

健康フォーラム2018（東温市）で特別講演

健康寿命を延ばすため、血管年齢を判別する簡易指標を研究

抗加齢・予防医療センター長 伊賀瀬道也

当センターでは「健康寿命を延ばす」をコンセプトに、脳卒中、認知症、骨粗鬆症など健康寿命を短くする疾患の発症を予防するための人間ドック（＝抗加齢ドック）を行っています。これらの疾患は「血管の年齢」が「実年齢」より高い「動脈硬化」と関連が深いので、個々の「血管の年齢」に応じて適切な予防法を御説明しています。

研究部門は、受診者データを用いて「血管の年齢」が「実年齢」より高い人の特徴を示す簡単な指標も開発しています。例えば「見た目年齢」という指標があり「老けて見える人は血管の年齢も高い」可能性が高いことがわかりました。また目を開けて片足で何秒立てるかを測定する「開眼片足立ち時間」という指標も重要で、たとえば65歳で40秒未満しか立てない人は動脈硬化とともに「太ももの筋肉の低下」、「骨密度の低下」、「認知機能の低下」など疾患につながる身体の衰え（医学用語ではフレイルと呼びます）が起きている可能性があります。「握力」もフレイルと関係する重要な指標です。

現在は、これまで重要視されなかった小さな血管（毛細血管）の老化にも着目しており、さらに健康寿命を延ばす方法の開発に繋げようと考えています。



PROFILE

いがせみちや◎1991年愛媛大学医学部卒業。公立学校共済組合近畿中央病院循環器内科、愛媛大学大学院等を経て1999年愛媛大学老年科助手、2011年より現職（兼任）。2015年からは老年神経総合診療内科特任教授も務める。趣味は旅行、車、スイミング。