

「脱！かくれ老化™プロジェクト」実行委員会 同志社大学 アンチエイジングリサーチセンター 米井嘉一教授の参画が決定

アンチエイジングドックを活用した共同研究をスタート

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

「脱！かくれ老化™プロジェクト」実行委員会は、2013年9月より、同委員会のメンバーとして、同志社大学大学院生命医科学研究科／アンチエイジングリサーチセンターの米井嘉一教授に参画いただくことを発表いたします。

「かくれ老化™」とは、30代までは気にならなかった、カラダの様々な部位に現れる小さな困った変化のことを指します。「脱！かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、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）を延ばすことを命題として、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。

今後は、米井先生が推奨するアンチエイジング（老化度判定）ドックを活用した共同研究を行い、抗加齢医学の見地から、「かくれ老化™」を再定義し、医学的指標を構築してまいります。また、研究結果の発表やシンポジウムなどを行うとともに、「かくれ老化™」の対象となる40～50代に向けて、健康寿命を延ばすための「運動」「食事」「サプリメント」などのケア方法の提言を行ってまいります。

米井嘉一教授 プロフィール

同志社大学生命医科学部教授、アンチエイジングリサーチセンター教授
日本抗加齢医学会理事、日本人間ドック学会評議員

医師として、患者さんに対して「歳ですから仕方がないですね」という言葉を口にしなくなったことから老化のメカニズムとその診断・治療法の研究を始める。現在では抗加齢医学研究の第一人者として、研究活動に従事するとともに、研究成果を講義、講演、著作、学会発表・論文などで日本のみならず世界に発信している。

2005年、日本初の抗加齢医学の研究講座である同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授に就任。老化度判定ドック（アンチエイジングドック）における老化マーカーの開発と治療ガイドラインの作成に従事。

2008年同志社大学生命医科学部教授に就任すると共にアンチエイジングリサーチセンター教授も兼任。最近の研究テーマは老化の危険因子と糖化ストレス。



アンチエイジングドックとは

抗加齢医学では老化を「病気」としてとらえます。アンチエイジングドックでは、血管、骨量、筋肉力、ホルモン量などを検査して、その人の弱点となっている部分を探り、その弱点を改善していくことを目的としており、今の身体の状態、すなわち現在の「老化度」を調べるとともに、これからの老化を促進する因子を示す「老化危険因子」を調べます。この老化度と老化危険因子を調べた検査結果から、老化が原因で起こる疾患や体調不良の予防を目指します。

- ◆老化度 …いまの身体の状態を調べる
血管年齢、ホルモンバランス、筋肉・体脂肪年齢、骨年齢など
- ◆老化危険因子 …これからの老化を促進する因子を調べる
酸化ストレス、心身ストレス、免疫機能、代謝機能、生活習慣、有害重金属量など

■「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様々な部位に現れる小さな困った変化を、「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・肌など外見の部位の変化を指します。

最初は小さな困った変化。ですが、年のせいと受け入れてしまうのはとても危険。放置したままにしておくと

困った変化が増えるばかりか、10年後20年後の生活に大きな支障が出てくることにも繋がります。

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>

＜「かくれ老化™」＞

「かくれ老化™」を防ぐのは毎日の運動と食事が基本です。

その上で、サプリメントを取り入れて効率よくケアしましょう！

運動：筋肉は動かすことで鍛えられ、筋肉の老化を遅らせることが可能です。

老化を進行させないためにも、最適な運動を行うことがオススメです。

食事：体は古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わっており、筋肉、骨、関節にも大きく関わりがあります。

バランスの取れた食事が源となり、より強力な組織・器官を生成します。

サプリメント：通常の食事だけでは十分な量を摂取しきれない成分もあります。

補うためには手軽なサプリメントを活用して、賢く摂ることをオススメします。

＜「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ております。

設立： 2012年(平成24年)10月1日(月)

メンバー： ・同志社大学大学院生命医科学研究科／アンチエイジングリサーチセンター教授 米井嘉一先生
・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
・公認スポーツ栄養士、管理栄養士 株式会社しょくスポーツ代表 こばたてるみ先生

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

※「かくれ老化™」は商標登録出願中です。