

HRIT体験した奥山夏実が再び。 女性健診はアンチエイジングだ

3年ぶりに、奥山夏実が小山嵩夫クリニックを訪れた。更年期女性対象の女性外来が、アンチエイジング外来の様相を帯びてきていると聞いたからだ。

撮影・青木和義

今の私の体調はちよいつワル？
疲れやすいのに寝つきが悪く、
ホットフラッシュも相変わらず。
だけど一番つらかった、
精神的な落ち込みやパニックが
なくなったので、ここ2年近く、
HRITの薬を飲むのをやめていた。



この数値、枯れてしぼんだ花？
花にたとえるのもナンですが。

奥山夏実さん おくやま・なつみ ライター

30年近くクロワッサンの記者をつとめる。取材がきっかけで小山さんの更年期外来を初めて受診したのは1996年、今回の検査は3年ぶり。

「小山先生、お久しぶりです！ 今日、アンチエイジングの視点で、私の今を診ていただきたいと思って来ました」
「HRITは続けているの？」
「いえ、2年ほどストップしています」
「じゃ、今日はちゃんと検査しましょうね。遺伝子情報も含め、もっとトータルに自分の体を知ることができるんです。国の健康診断は、病気のあるなしを調べるものだけど、そうではなくて、病気になる前の予防医学として、健康の度合いや体の変化を確認し、改善していくのが女性健診の目的です」
「楽しみのような、怖いような」
「HRITはエビデンスのあるアンチエイジングの手段ですが、それも含めて選択肢がある。女性健診で得られた情報をもとに、食生活や運動、HRITやサプリメントの選択などを総合的にアドバイスしましょう」
小山嵩夫さんの説明を聞きながら、この2年の自分を思った。更年期障害で一番つらかった精神的な落ち込みやパニックがなくなったので、HRITをやめてしまったこと。だけどアンチエイジングにいいと聞けば、サプリメントや健康食品にとびついていたこと。確たる根拠の裏づけもなく、なんか良さそうというムードとか口コミで。
「奥山さんは過去の検査データがあるから、比較してみると老化の進行度合いがよくわかりますね」
今回は細胞年齢がわかる加齢マーカーや、遺伝子検査など、生まれて初めての検査が加わる（検査メニューは24ページをご覧ください）。どこまでわかってしまうのか、ハラハラドキドキの未知との遭遇。採血したり髪を切ったりしながら2時間ほどの検査を終えた。
3週間後、検査結果を聞きに面談。
「さて、奥山さんの体はかなり傷んできていますね。食事や運動などすぐに日常生活を改めないと、半年後がやばいです」
（面談は時間をかけて懇切丁寧。でも1.5倍速モードで、怖いドッキリ発言だけを採録します）
「細胞の中の水分がぜんぜん足りていません。3年前に比べて1と千上がってしまった状態だね」



血液検査で一般的な健康状態、エストロゲンの量、酸化ストレスや抗酸化力、そして遺伝子情報を調べる。



毛髪に含まれる、必須ミネラルと有害ミネラルを調べることで、食生活の改善やサプリメントをより効果的に選ぶことができる。



「数字で見ると奥山さんは加速度的に老化していますね。なんてコワイ診断も、濃厚で飄々とした小山さんの声だと優しく聞こえるが。」

そうね、加齢マーカーだと、70〜80代の老化度ですから。

小山嵩夫さん こやま・たかお 小山嵩夫クリニック院長

水分の正常値は15.4〜18.8、たんぱく質量の正常値は6.7〜8.1。骨格筋量の正常値は18.3〜22.3。どれも下回っている奥山。「今、心を入れ替えれば、間に合う」とは、小山さんの励ましの言。

4年間で筋肉、水分量ともしぼんでしまった(・・;)

検査項目	初回 (08年2月8日)	前回 (09年2月25日)	今回 (12年6月20日)
体脂肪率	19.7%	21.2%	18.9%
BMI(20~26)	18.2	18.1	17.0
内臓脂肪	57.1	58.7	58.2
細胞内水分量	15.4	15.1	14.5
蛋白質量	6.6	6.5	6.2
骨格筋量	18.1kg	17.7kg	16.9kg
浮腫	0.386	0.385	0.387

