

contents

1. 院長プロフィール.....	2
2. 日本における健康と老化について	3
3. 日本の健康医療の現状	5
4. 当院独自のメソッド	6
5. 「見た目アンチエイジング」ではなく、内面のアンチエイジング	13
6. 設備.....	14
7. エビデンス.....	19

1. 院長プロフィール



金沢 輝久

(医学博士)

日本整形外科学会指導医
運動器リハビリテーション認定医
日本再生医療学会会員
日本ライフスタイル医学会会員
日本メンズヘルス医学会 テストステロン治療認定医
日本女性医学学会会員

1995年 千葉大学医学部卒業

1995年 東京大学医学部附属病院 整形外科教室入局。
その後医局員として複数の基幹病院にて外傷手術、人工関節置換術や関節形成術を行う。

2009年 東京医科大学 茨城医療センター 療養医療部長に着任。
回復期リハビリテーション病棟にて専任医師として従事。

2014年 東海大学医学部 生体構造機能学の講師として着任。その後特任教授に昇格。
解剖学の学生教育と筋肉生理学に基づいた腰痛者などへの運動療法に関する研究を行う。

2017年 東京足立区の二次救急病院、病院再建役として下井病院の院長に着任。

2024年 一般社団法人3rd Medical 代表理事。3rd Clinic院長に着任。

27年前に千葉大学医学部を卒業後、東京大学医学部附属病院の整形外科医局に入局し、現在まで整形外科臨床医師としてベースのキャリアを積んできました。また、東海大学医学部において解剖学の特任教授として運動や筋肉について研究を行い、効率よく筋肉を発達させる技術を研究してきました。

このように運動器を専門とする私でしたが、自分の身に起きたある事件をきっかけに畑違いのホルモンの世界に足を踏み入れるようになりました。3年前に原因不明の異常な疲労倦怠感、意欲減退などが現れ、自らを調べたところ、脳内にできた良性腫瘍によるホルモン異常が原因であることを発見。その影響で男性ホルモンが著しく減っており、自分に突然現れた異変は男性更年期症状の患者さんの症状と一緒であることを知りました。その後治療でホルモンレベルを回復したところ劇的に症状が改善。

その経験から、ホルモン補充療法は更年期症状やホルモン誘発性肥満の改善に寄与する可能性があるなどホルモンの心身への影響力に興味をいだき、独学するようになりました。

これまでホルモン補充認定医師として更年期障害の男女にたいしてホルモン補充療法、肥満者にたいしてホルモンダイエット治療を行い、整形外科という専門性を超えた領域の臨床の研鑽を積んできました。

