

アンチエイジング最前線 —抗加齢医学における見た目—

山田秀和

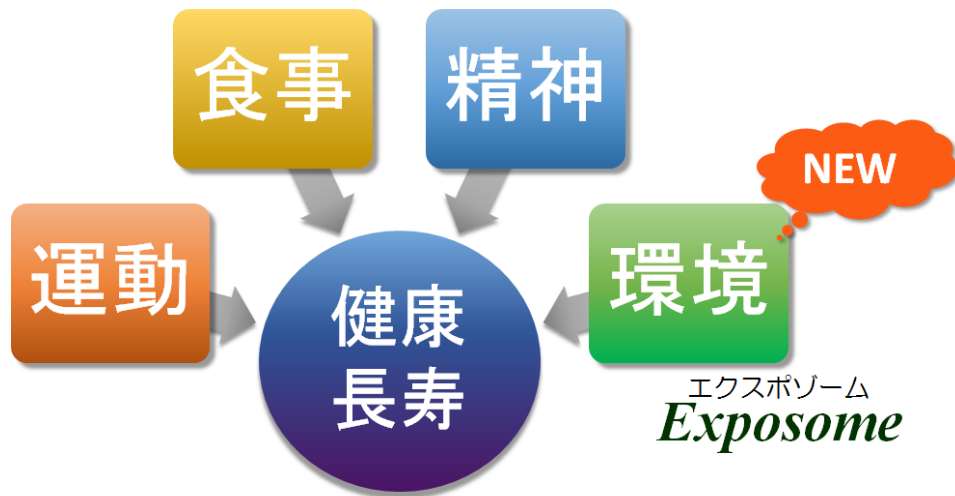
近畿大学アンチエイジングセンター

近畿大学医学部奈良病院皮膚科

「抗加齢医学」は、健康寿命を延長するために老化を学術的に捉え、生活者に積極的に行動変容させることを目標とする予防医学です。我々は、従来の皮膚科や形成外科という枠組みで捉えず、見た目としての表現型として把握することにしています。これを、「見た目のアンチエイジング」と呼んでいます。また、“見た目”をさらに、皮膚・容貌・体形の3つに分類すると、この領域の表現形が理解しやすくなります。老化との関係で述べれば、「皮膚」では、キメ・シワ・くすみ・光老化・ビタミンD合成能・白髪や脱毛がその領域です。「容貌」では、特に顔面の大ジワや、中顔面のたるみ、顔面骨の骨粗鬆症、表情筋の変化や耳介のシワ、わかはげ（AGA）、まつげや眉毛の変化、上眼瞼下垂、白目の色の変化、水晶体の濁り、目力などがあげられます。そして「体形」については、肥満や痩せ、骨粗鬆に伴う椎体の変化、筋肉量の低下、皮下脂肪のつく位置の変化、姿勢や立ち居振る舞いなどがあります。“見た目”という表現形を用いた老化の切り口は、遺伝的背景を前提に、環境因子の重要性をよく理解できる良い方法と思われる。

近年、環境衛生学を中心に急成長した「EXPOSOME（エクスポソーム）」という言葉が在ります。これにより、個々人が外部環境から受ける多様な因子として、空気（大気汚染）、光、水、温度、湿度、放射線、あるいは腸内細菌叢などが理解されようになりました。このため、抗加齢医学の実践では、運動、食事、精神（睡眠・脳）、そして環境をどのようにコントロールすることが健康長寿につながるのかを提言することが重要になります。

抗加齢医学の考え方



(山田、2015)

ところで、老化には活性酸素の影響とともに、慢性炎症が体のいたるところで起きていることから、サプリメント（食品）成分の抗炎症作用が注目されています。「Natural Medicine Database」では、安全性と有効性の面から、多くのサプリメントの成分が評価されていますが、レスベラトロールの効果・安全性については、まだ、評価するに足る十分な臨床データが蓄積されていないとされています。一方で、レスベラトロールについて、尋常性ざ瘡（にきび）と慢性閉塞性肺疾患、糖尿病についての臨床データの報告が記載されています。なお、レスベラトロールには基礎研究やその他の臨床研究からも、期待される“見た目”への効果がありますのでご紹介します。

まず、「皮膚」においては、シミ、くすみの抑制による美白効果、紫外線による肌細胞のダメージ軽減、メラニン産生の抑制によるシミの予防効果も報告があります。次に、加齢と共に増える炎症反応に対して、レスベラトロールには炎症抑制効果も知られており、さらに炎症と共に増えるコラーゲン分解も抑制するためシワ形成抑制効果が期待できます。他にも、血管拡張作用や抗凝固作用、がん予防効果、サイトカイン産生抑制作用に加え、女性ホルモンであるエストロゲン様の効果を持っているため、ざ瘡にも有用と考えられます。また、見た目に関わる「体形」に影響するメタボリック症候群の予防効果も知られており、血糖のコントロールや高脂血症の改善、コレステロールの改善、肝臓コレステロールの蓄積減少効果、HDL コレステロールの上昇効果などが知られています。

このように、レスベラトロールには様々な効果があるため、抗加齢医学における見た目のアンチエイジングに繋がる成分として今後も研究が進むことが期待されます。

レスベラトロールによる期待される効果

—見た目のアンチエイジングの立場—

- 皮膚
 - シミ・くすみ；抑制 美白効果
 - 紫外線照射によるシミの予防効果
 - 炎症抑制効果（COX-1,COX-2, hydroperoxidases, 5-lipoxygenase 抑制）
 - シワ形成抑制効果（コラーゲン分解抑制）
 - 血管拡張作用
 - 抗凝固作用(anticoagulant or antiplatelet activity)
 - がん予防効果
 - サイトカイン産生抑制（IL-1,IL-8, GM-CSF）
 - estrogen効果；ざ瘡
- 体形
 - メタボリック症候群予防
 - 血糖のコントロールや異脂肪血症(高脂血症)を改善効果 コレステロール改善
 - 肝臓のコレステロールの蓄積が減少効果 HDL上昇効果