筋肉量や内臓脂肪、むくみのあるなしなど体の成分を分析。奥山の場合、筋肉量と細胞内の水分量が4年間のうちに低下していることが判明。

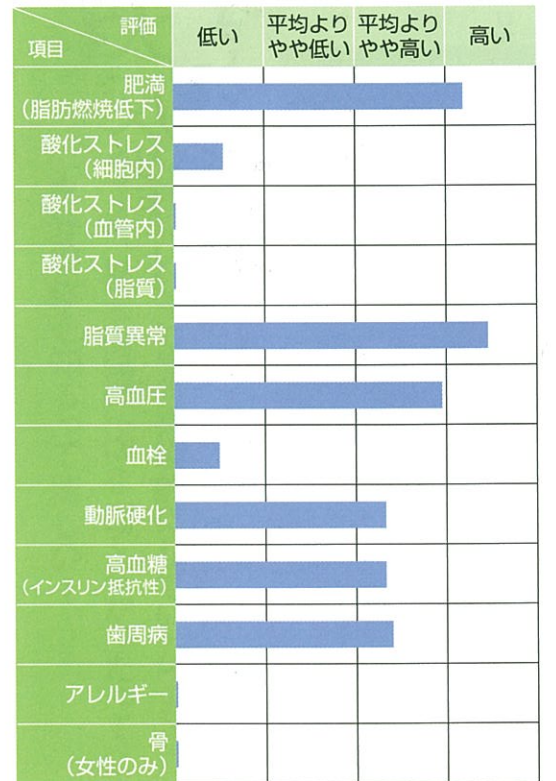
元気さ・活発さを診る、酸化ストレスと抗酸化力は(・_・?)

d-ROM(酸化ストレス度)	356 U,CARR	BAP(抗酸化力)	2044 μmol/L
----------------	-------------------	-----------	--------------------

d-ROMテスト(酸化ストレス度測定)		BAP(抗酸化力測定)	
正常(但し200以下の場合には医師の判断による)	0~300 U,CARR	適値	2200 μmol/L以上
ボーダーライン	301~320 U,CARR	○ ボーダーライン	2000~2199 μmol/L以上
軽度の酸化ストレス	321~340 U,CARR	抗酸化力がやや不足	1800~1999 μmol/L以上
○ 中程度の酸化ストレス	341~400 U,CARR	抗酸化力が不足	1600~1799 μmol/L以上
強度の酸化ストレス	401~500 U,CARR	抗酸化力がかなり不足	1400~1599 μmol/L以上
かなり強度な酸化ストレス	501 U,CARR以上	抗酸化力が大幅に不足	1399 μmol/L以下

酸化ストレス(d-ROM)は、たばこやストレス、酒の飲みすぎ、薬剤の服用など、体のダメージを数値化したもの。抗酸化力(BAP)は、それを除外する能力。奥山は中程度のダメージを受けてはいるものの、除外する力はボーダーラインなので滑り込みセーフといったところ。

最悪ではなかった? 遺伝子検査(^^)



生涯変わらない遺伝子を調べることで、自分がどのような素因を持っているかを知ることができ、リスク管理や体質改善に役立つ。奥山は現在痩せているので後天的にはOKになる。ホッ。

加齢マーカーは70〜80歳という衰え(--,)

	IGF-1 (ng/mL)	DHEAS(ng/mL)	
		女性	(男性)
30歳代未満	350以上	2000以上	(3000以上)
30歳代	250~350	1400~2000	(2400~3000)
40歳代	200~250	1100~1400	(2100~2400)
50歳代	150~200	700~1100	(1700~2100)
60歳代		400~700	(1400~2100)
70歳代	100~150	200~400	(500~1400)
80歳代以上	100未満	200未満	(500未満)

体の成長に関わっている2つのホルモン(IGF-1とDHEAS)を調べることで、その人の加齢度を診断。奥山は70〜80歳並みの老化で、食事、運動、生活習慣すべての見直しが必要。



遺伝子情報からみる「運動&栄養プログラム」のアドバイスは、懇切丁寧にカスタマイズされる。

そして最後のジョーカー、遺伝子検査に関しては結果オーライでホッ。「肥満や脂質異常の遺伝子が高いけど、今痩せているので後天的なバランスが取れています……」結果オーライかと思いきや、一生変わらない先天的な遺伝子情報というのは、簡単に引っ込むわけにはいかないらしい。

