

**2011年度版**

いつまでも若々しく  
active な人生を

**健康管理サービスモデルの管理ツール  
アンチエイジング浦添モデル**

**浦添総合病院  
健診センター  
久田友一郎**

～どのような年齢から始めても遅くはない～  
～スーパー年齢に挑戦する～

## アンチエイジング浦添モデル

フィットネス施設

弥生式咀嚼法

日常生活での  
身体活動量増加

身体活動の選択力

禅の呼吸法による筋トシ

健康情報グッズ

グラフ化体重表

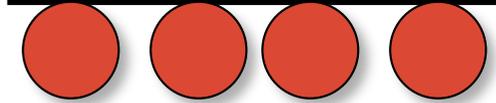
調理法の選択

体重増減の因子分析

食の選択力

こころとからだの  
アンチエイジング

## アダムとイブの 禁断の実



### ★心のアンチエイジング

睡眠は450万年かけて  
極度に発達した大脳皮質を  
効果的に働かせるために  
進化した最高の生命現象  
質のいい睡眠はプラス思考  
質の悪い睡眠はマイナス思考

### ★からだのアンチエイジング

年を重ねるごとに  
若々しい、新しい生き方に挑む  
スーパー年齢に挑戦する

### ★肥満や病気の克服と共生は 心を豊かにし

いつまでも前向きな  
activeな人生をもたらす