2. 日本における健康と老化について

■平均寿命と健康寿命

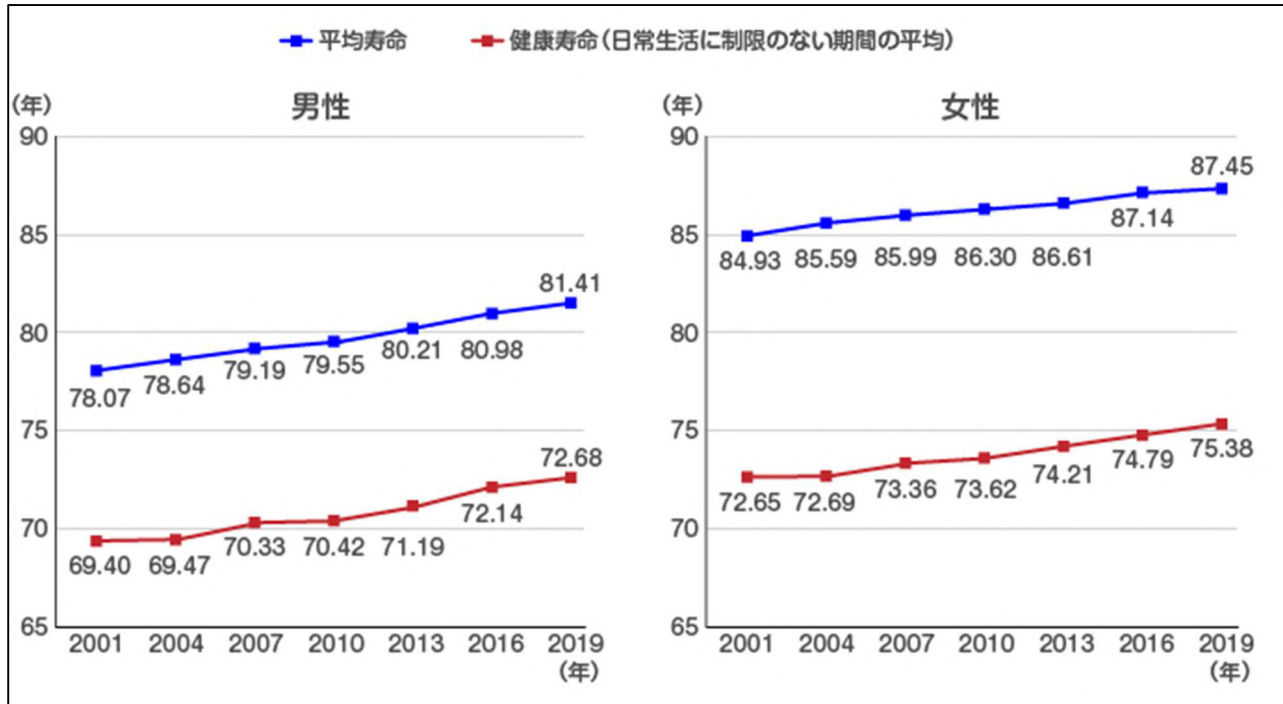


図1：平均寿命と健康寿命の推移（2019年）
（厚生労働省、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「平均寿命と健康寿命」）

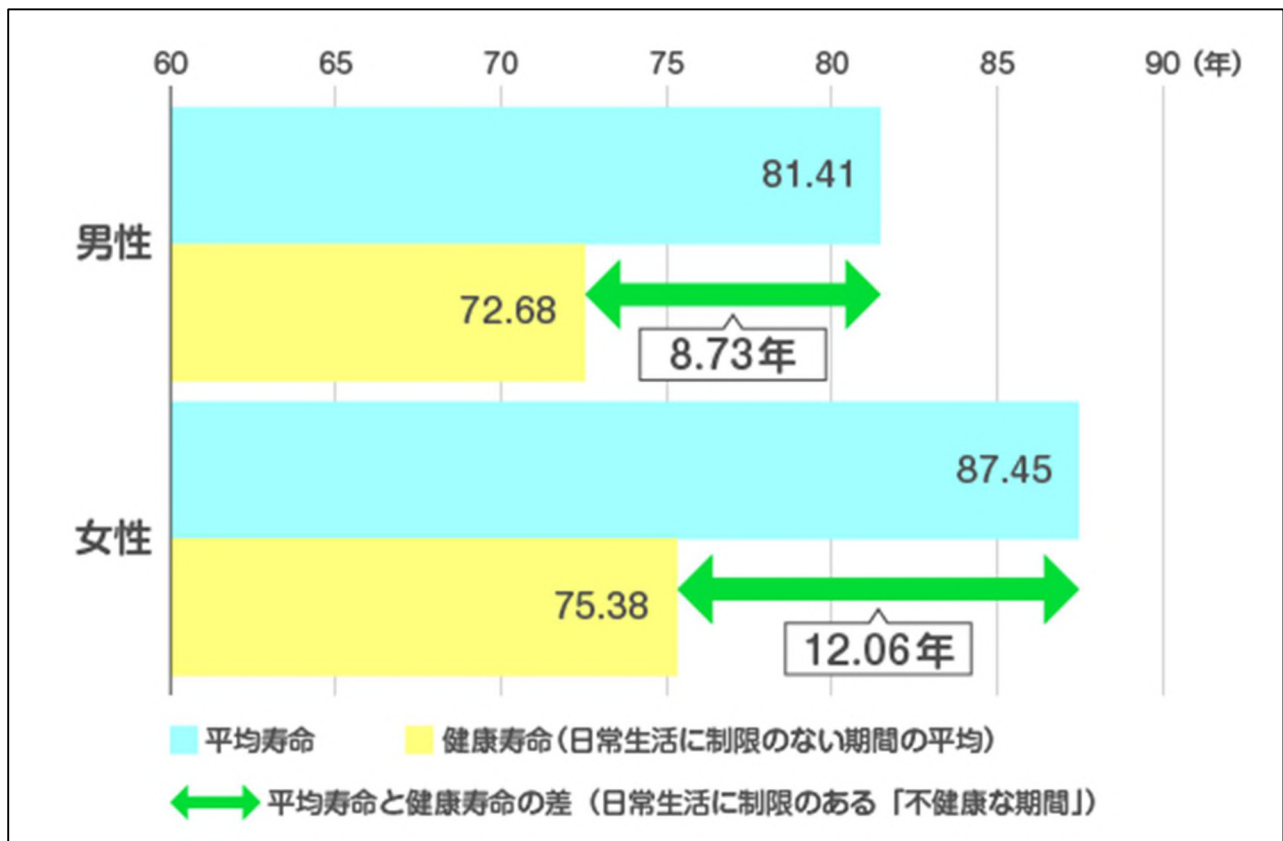


図2：平均寿命と健康寿命の差（2019年）
（厚生労働省、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「平均寿命と健康寿命」）