体がしぼんでしまったのだ。確かに干物化した分、体重も落ちている。「骨格筋量も減っているからね。このまま減ると免疫力は低下するし、何年後には心肺機能も落ちてしまう」衰弱の域だとも言われてしまった。

「それと骨粗鬆症。奥山さんの今回の数値は、治療が必要なレベル」寝たきりにならないように骨量を増やす「最後のチャンスですよ」と、釘を刺された。「まずはHRTを再開する。原因治療をしないと、いくらカル

シウムを飲んでも意味がない。高たんぱく質の食事、ビタミンやミネラルを摂り、水分をまめに摂って、運動をする。これで低下傾向がかなり改善されるはず。奥山さんの場合、新陳代謝を反映しているといわれている加齢マーカーも70〜80歳代。成長ホルモンの分泌を促すように睡眠を確保して、サプリメントも必須です」



2008年
顔を上げられないほど、心身ともにボロボロ。気持ちの落ち込みやパニックに悩まされ、HRTをやっと決断、処方サイン中です。



2009年
HRTの即効効果で、肌状態までV字回復。肌はツヤツヤしているけど、フェロモンゼロで、選挙ポスターみたいな写真。



2012年
2年やめていたら、しぼんできちゃった。この乾燥は日焼けによるものじゃない、というほど細胞レベルで干からびていた。

エストラジオール 血清E₂測定の推移

2007年2月5日	10.0pg/ml
2008年2月8日	51.2pg/ml
2009年2月25日	47.6pg/ml
2012年6月20日	5.0pg/ml

一般にHRTの適用となるのは、エストロゲン（エストラジオールはその主要物質）が50pg/ml以下の場合。2008～09年の奥山はHRTで45歳程度のエストロゲン値に保つことができていた。

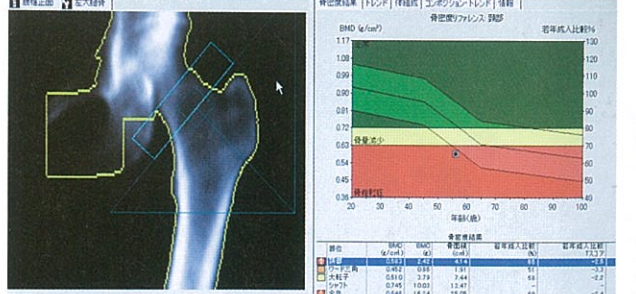
実年齢とか肌年齢という中で、私は見かけ年齢がわりかた若い。痩せているせいか、コレステロールや中性脂肪も正常で、血圧だけが高めなので、かかりつけ医に降圧剤を処方してもらっている。健康診断は去年、婦人科のがん検診や胃カメラ、脳検査などなどの大々的な人間ドックを受けて、とりあえず異常なしと言われていた。あんなにつらかった更年期症状もやり過ぎることができた程度になったので、HRTは勝手にフェードアウトし、2年近く使わずにいる。野菜ジュースを作ったり、玄米ご飯を食べたり、食生活に問題はないと思っていたし、運動も嫌いなほうではないのです。

と、いつ健康に自信があるわけではなく、疲れやすいし関節はぎくしゃくするし、あちこち不安を抱えながら、マッサージに行ったり自己流でサプリメントを組み合わせた、悪玉活性酸素を除去する水素マシンなどを買い込んだりしていた。つまり、私的には、そこそこの努力とお金をかけて、アンチエイジングに取り組んでいるつもりだったのだ。

ところがその甲斐もなく、今回の女性健診では細胞レベルの老化が一気に進んでいることが判明。

「このまま放っておけば半年後、ドカ」と不調をきたすかもしれない」と、

骨粗鬆症が顕著な大腿骨の写真



骨量が32%も減って、骨粗鬆症の治療が必要と診断された大腿骨の画像。確かにすかすかと、頼りない感じのように見える。

骨密度の測定結果の推移

測定部位	踵骨	腰椎	大腿骨頸部
1996年9月27日	—	-4%	-22%
2008年2月8日	-21%	-11%	-32%
2009年2月25日	-22%	-12%	-29%
2012年6月20日	-31%	-18%	-35%

数値は20～40歳時の平均値との比較値。-20%は要注意、-30%は骨粗鬆症の治療が必要。'09年、大腿部の骨量がせっかくアップしてきた奥山なのに、HRTをやめてダウン。

小山嵩夫さんに警告されてしまった。ぱっと見は若そうなのに、体を構成する細胞は、何と70～80歳にまで衰えてきている……この加齢マーカーのデータにはショックだった。

