

検査・検診

何がわかるの？



細胞年齢を調べる

最近は、さまざまな検査によって病気の兆候などがわかるようになってきました。今回は、細胞年齢を血液内のホルモン量から調べます。体のどんな状態がわかるのでしょうか？

細胞年齢検査

検査項目

女性の正常値 (ng/ml)

IGF-1

(アイジーエフワン)

細胞活性、各種臓器の回復力、免疫システムの状態などをみる。新陳代謝で重要なホルモン。加齢で減少する。

30代 200~250

40代 150~200

DHEAS

(ディーエイチーエーエス)

副腎機能の状態から体の健康度をみる。生命維持に必須のホルモン。加齢により減少する。

30代 1400~2000

40代 1100~1400

※費用の目安：上記2項目の検査で10,000円(税別)程度(自費診療)

新陳代謝の
活発度がわかる

人間の体は小さな細胞の集合体です。それらの細胞は、新陳代謝(古い細胞と新しい細胞とが入れ替わる)を繰り返して維持されています。

「細胞年齢検査」は、この新陳代謝の活発度を測定し、体の健康度をチェックするものです。もし数値が正常の範囲を超えていた場合は、病気のリスクが高まるので、生活習慣の見直しなどで数値の改善を図ることをおすすめします。

数値が低いと心配なこと

- 老廃物が溜まりやすくなる
- 血行が悪くなる
- 肌のシミやしわが増え、乾燥などが進む
- 生活習慣病のリスクが高まる

新陳代謝を活発にするための 生活見直しポイント

体温を上げる

細胞の新陳代謝に適した体温は36.5~37°Cで、35°C台だと新陳代謝が50~60%まで低下するともいわれる。

朝食をとる

食べることで体温が上昇する。

筋肉をつける

筋肉をつけることで血行がよくなり、体温が上がる。

適度な運動をする

理想は1日30分のウォーキング。早足で歩く距離を増やす、駅では階段を使うことを心がける。



監修 小山嵩夫

こやま・たかお 小山嵩夫クリニック院長。医学博士。東京医科歯科大学医学部卒業、母校の産婦人科講師、助教授を経て、1996年6月より、女性の健康管理を目的とするクリニックを開業。専門は生殖内分泌学(抗加齢医学)。NPO法人更年期と加齢のヘルスケア、一般社団法人日本サプリメント学会理事長。著書に『遺伝子調べて選ぶサプリメント』(保健同人社)ほか。