このグラフを見ると平均寿命は延び続けているが健康寿命との差は縮まっていないのがわかります。

■老化に関連した死因が多い日本の現状

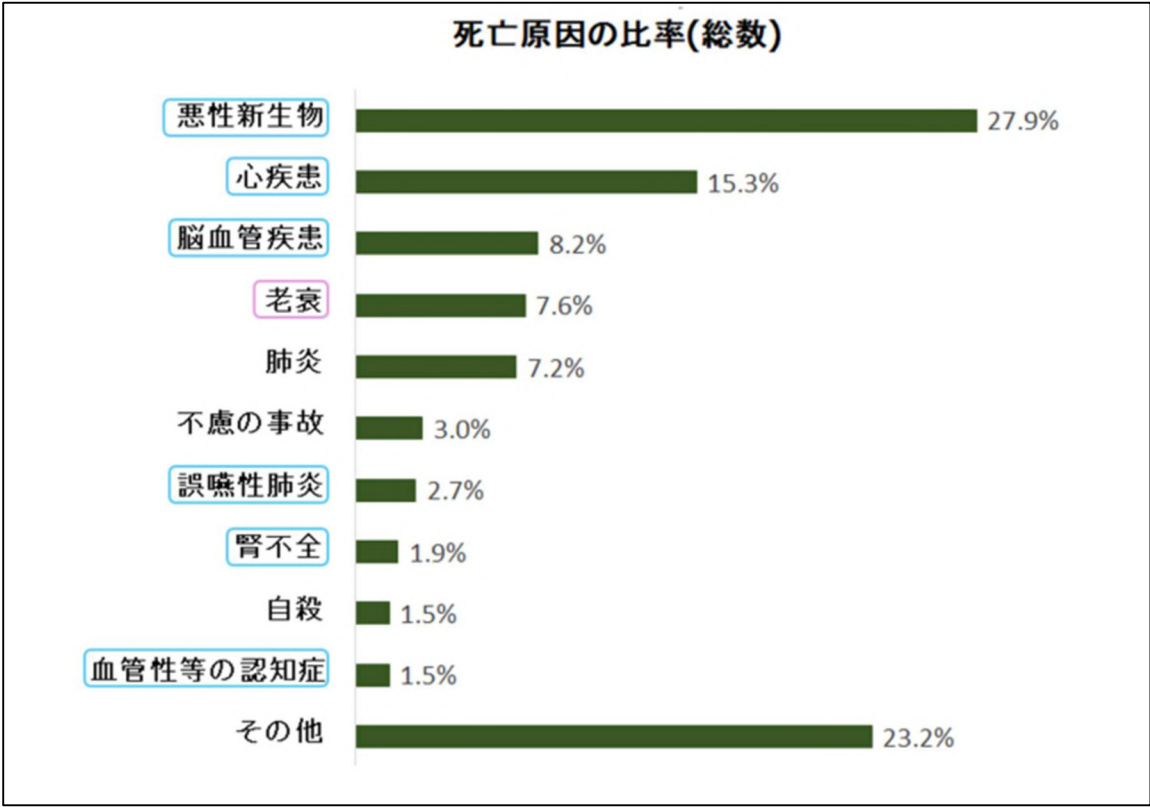
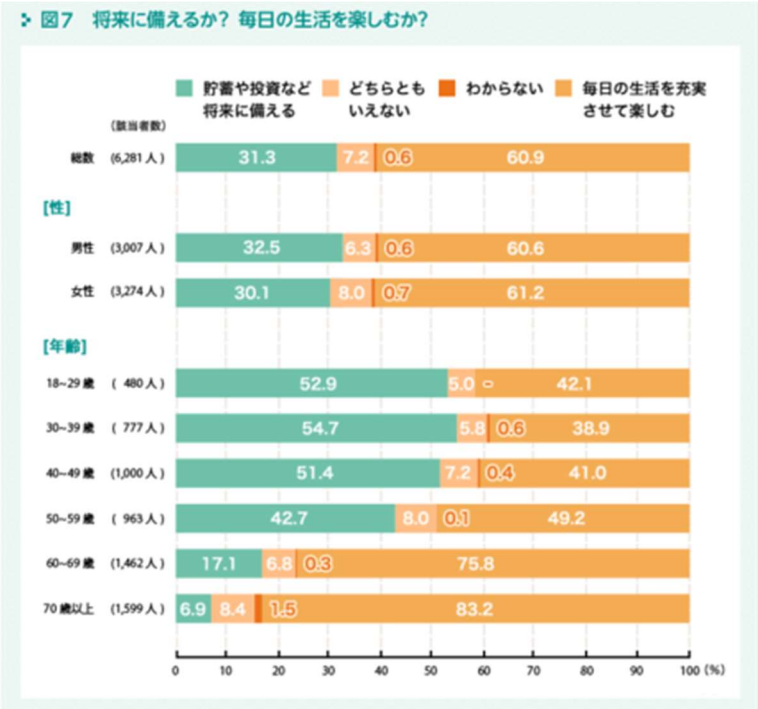
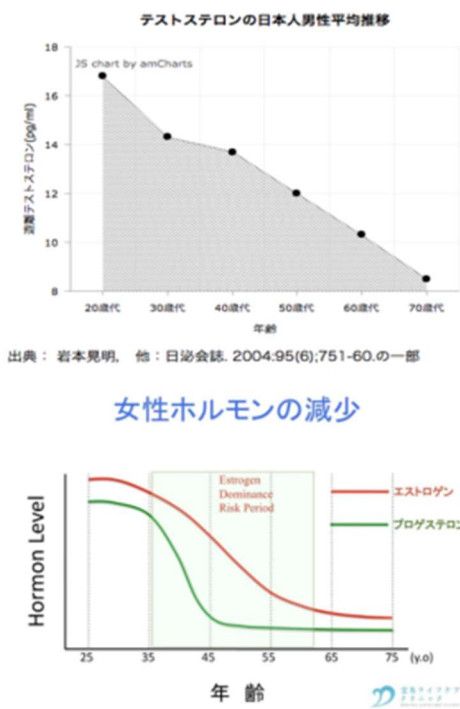