今の体の状態を、
予言する遺伝子情報。

そもそも私たちは実年齢より老化を加速させやすい現代社会にいる。環境汚染や不規則な生活リズム、ストレス、偏った食事や運動不足などで体は負担を受け続け、細胞レベルで傷ついてしまっただ。また小山さんによると、私が飲んでいる高血圧の薬と入眠剤と

というのは、細胞のイキの良さを阻害して、酸化ストレスの影響を受けやすくなってしまう。安易な薬剤の服用も老化を加速させかねないのだ。

私の場合、基本的な身体測定でも、細胞内の水分量が不足して干からびてきていることや、骨格筋量が減っていることが浮かび上がっていた。そしてその状態を裏づけるような遺伝子情報も、報告書の中にこう記されていた。

「あなたは遺伝子的に脂肪燃焼されにくく、平均より150kcalほど代謝が低く、満ちやすい体質ですが、現在痩せ型です。脂肪の代わりに骨・筋肉のたんぱく質がエネルギーとして使われており、低

医学的な検査データに基づいて、健康と老化をコントロール。奥山のHRTとサプリメント処方。



奥山に処方されたHRTは、1日おきに下腹部に貼るエストラーナと、黄体ホルモンのプロゲステロン錠。塗るタイプのル・エストロジェルも保険適用の認可を受けたので使ってみよう。



小山さんのアドバイスで飲み始めたサプリメント。左から順に、マルチミネラルビタミン剤(1カ月分)6,000円、成長ホルモンサポート(1.5~3カ月分)1万1000円、DHEA10mg(2カ月分)6,000円、ホモシステインファクターズ(1カ月分)6,000円、アンチオキシダントフォーミュラ(1カ月分)6,000円、活性型ビタミンD(2カ月分)6,000円、カルシウム(1カ月分)900円。

検査結果を受けて、奥山はHRTをさっそく再開することに。また、体内の酸化ストレス度や毛髪ミネラル検査でわかった、微量栄養素の不足をサプリメントで補うことにした。

まず、骨粗鬆症治療に、カルシウムと活性型ビタミンD。このビタミンDはこ5~6年の研究で心臓血管系、免疫系への改善も報告されている。

そして総合的に栄養状態を底上げするために、マルチミネラルビタミン剤を。成長ホルモンサポート剤は、アンチエイジングを目的に成長ホルモンの活性を助け、新陳代謝を活性化にする。DHEAも抗加齢の代表的なサプリメントで、免疫力の増加や糖・脂質の代謝を改善する。ホモシステインファクターズというのは、動脈硬化や老化を予防するビタミン類5種を配合したもので、脳細胞や骨などにもよい。アンチオキシダントフォーミュラは、酸化ストレス検査の数値が悪い人によく用いられるサプリメントで、活性酸素を抑える。これらを1~2カ月続け、再度検査をしてみても、数値が改善していれば数を減らしていく。医学的なデータに基づいているから、漫然としたサプリメントの服用を避けることができるのだ。

体重は骨密度低下の原因ともなります。筋肉量の維持に努められるべきです」と

太っていないから結果オーライではなかったのだ。小山さんからは即刻、高たんぱく質の食事や毎日の運動など、生活習慣を直し、睡眠を7~8時間は確保するようにアドバイスされた。それに加えて、成長ホルモンの活性度を助け、新陳代謝を活性化して老化を防ぐサプリメントなどを服用することを勧められた。

サプリメントは本来、自分の体に不足している成分を補うためのものであり、女性健診で測ったような科学的・医学的データに基づいた選択こそが有効だと、今回よくわかった。なんとなく効きそうなムードで選んでいた私は、生まれて初めて、自分に必要なサプリメントをカスタマイズしてもらえたのだ。

HRTとサプリメントを開始して1カ月。明らかな違いが。

そして一番問題になったのが骨量の低下だった。骨粗鬆症の治療がすぐにも必要なレベルにまで落ち込んでいた。原因は運動不足や低体重だけではなく、大切な時期にHRTをやめてしまったからであることは明らか。