### ★私たちは、今、文明の転換期にいる 地下資源型文明から地上資源型文明へ

バランスのとれた  
夕食のカロリー制限は  
長寿遺伝子を活性化

# ここ数十年の取り巻く環境の激変

農耕 → テスクワーク, 車社会

不衛生な環境と感染 → 清潔, 抗生物質

不足の栄養 → 過剰な栄養

穀物中心 → 過剰な脂肪, 蛋白

ゆったりとした時の流れ → 変化する早い時間の流れ

咀嚼機能の亢進 → 咀嚼機能の低下 爬虫類の食行動

明暗リズムの生活 → 日内リズムの乱れた生活

# 肥満と食文化～飢餓のときの命綱は飽食のときの毒物～

## 主食の文化

### 主食

穀類

ごはん

60%を穀類から

食文化の  
欧米化

## 副食の文化

### 副食

高脂肪食

高蛋白食

60%を副食から

副食

主食

## 不足の栄養学

農耕  
穀物中心

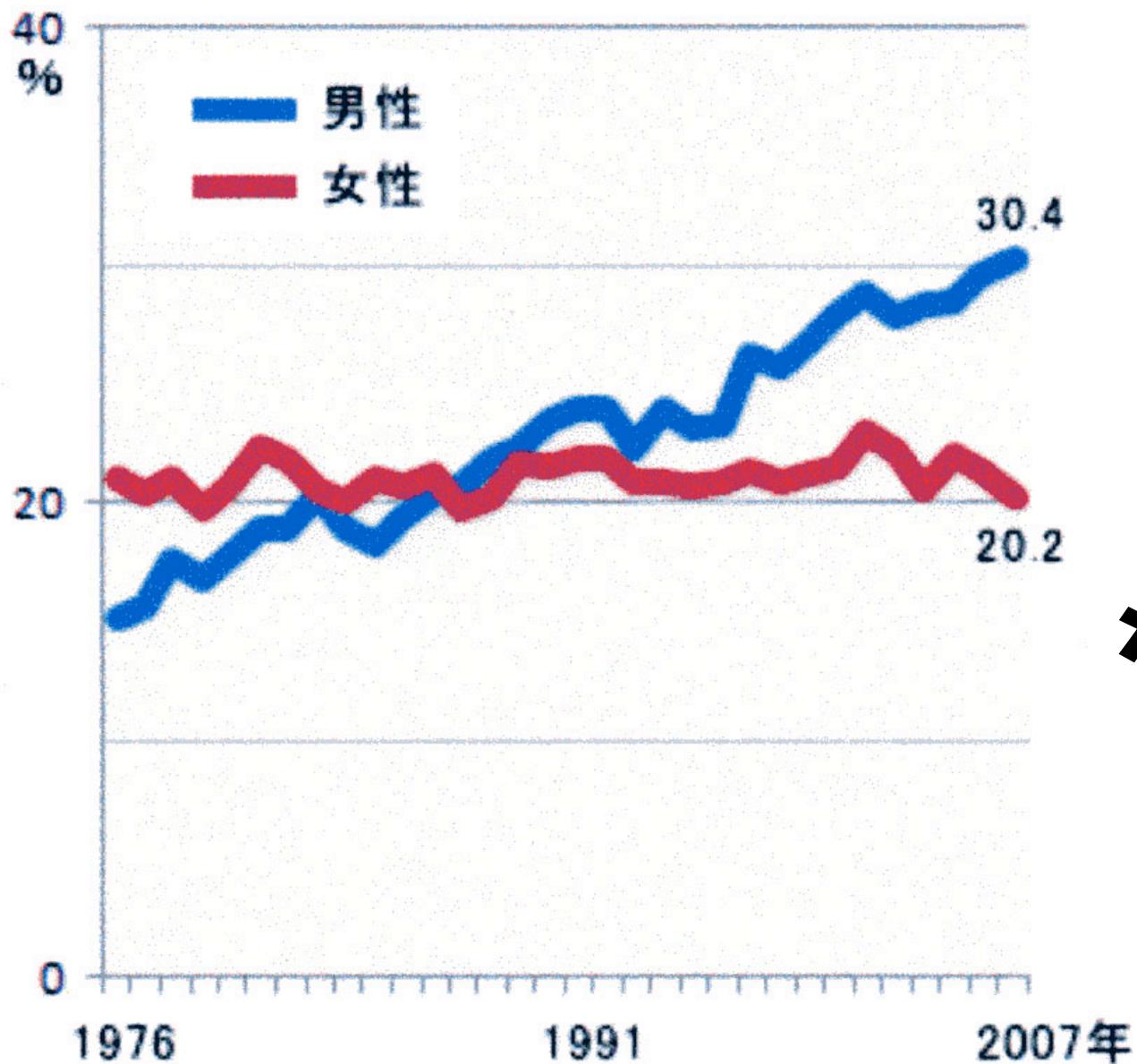
チャンプルー文化

食の外部化  
～外食産業～

## 過剰の栄養学

過剰な脂肪と  
蛋白の摂取  
揚げもの文化

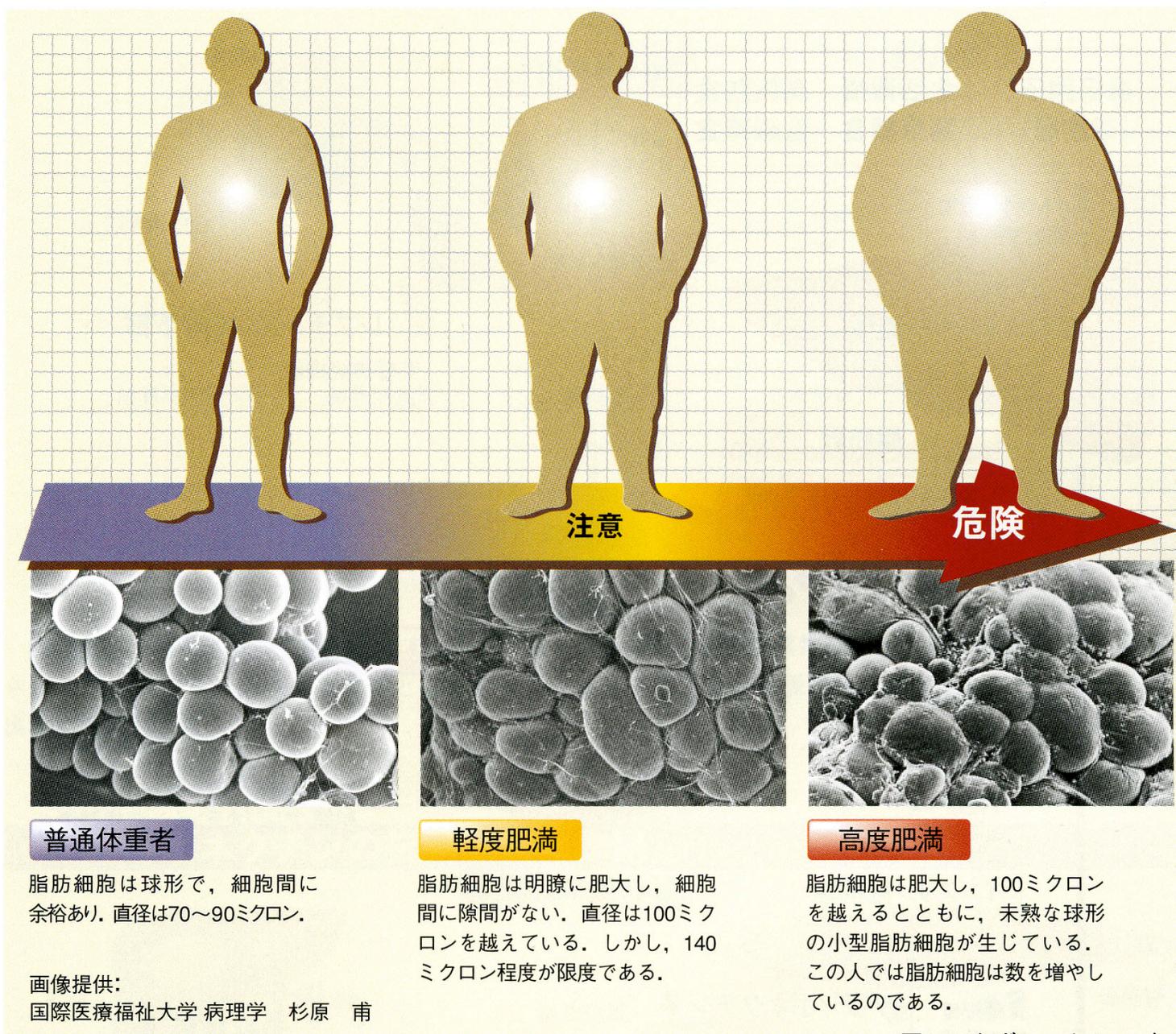