図2：日本における死因のランキング
(厚生労働省、「令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概数)の概況」P46より筆者作成)

水色の丸で囲ってある病気が老化に関連するものです。老化がいかに死を招き寄せているかがわかると思います。逆に言えば、老化を抑制すればこの丸で囲まれた病気全てが遠ざかり、健康寿命が伸びるのです。

■老化の自覚



体内の性ホルモンは一般的に30歳代後半から減り始めるため、おおよそ40歳以降の心身の老化を自覚してくる世代です。年齢に上限はありません。そして能動的に自分の老化をコントロールすることでいつまでも活力ある、充実した人生を長く送ることができます。

3. 日本の健康医療の現状

■予防医療サービス、アンチエイジング医療

サービス	内容
人間ドッグ、健康診断	早期発見目的の検査のみ 治療介入なし
高濃度ビタミン点滴、プラセンタ	健康長寿効果、抗老化作用の科学的根拠に乏しい
オゾン療法	効果に関して科学的根拠に乏しい
更年期症状への性ホルモン投与	性ホルモンのみ単独投与 きめ細やかな調整管理が求められる
シミ取りなどの美容皮膚医療	外見的アンチエイジング 真の若返りではない

アンチエイジング効果があると謳って、各種点滴治療、オゾン療法が行われていますが、これらは健康長寿効果やアンチエイジング作用の科学的根拠に乏しいサービスであり、科学的根拠を重要視する当社とは対極です。ホルモン投与に関しては、当施設のような代謝アップを目的として多彩なホルモン投与をする医療機関は限られており、更年期症状を有する男女に性ホルモンのみを投与する治療行為がなされていることがほとんどです。

シミ取りなどの美容肌医療も盛んですが、こちらは外見的アンチエイジングであり、健康寿命を伸ばすことを目的とする当社のサービスとは本質的に別物です。

■日本の総合病院の課題

各々の専門領域を深く掘り下げる



専門性を深掘りする今の医療制度において、各分野の専門医が専門領域外の治療薬を使用することがありません。そのため医師におけるスキルに関する壁が存在するのです。

しかし本サービスで用いる複数のホルモン剤は、泌尿器科、婦人科、糖代謝内科、内分泌内科と言った複数の専門領域で用いられる薬剤を集約したものです。

4. 当院独自のメソッド

日本初登場の総合ホルモン補充療法×ライフスタイル医学

私がこれまでに臨床医療、基礎医学研究、独自学習を通じて得た知識や技能を基礎としています。

それに基づき、各領域に専門性のあるスタッフを教育し、彼らに実践させることでサービス提供体制を構築します。



総合ホルモン補充療



ライフスタイル医学

- **加齢で低下したホルモンの投与**

サービスの核となる診断とホルモンの投与の高いレベルのスキルをホルモン補充認定医としてすでに獲得しており、臨床経験を多数有しているため実行可能。

専門分野の垣根を超えた複数のホルモン補充を組み合わせる治療手法は国内では類を見ない。

- **エクササイズプログラムの提供**

創業者の大学研究室所属時の研究テーマが「効率の良い筋肉発達方法」であり、元ボディービルダーの指導のもとに自らの身体を用いて実験し、その技術も体得している。理学療法における理論を用いた運動プログラムや筋生理学とボディービルダーのトレーニング手法を組み合わせたトレーニング方法といった、他のメディカルフィットネスが提供するコンテンツとは一線を画した独自のトレーニング指導コンテンツを提供できる。