更年期の取材を長く続け、骨粗鬆症予防にHRTがよく効くことを何度となく書いてきたというのに、我ながら情けない。

HRTは更年期のつらい症状を緩和するだけでなく、骨粗鬆症や動脈硬化、アルツハイマーなど、遠くない将来、

寝たきりになるような重篤な病気を予防することを忘れてはならないのだ。

小山さんは、「今すぐHRTを再開すれば、'09年のレベルに戻すこともできます。最後のチャンスだと言っておきますよ」

HRTに加え、活性型ビタミンDとカルシウムを飲むように言われた。これは保険の適用も受けられる、れっきとした治療だ。

私は即答で処方をお願いした。

HRTを再開して2~3日は下腹部が重かった。眠っていた子宮が久しぶりに目覚めたからだろうか。すぐ好転したのがドライアイだ。パソコンで原稿を書いていると、いつもなら午後には目が乾燥してしょぼしょぼしてくるのに、夕方になっても気にならなくなってきた。1週間するとホットフラッシュも消えた。リップクリームが手放せなかった唇の乾燥も落ちついてきた。思わず、肌のうるおいがよみがえるのを期待する。1カ月近くたつと、膝や肩関節のこわばりがラクになった。ラクになって、やっぱり我慢していたことに気づいた。

食事や運動といった生活の基本の見直し、女性健診の医学的なデータに基づいたサプリメントのカスタマイズ、そしてHRT。このコストパフォーマンスにも優れた3本柱で、アンチエイジングは手堅くかなえられるはずだ。

三日坊主にならず、しっかり腰を据えて取り組みさえすれば、細胞は若々しく再生してくれるのだ。



検査の前の問診票には、食生活や睡眠についての質問が。夫婦生活についての欄には、正直にナシと記入。

女性の体は日々変化している。更年期症状のあるなしにかかわらず、40歳を過ぎたらぜひ婦人科の総合検査を受けてみてほしい。

血液検査で現在の自分の女性ホルモン量がどのくらいか知っておけば、閉経に向けてのプレスタートにも役立つ。乳がんや子宮がんのチェックは予防医学の必須でもある。

骨量を測っておくことも、骨粗鬆症予防に大切。骨粗鬆症なんて、まだまだずっと先のことと思えるかもしれないが、女性の骨量は40歳をピークに徐々に減り始めてしまうので、早めの対策が肝心なのだ。

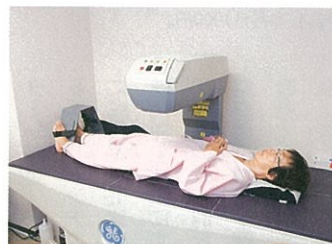
受診はHRTに詳しい婦人科へ。

(専門医の照会は <http://www.memo-sgnet.co.jp/>)

そして最新の女性健診、アンチエイジングドックも、健康と美しさを総合的にみるという点で女性を強くサポート。検診内容や料金は医療機関によって差があるので、内容をよく確認してください。



1 小山嵩夫さんが考案し、全国で使われている「簡略更年期指数(SMI)」で自己採点。



5 小山さんは、踵、大腿骨頸部、腰椎の3カ所で骨量を精密に測る。大腿骨や腰椎は生活習慣が影響。



2 身体測定。身長152.4cm、体重39.4kg...体重は3年前より3kgも落ちてしまった。ちびっちゃんなあ。



6 心電図や動脈硬化の測定。奥山は正常の範囲内だった。また、必要に応じて各種検査を追加できる。



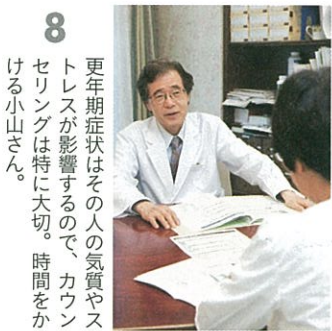
3 体組成測定器で、体脂肪や肥満度、筋肉の量などを測る。首周りのサイズまでわかるのだから驚き。



