

## 40～50代の約75%が陥っている「かくれ老化™」

### “睡眠”に問題を抱える割合、「かくれ老化™」該当者は1.7倍

<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™」と睡眠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、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。細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行しておりますが、生活にはまだ大きな変化が現れないため、若干の自覚はありながらも具体的な対策を講じない方が多いのが現状です

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。

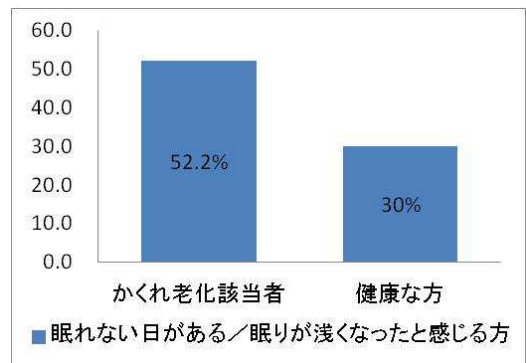
#### 【調査の目的】

今回の調査リリースは、40代から50代の男女1000名を対象に、「かくれ老化™」と睡眠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™」が、良質な睡眠を阻害

40～50代を対象に、眠れない日がある／睡眠が浅くなったと感じるかを調査したところ、健康な方は30%が「あてはまる」あるいは「ややあてはまる」と答えたのに対し、かくれ老化™該当者は52.2%の方が同様に回答しており、良質な睡眠が得られていない人は、健康な方に比べ、かくれ老化™該当者の方が、**1.7倍以上**も多いことが分かりました。



良質な睡眠は、体の疲れを取り、精神状態を正常化させるために非常に重要な役割を担っていますが、「かくれ老化™」該当者は、睡眠にも問題を抱えやすくなるのが、今回の調査から明らかになりました。

#### 【調査概要】

##### ○調査対象と回収サンプル数

・40～59歳の男女1000名（かくれ老化™該当者 767名／健康な方 233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™」は商標登録出願中です。

## ■「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さまざ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のはそのせいです。

## ■「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、様々な情報発信をしまいいります。

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

保健機能食品・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**

○本文で使用したグラフの性別、年齢別内訳

眠れない日がある／眠りが浅くなった	該当数	あてはまる	
「かくれ老化」該当者 男性40代	175	101	57.7%
「かくれ老化」該当者 男性50代	186	91	48.9%
「かくれ老化」該当者 女性40代	206	110	53.4%
「かくれ老化」該当者 女性50代	200	98	49.0%
「かくれ老化」該当者 合計	767	400	52.2%
健康な方 男性40代	75	22	29.3%
健康な方 男性50代	64	23	35.9%
健康な方 女性40代	44	12	27.3%
健康な方 女性50代	50	13	26.0%
健康な方 合計	233	70	30.0%

(人) (人)

<かくれ老化™ 年齢／性別該当割合>