- **抗老化的食習慣指導**

管理栄養士らチームが検査結果に基づいて、健康リスクを最小化するためのカスタマイズされた栄養密度の高い低グリセミック栄養計画を作成します。

- **睡眠、ストレスのコントロール**

睡眠ホルモン、障害内容に合わせた適切な睡眠薬の選択などをすでに日常の臨床業務として行っており直ちに実施可能

エクササイズプログラムの提供について

「最高の歳のとり方」には、なぜ「運動と筋肉」が重要なのか？

「動物」である私達の身体は、運動し筋肉を動かすことで様々な恩恵がもたらされるように設計されています。それらの恩恵が老いに伴う病を遠ざけてくれます。

筋肉を発達させ運動することで中高年世代にとって主に以下のような病気予防効果があります。

- ① 糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞などの改善、発症の予防
- ② 免疫の活性化
- ③ 発がん性の低下
- ④ 認知症の発症リスクの低下



なぜ運動が免疫を活性化するのか

免疫系への影響として、運動期間や運動強度にかかわらず、運動負荷により循環血液中の白血球が増加します。さらに単なる白血球上昇だけではなく、最も原始的な免疫機能であるナチュラルキラー細胞の活性が上昇します。ナチュラルキラー細胞は自然免疫の主要因子として働く細胞傷害性リンパ球の1種であり、特に腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要な役割をしています。



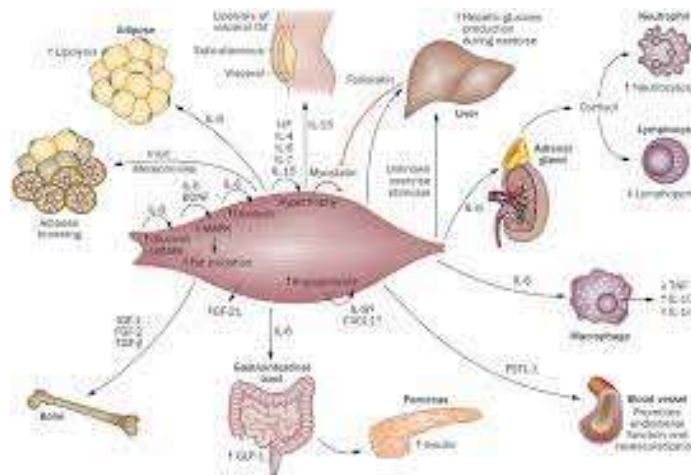
なぜ運動が糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞などの改善、発症の予防となるのか

多くの研究により、エクササイズという要素は科学的、物理的シグナルを介して身体に影響を及ぼしていることが判明してきました。

その一つの経路として運動により骨格筋から細胞同士の情報を伝達する物質であるサイトカインの分泌があり、「**マイオカイン**」と名付けられました。このマイオカインが運動により骨格筋から分泌され、血中濃度が一時的に上昇することで全身でエネルギー代謝が亢進し、筋肉の糖の取り込みおよび脂質代謝が亢進し、インスリン抵抗性を改善させ、血管内皮細胞の動脈硬化を予防します。

つまり運動によって糖尿病や脂質代謝異常が改善し、動脈硬化を予防するメカニズムにマイオカインが重要な役割を果たしていることが、健康者で明らかとなっています。

またの制御に関わり、抗老化作用をもつサーチュインという酵素が働くために必要な補酵素 NAD（ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド）を合成するための NAMPT という酵素が筋肉中で増加します。NAD の低下が老化の根本的なメカニズムの一つになっています。



なぜ運動が発がん性を低下させるのか

疫学的研究により身体活動量は結腸や肝臓ガンなどの特定部位の癌のみならず、がん全体の罹患リスクを13から16%程度低下させることが示されています。Predersen らがマウスで研究したこの論文では、運動によるアドレナリンと il6 というサイトカインの相互作用で、この結果をもたらしていることを詳細に報告しています。

結論として、運動を行うことでナチュラルキラー細胞が増加しガンを抑制していることを示しています。

なぜ運動が認知症の発症リスクを低下させるのか

1996 年から 2007 年までに発表された文献で、運動および身体活動が認知症およびアルツハイマー型認知症発症に関与するか調査した長期疫学研究では、地域在住の高齢者を 2.5 年から 30 年間経過観察した報告 24 論文中、20 の論文で身体活動および運動が認知機能低下および認知症の発症に対して防御的な効果があることを報告しています。

運動をすると、脳の神経を成長させる BDNF（脳由来神経栄養因子）というタンパク質が海馬（記憶を司る部分）で多く分泌され、海馬の機能維持や肥大に効果をもたらすからだと考えられています。

体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化するつまり脳と筋肉は、相互に刺激し合う重要な関係性なのです。

また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が脳内に流れている必要があります。高齢者やアルツハイマー型認知症患者の脳では、海馬などで脳血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的だと考えられています。