7 血糖値やコレステロールをはじめ、40項目以上の血液状態をチェック。加齢マーカーや遺伝子も血液検査で。

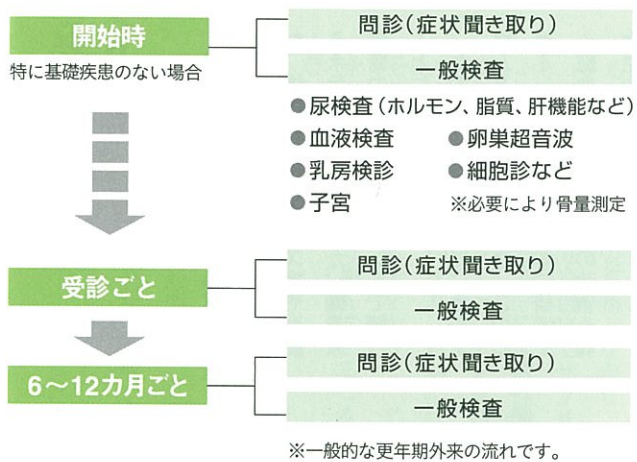


4 骨量を測る。踵で測るのは一般的な健康診断でも導入している。卵巣が衰えると踵の骨量が減りやすい。



8 更年期症状はその人の気質やストレスが影響するので、カウンセリングは特に大切。時間をかける小山さん。

通常の女性専門外来での検査の流れ



小山嵩夫クリニックでの「女性健診」の内容

今回受診	内容
	子宮頸がん、子宮体がん
	婦人科超音波 子宮筋腫、卵巣のう腫の有無、子宮内膜の状態など
	乳房超音波 乳がん検診
○	骨量測定 踵骨、腰椎、大腿骨頸部
○	血液検査 肝機能、腎機能、膵機能、コレステロール値、リウマチ反応、痛風、貧血、凝固機能など
○	動脈硬化測定、心電図
○	体成分分析 筋肉量、内臓脂肪、皮下脂肪など
○	加齢マーカー IGF-1、DHEASなど
	各種アレルゲン検査
	各種ホルモン検査 卵巣、甲状腺、下垂体、副腎、副甲状腺、男性ホルモンなど
	各種免疫系検査
	各種腫瘍(がん)マーカー 肝、胃、大腸、乳房、卵巣、子宮などのマーカー-遺伝子検査
○	毛髪による必須・有害ミネラル測定
○	酸化ストレス度(老化度) d-ROM
○	抗酸化力(抗老化、免疫力)測定 BAP
	感染症 性感染症、ウイルス感染など

健診は組み合わせが自在だが、奥山が受けたのはプレミアムコース(10万5000円+基本診察料1万5000円)。本来は子宮がん、婦人科超音波、乳房超音波の3項目も料金に含まれるが、1カ月ほど前に別のクリニックでがん検診を受けていたので省略した。(©小山嵩夫クリニック ☎03-3571-5701)

簡略更年期指数(SMI)チェックシート

(小山嵩夫ら、1995)

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ・動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計					

合計点による自己採点の評価法

点数	評価
0 ~ 25	異常なし
26 ~ 50	食事・運動に注意
51 ~ 65	更年期・閉経外来を受診すべし
66 ~ 80	長期にわたる計画的な治療が必要
81 ~ 100	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要

このテストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などの生活習慣病が隠れていることがあります。

更年期指数がこう変わった。
—奥山夏実の場合—

ホルモン補充療法前

症状	点数
顔がほてる	10
汗をかきやすい	6
腰や手足が冷えやすい	14
息切れ・動悸がする	12
寝つきが悪い、眠りが浅い	14
怒りやすく、イライラする	12
くよくよしたり、憂うつになる	7
頭痛、めまい、吐き気がよくある	0
疲れやすい	7
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7
合計	89

ホルモン補充療法後

症状	点数
顔がほてる	0
汗をかきやすい	0
腰や手足が冷えやすい	9
息切れ・動悸がする	8
寝つきが悪い、眠りが浅い	5
怒りやすく、イライラする	12
くよくよしたり、憂うつになる	7
頭痛、めまい、吐き気がよくある	0
疲れやすい	7
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7
合計	55

HRTをスタートして1カ月、あきらかに指数が変化したのに自分でもびっくり。夫への八つ当たりの回数もぐっと減りました。

今回の受診時(ホルモン補充なし)

症状	点数
顔がほてる	6
汗をかきやすい	6
腰や手足が冷えやすい	9
息切れ・動悸がする	4
寝つきが悪い、眠りが浅い	14
怒りやすく、イライラする	8
くよくよしたり、憂うつになる	5
頭痛、めまい、吐き気がよくある	0
疲れやすい	4
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7
合計	63

撮影後、落ちついてやり直したら、冷えやすいと疲れやすいは「強」のポイントだったので、合計71ポイントでした。もとのもくあみです。

早めに対処するために、あなたも更年期指数をチェックしてみませんか。