75.2% |
| 「かくれ老化」該当者 女性50代       | 200 | 148   | 74.0% |
| 「かくれ老化」該当者 合計          | 406 | 303   | 74.6% |
| 健康な方 女性40代             | 44  | 3     | 6.8%  |
| 健康な方 女性50代             | 50  | 3     | 6.0%  |
| 健康な方 合計                | 94  | 6     | 6.4%  |
|                        | (人) | (人)   |       |

<かくれ老化™ 年齢／性別該当割合>