その他の運動による効果

- エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果がある
- 加齢や運動不足による筋萎縮や骨粗相症の予防に有効である
- 運動の急性効果としてブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖値が低下する
- 高血圧や脂質異常症の改善に有効である
- 心肺機能を良くする
- 運動能力が向上し活動範囲が維持できる
- 爽快感、活動気分などストレス発散効果により、日常生活の QOL を高める効果も期待できる

抗老化的食習慣指導について

「最高の自分」であり続けるための食事指導

食事とは、楽しむ様な文化的な側面もありますが、基本的には生命維持に必要な栄養素を摂取する為に何かを食べることです。

栄養素とは五つの栄養素(五大栄養素)のことを指し、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5つからなります。人間が活動する上で必要なエネルギーや身体を構成している筋肉、臓器、骨などの組織は食物に含まれる栄養素によって作られています。

回避可能な慢性疾患や老化の症状を最小化し、身体の状態を最適化するためには、食事は栄養密度が高く、低GIであることが望ましいです。

※GI値とは

血糖値の上昇スピードを示す指標であり、その食品に含まれる糖質の吸収度合いを示し、摂取後2時間までの血液中の糖濃度を計ったものです。それをグリセミック・インデックス(GI)といいます。

このGIの値が高いほど血糖値が上がりやすく、低いほど血糖値の上昇スピードが緩やかになります。

「ブドウ糖」の血糖値上昇率を「100」と設定した上で、各食品の数値が算出されています。低GI値の食材、食品を好んで用いましょう。



なぜ肥満が悪いのか

脂肪は生命に不可欠。あり過ぎも、無すぎも健康に悪い。

脂肪は生命の維持に不可欠です。今日には肥満の健康リスクが多く語られているため体脂肪は悪者扱いされがちです。しかしそれは間違いです。

脂肪はエネルギーの貯蔵庫であり、エネルギーなしでは誰も生きることできません。そのおかげで私たちはエネルギーを熱に変換し寒い過酷な環境下でも生存できます。また脂肪蓄積は車のダンパーのように内臓や足の裏を衝撃から守る役割も果たしています。

悪い脂肪かどうかは「ついている場所」次第

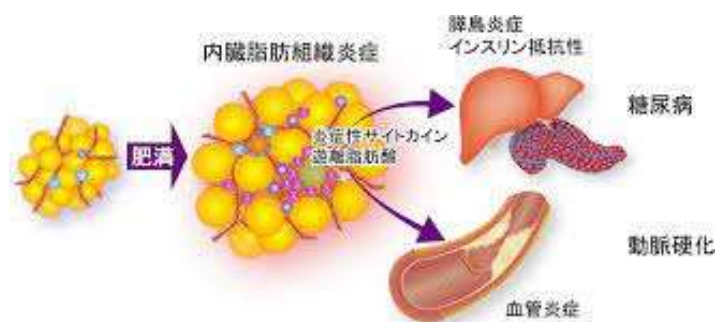
ですから痩せた人、脂肪量が少ない人は様々な面で健康リスクが高く、標準体重の人よりも平均寿命が短いです。体重とは少なすぎても多すぎても健康に良いとは言えず、体格指数 BMI【BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】で 18.5 以上 25 未満が標準範囲であり、その範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくなります。ですから健康長寿にはその範囲に体組成を管理することが大事となります。

脂肪は表層部（皮下脂肪）や内臓の周囲（内臓脂肪）、肝臓や筋肉といった組織内（異所性脂肪）に蓄積されます。皮下脂肪が大きな健康リスクを引き起こす事はありませんが、内臓脂肪は悪影響を与えます。腰回りに脂肪が沢山ついている人は、内臓脂肪が溜まっています。



内臓脂肪は細胞に炎症を起こし老化を早める

内臓脂肪の脂肪細胞は、遊離脂肪酸や炎症性サイトカインといった物質を放出し、細胞レベルで炎症を引き起こす原因となります。そのことが臓器の老化を早め、免疫防御機能を弱め、がん細胞の増幅を促します。



糖尿病、心血管疾患を招く、さらに太りやすくなる

また内臓脂肪が増えると長寿ホルモンであるアディポネクチンが減ることがわかっており、食後に高血糖になりやすくなります。また前段のごとく、体内で慢性炎症が起きるとそれによりインスリン抵抗性や粥状動脈硬化が惹起されます。よって内臓脂肪の増加は長期的には2型糖尿病や心血管疾患の原因にもなります。

そして内臓脂肪には脂肪細胞が肥大化すると、細胞表面に存在するストレスホルモンであるコルチゾールの受容体がストレスに敏感に反応するようになる特徴があります。

コルチゾールは食欲を増加させたり、代謝を下げたり、血糖値を上げる働きがあります。そのため腰周りに脂肪がつきやすくなり、インスリン抵抗性が引き起こされ、2型糖尿病のリスクが高まります。