# 肥満度25以上の肥満の割合 (20歳以上)



**メタボ・予備群**  
**男性2人に1人**  
**女性5人に1人**  
**(40~74歳)**

◆肥満のメカニズム — 脂肪細胞の正体 —

二十世紀は人類の爬虫類化



脂肪細胞の変化 — 肥満は白色脂肪細胞の肥大と増殖 —

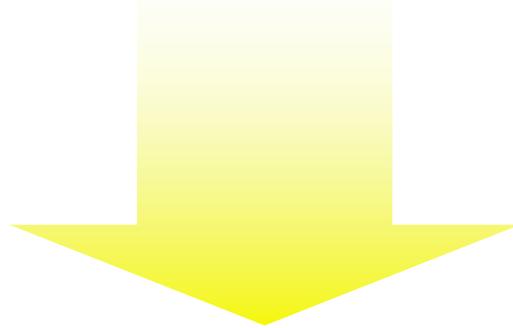
図：メタボリックシンドローム up to date  
日本医師会雑誌 Vol136 2008

# ～これまでの50年間の歩み～

～太りゆく人類～

～肥満社会の出現～

～21世紀は、爬虫類の時代か～



～メタボ社会～

～高齢化社会の出現～

# 地下資源型文明の価値観がもたらしたものの

増え続ける肥満

メタボリックエイジ

メタボリックドミノ

メタボリックメモリー

心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病

質の低いIQOLとの共生

# 生活習慣病は老化を促進

内臓肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症

筋肉量減少・脂肪量増加および骨密度の減少  
主要臓器血管の動脈硬化

脳血管・心臓血管・腎臓血管の老化

脳卒中・心筋梗塞・人工透析・認知症