アンチエイジング、ランキング発表

― 18の方法のうち「効く」は4つ ―

医師が4つの物差しで採点した結果です。

一般向け　／　脳神経内科医

第1回から第15回の採点をまとめました

何から始めればいいのか。

第1回から第15回で採点した、
18の方法を並べました。

医師の判定

「効く」は、4つだけ。
補う12の方法は、届かず。

まず、筋トレ・日焼け止め・食事から。

おさらいのあとに、順位を発表します。

1 物差しの確認

採点の見方を、おさらいします。

2 順位の発表

順位を、上から見ます。

3 やること

今日から始めることをお伝えします。

毎回、同じ4つで採点しました。

根拠の強さ
ヒトでの確かさ
AからDの4段階

効果の大きさ
ヒトでの効果
大・中・小など

安全性
重い害の頻度と深刻さ
高・中・低

費用・手間
出典のある範囲で
安・中・高

言葉の説明

ランダム化比較試験

らんだむかひかくしけん

くじ引きのように2つに分けて、
結果を比べる試験です。

観察研究

かんさつけんきゅう

ふだんの生活を調べて、
後の病気との関連を見ます。

根拠の強さを、いちばん重く見た。

同じ段のものは、効果の大きさ、
安全性の順に比べます。
費用・手間は順位に使いません。

ここが大切

老化予防でおすすめできない3つは順位なし。
新しい論文は、調べ直していません。

上位は、「効く」の4つ。

順位	方法	採点（①〜④）
1位	地中海食	A（条件つき）・中・高・中
2位（同点）	筋トレ／日焼け止め	B・中・高・安
4位	トレチノインの塗り薬	B・中・中・未確認
5位（同点）	断食／ビーガン	C・小・中・中

1位から4位は「効く」。5位の2つは「まだ分からない」。

老化や寿命を、人で確かめたわけではない。

Aは、心臓や血管の病気が減った段。
Bは、検査値や体の機能が
良くなった段です。

ここが大切

地中海食は、危険の高い人の試験で、
論文の取り下げと出し直しもありました。

残りも、根拠の強さはC。

順位	方法	採点（①〜③）
7位	コラーゲンのサプリ	C・小〜不明・高
8位（同点）	DHEA／プラセンタ	C・小〜不明・中
10位	幹細胞・エクソソーム	C・小〜不明・低
11位（同点）	メトホルミン／NMN	C・なし・不明・中

11位は、ほかにラパマイシン・魚油・タダラフィル。

おすすめできない3つは、順位なし。

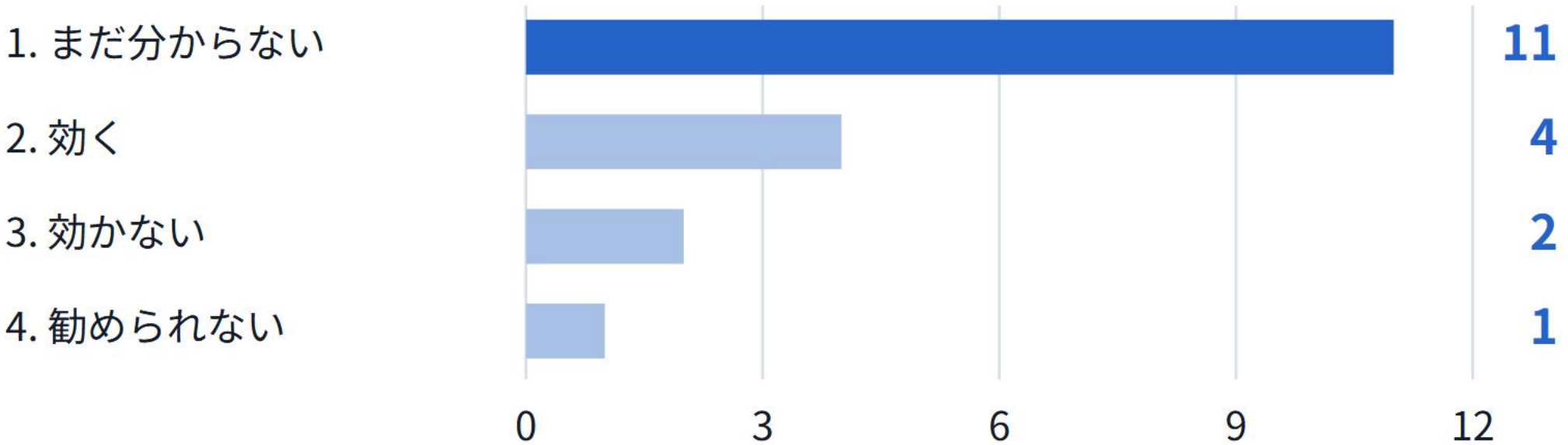
成長ホルモンの注射は「効かない」、
ビタミンDのサプリは「効かない（条件つき）」、
ホルモン補充療法は「勧められない」。

ここが大切

老化予防の目的では、おすすめできません。
順位ではなく、判定と理由を見ましょう。

「まだ分からない」が、いちばん多い。

単位：項目 ／ 第1回から第15回・全18項目



18の方法を、判定ごとに数えた項目数です。

出典：第1回から第15回の公開記事の判定表（第16回の台帳で集計）

病気の治療は、別の話です。

国が認めた使い道は、採点の外です。
更年期の症状へのホルモン補充療法、
EDへのタダラフィルなどです。

ここが大切

治療中の薬は、自己判断でやめない。
気になるときは、担当の医師に相談を。

まず、この3つから始めましょう。

1 筋トレ

週2〜3日

合計で、週に
30〜60分が目安。

2 日焼け止め

1年を通して、

毎日、外出前に、
たっぷり塗る。

3 食事の見直し

いまの食事を、

野菜・豆・魚を
多めに整える。

地中海食の完全な真似は不要です。

足す前に、4つの点を確かめる。

1. しわ・しみは、皮膚科の医師に相談
2. サプリは、土台を整えてから
3. 老化予防の薬を、自己判断で使わない
4. 使っている薬は、自己判断でやめない

妊娠中や妊娠を考えている方は、塗り薬を使いません。

ご視聴ありがとうございました。

チャンネル登録、高評価をよろしくお願いします。

今回のまとめ

効くと言えたのは、
18のうち4つ。

参考資料

各回の記事の
参考文献へ。

ご相談

気になることは、
受診のときに医師へ。

治療方針は、担当の医師の判断によります。