つまり、生理学的な観点からすると、「筋肉と脂肪の比率」と「脂肪の付いている場所」が重要です。病気リスクを下げて、健康的でベストな自分であるためには、「適正な体組成にする」「腰周りの脂肪を落とす」必要があります。

睡眠、ストレスのコントロールについて

Q.なぜ睡眠の質を良くしてストレス耐性を上げるべきなのか

A.長期的なストレスは生活習慣病を招くから

ストレスには生体にとって有益な快ストレスと不利益な不快ストレスの2種類がある。ヒトが通常の生活を送るためには、これらのストレスが適度なバランスを保って生体の恒常性を維持する必要がある。

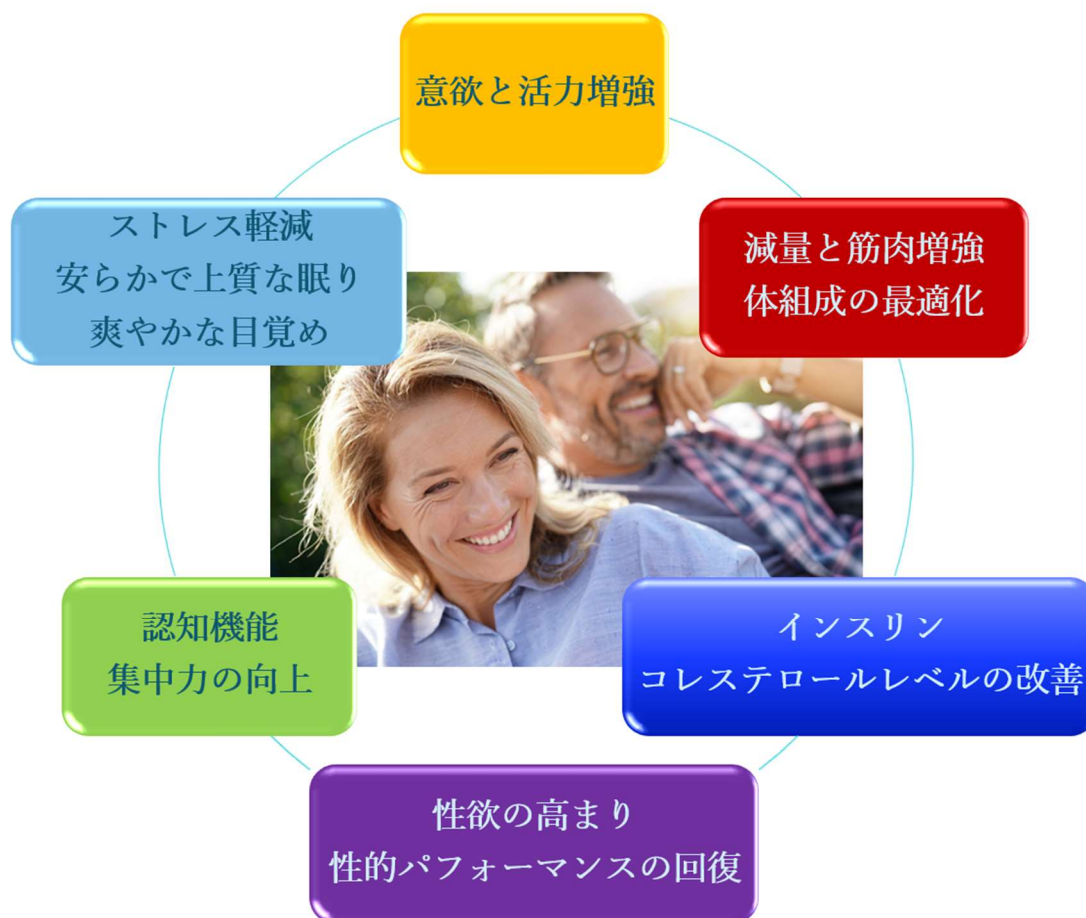
しかし近年のストレス社会を背景に、過度なストレス負荷によって脳機能のバランスが失われてしまう場合がある。ストレスレベルがある閾値を超えてしまうと、それが原因で脳や身体に障害が発生する。このストレスによる心身の疲弊のことを「アロスタティック負荷」と呼ぶ。

アロスタティック負荷という言葉は、長期的な生理学的ストレスにより蓄積された悪影響や消耗状態を表すのによく使われます。その典型例は、体が副腎グルココルチコイド（コルチゾール）を浪費することへの代償にみることができます。ストレスがかかっているときの短期的な正味効果はグルコースの産生とその保存です。しかし、副腎系が繰り返し活性することで血中のコルチゾールが高濃度な状態が長期にわたって続くと、インスリン抵抗性、腹部肥満、アテローム性動脈硬化、高血圧などのアロスタティック負荷につながります。



