

第26回日本抗加齢医学会総会 ミニセミナーのご案内



還元型コエンザイムQ10やレモンマートル抽出物を
有効活用するための心理社会的アプローチの今日的意義

2026年6月27日(土) 15:00-15:30

開催形式: 現地開催

ミニセミナー No. EX-4 会場: ポスター展示会場 (パシフィコ横浜ノース 1階 G1~G4)

Chair
座長

山岸 昌一 先生

昭和医科大学医学部 内科学講座
糖尿病・代謝・内分泌内科学部門 主任教授

Speaker
演者

北野 克宣 先生

医療法人 菅井内科 理事長・院長
抗加齢・生活習慣病センター長

ご演題・抄録

『還元型コエンザイムQ10やレモンマートル抽出物を有効活用するための心理社会的アプローチの今日的意義』

還元型コエンザイムQ10やレモンマートル抽出物の抗加齢医学的効果は数多く報告されている。しかしリアルワールドで真価を発揮するには、摂取の継続および新陳代謝を高め維持すべく個々人のナラティブにアプローチすることが重要であると考えられる。その根拠として、近年注目されている『我々は日々の暮らしの中で社会環境全体から影響を受けて老化していく』という概念的枠組み(Social geroexposome)を挙げたい。

例えばLópez-Otínらは“老化の兆候(Hallmarks of Aging)”に新たに心理社会的孤立を追加した(Cell,2025)。さらに全ライフスパンにわたり老化に影響を与えるマイクロおよびマクロな環境要因(孤立、精神的健康、社会参加など)を包括的に捉え、心理的介入の指針とした(Geromedicine,2025)。

またWHOは、高齢になっても健康であるべく個人の内在的能力と環境との相互作用を向上させるよう調整する取り組み“Healthy Ageing”を提唱している。その生物学的評価指標として検証された生体分子システムは“老化の兆候”と共通であった(Lancet Healthy Longev,2022)。

背景として、日本は国民の8割が疲れを感じ、働き盛りの20~40代の過半数が慢性的な疲れを訴える疲労大国である(日本リカバリー協会,2025)。疲れは疲労因子により生じるが、HPA/SAM軸によるストレス応答で疲労“感”だけマスクされてしまう。すると疲労因子が蓄積した“アロスタティック過負荷”の状態が遷延し、うつ病や心臓突然死、新陳代謝の低下などを招く(日本生物学的精神医学会誌,2013)。

すなわち我が国でサプリを有効活用するには、疲労の蓄積と生活習慣の乱れとの密接な関係という環境要因が老化を促進させぬよう、心理社会的アプローチの実践が重要であると考えられる。