5. 「見た目アンチエイジング」ではなく、内面のアンチエイジング

■本サービスにより得られる効果



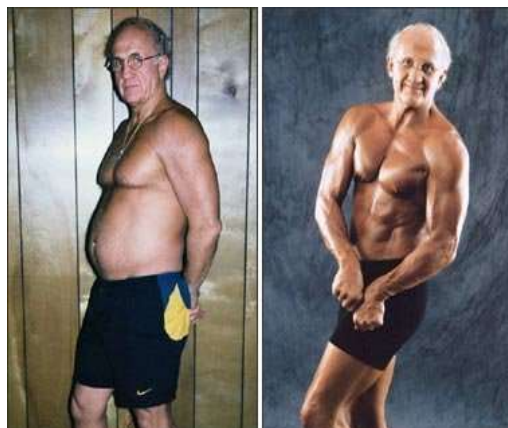
こういったことを実感することにより、自分が心身ともに若返った気分になり、健康感が高まり、人生の質が向上したことを実感します。

この体験を一度味わうと、もう元の「老いた自分」に戻るのが嫌になります。

そして長期的には病気を遠ざけ、健康寿命が伸ばし「最高の人生」を作り出して頂きます。

私達はそのガイド役であり、伴走者です。

■アメリカのテストステロンドクターと呼ばれているジェフリー・ライフ医師



彼はホルモン補充を自ら行い、適切な食事とトレーニングを取り入れることで生活習慣を見直し、持病の糖尿病の管理に役立てています。この結果、健康を維持し、活動的で充実した人生を送っています。

6. 設備

広さと美しさ、そして東京タワーからほど近い好立地。

日本初の科学的老化管理サービスを最新の設備と心地よい空間でお届けします。











7. エビデンス



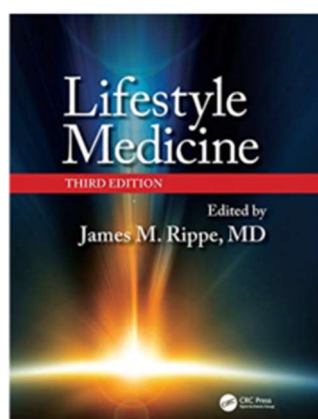
AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

米国
ライフスタイル医学会

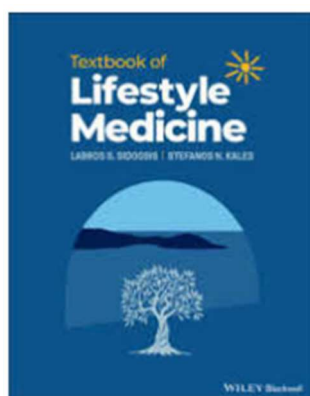


British Society of
lifestyle medicine

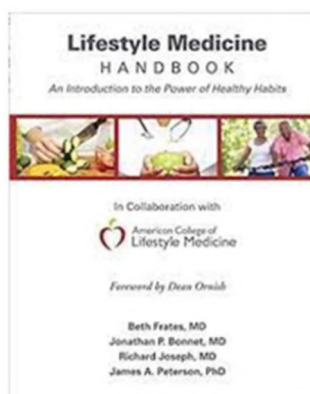
英国
ライフスタイル医学会



本書は、日々の習慣や行動が、短期的・長期的な健康や生活の質にどのような影響を与えるかを研究する生活習慣医学の分野は、世界的に拡生活習慣や行動の成功を裏付ける科学的・医学的文献は、今や圧倒的で何千もの研究が、定期的な身体活動、健康的な体重の維持、健全な栄養摂取の実践、ストレスの軽減、その他の良い習慣のすべてが、健康と生活の質の両方に大きな影響を与えるという証拠を示していることが記載されています。



本書は、生活習慣病の専門家がどのように「生活習慣病」を予防・緩和できるかを、包括的かつ最新にカバーしている。各章では、健康、栄養、運動、睡眠、ストレスコントロール、社会的サポートにポジティブな影響を与える、修正可能な生活習慣要因についてわかりやすく解説し、喫煙、アルコール乱用、その他の不健康な生活習慣が及ぼす悪影響に焦点をあてている。睡眠生理学、遺伝的背景と非感染性疾患（NCDs）の発症、健康的なライフスタイルの特徴と原則、身体活動の臨床的意義、社会的相互作用と健康への影響をつなぐメカニズムなどのトピックが含まれている。



本書は、生活習慣医学についてもっと知りたい人のための、よく研究された実用的なリソースである。生活習慣医学の知識と臨床例を融合させたこの最先端の本は、生活習慣医学の8つの柱を包括的に概説している。米国生活習慣病学会（American College of Lifestyle Medicine）と共同で出版されたこのハンドブックは、あらゆるレベルの個人および実務家に、健康と生活の質における日々の習慣や行動の重要性を紹介することを目的としている。