

ヘルスケア&バイオエイジング総合ガイドライン

遺伝子・臓器年齢の若返りと主要疾患予防のための12週間実践プログラム
東京ミッドタウンクリニック 医師チーム監修

医師による補足アドバイス

本ドキュメントは、AI（Gemini Pro）によって整理された医学的エビデンス・ライフスタイル介入策をベースに、東京ミッドタウンクリニックの医師チームが内容の妥当性を確認し、専門的知見や注意点を追記・監修した統合ガイドラインです。

【重要】12週間のプログラム完了後も、獲得した健全な生活習慣を継続することが健康寿命の延伸において最も大切です。

【総合目次】

第1部：遺伝子・臓器年齢の若返りガイドライン

- 1-1. 遺伝子年齢の若返り
- 1-2. 脳年齢の若返り
- 1-3. 動脈年齢の若返り
- 1-4. 心臓・血管の若返り
- 1-5. 肺年齢の若返り
- 1-6. 口腔（歯・歯肉・歯槽骨）の若返り
- 1-7. 食道年齢の若返り
- 1-8. 胃年齢の若返り
- 1-9. 腸年齢の若返り
- 1-10. 肝臓年齢の若返り
- 1-11. 膵臓の保護と若返り
- 1-12. 腎臓の保護と若返り
- 1-13. 骨年齢の若返り
- 1-14. 筋肉年齢の若返り
- 1-15. 内臓脂肪年齢の若返り
- 1-16. 免疫機能の若返り

第2部：主要疾患の一次・二次予防ガイドライン

- 2-1. 脳血管障害・脳卒中の予防
- 2-2. 心筋梗塞の予防
- 2-3. 肺がんの予防

2-4. 非喫煙者の肺腺がんの予防

2-5. 胃がんの予防

2-6. 大腸がんの予防

2-7. 前立腺がんの予防

第1部：遺伝子・臓器年齢の若返りガイドライン

1-1. 遺伝子年齢の若返り：生活改善・運動の基本ガイド

実年齢よりも遺伝子年齢が高い（細胞レベルでの老化が進んでいる）場合、身体の根幹からのリセットが必要です。科学的根拠に基づいた「運動」「食事」「睡眠」の3つの柱でアプローチします。

【基本アプローチ】

1. 運動：ミトコンドリアの活性化

- ・HIIT（高強度インターバルトレーニング）：週2〜3回、全力運動と休息を組み合わせ、細胞のゴミ掃除機能（オートファジー）を刺激します。
- ・中強度の有酸素運動：週150分以上（1日30分×5日）、早歩きやインターバルウォーキングを実施します。
- ・スロースクワット：大きな下半身の筋肉を鍛え、若返りホルモン「マイオカイン」の分泌を促進します。

2. 食事・栄養：抗炎症とサーチュイン遺伝子のスイッチ ON

- ・プチ断食（16時間または14時間断食）：空腹時間を設けることで細胞のオートファジーを誘発します。
- ・抗酸化・抗炎症食品：オメガ3脂肪酸（青魚、アマニ油）、ポリフェノール（緑茶、ベリー類）、発酵食品を積極的に取り入れます。
- ・地中海食ベースの栄養構成や、メチル化・抗炎症を助けるサプリメント（ビタミンD3、B群、CoQ10等）の活用。

3. 睡眠・メンタル：DNA修復時間の確保

- ・7〜8時間の質の高い睡眠により、成長ホルモンやメラトニンによるDNA修復を促します。1日5分のマインドフルネスも有効です。

医師による補足アドバイス

メトホルミンやラパマイシン、ホルモン最適化療法、先進治療などは医師の処方・指導のもとで行う医療介入です。定期的にエピジェネティック年齢（Epigenetic Age）を測定し、介入効果を数値で確認することをお勧めします。

期間・フェーズ

具体的に取り組むアクション・目標

第1〜4週

【準備・デトックス】

- ・食事：16時間（女性14時間）断食を週3回開始。揚げ物や清涼飲料水を控えます。
- ・運動：1日8,000歩のウォーキング＋週末スクワット30回×3セット。
- ・生活：毎朝決まった時間に起きて日光を浴び、体内時計を整えます。

第5〜8週

【細胞の活性化】

- ・食事：毎日緑茶2杯とベリー類を摂り、青魚を週3回以上取り入れます。
- ・運動：週2回のHIIT（例：4分間の緩急運動）を導入します。
- ・生活：しっかり湯船に浸かりヒートショックプロテイン（HSP）を高めます。

第9〜12週

【定着とブースト】

- ・食事：地中海食とプチ断食を習慣化します。
- ・運動：筋トレ（週2回）＋有酸素運動（週2回）＋HIIT（週1回）を組み合わせます。
- ・生活：夜間のブルーライトをカットし、睡眠の質を最大限に高めます。

1-2. 脳年齢の若返り

脳の遺伝子年齢や臓器年齢が高い場合、神経ネットワークの縮小や慢性炎症が懸念されます。脳由来神経栄養因子（BDNF）の分泌を高め、脳神経を活性化させます。

【基本アプローチ】

1. 運動：BDNF（脳の成長因子）の分泌促進

- ・インターバル・ウォーキング（3分早歩き＋3分ゆっくり）により脳血流量を劇的に増やします（海馬の容積拡大効果）。
- ・デュアルタスク運動（歩きながら計算、ダンスなど頭と身体を同時に使う運動）で前頭葉を強力に刺激します。

2. 食事：脳の慢性炎症抑制とブレインフード

- ・オメガ3脂肪酸（DHA/EPA）、ブルーベリー（アントシアニン）、大豆や卵黄（レシチン・コリン）を意識的に摂取します。
- ・MIND食（地中海食とDASH食を合わせた脳保護食）を取り入れ、過剰な砂糖やトランス脂肪酸を避けます。

3. 睡眠・認知：脳の老廃物排出と新しい刺激

- ・深い睡眠中に脳のゴミ（アミロイドβ等）を排出するグリンパティック系を働かせます。新しい体験（語学、楽器、旅行等）が脳の神経回路を若返らせます。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第1～4週 【脳血流の改善】	・食事：毎朝くるみを1掴み、週3回夕食に青魚を取り入れます。 ・運動：1日20分以上の早歩きと階段利用を徹底します。 ・生活：就寝90分前に入浴し、寝室へのスマホ持ち込みをやめます。
第5～8週 【神経のつながり強化】	・食事：間食をダークチョコ（カカオ70%以上）やブルーベリーに変えます。 ・運動：週3回のインターバル速歩やデュアルタスク運動を実施します。 ・生活：週1回、新しい体験や新しいルートの散歩に挑戦します。
第9～12週 【認知機能の定着】	・食事：MIND食（野菜、ナッツ、魚、オリーブオイル中心）を日常化します。 ・運動：息が弾む有酸素運動＋軽い筋トレを週3回定着させます。 ・生活：1日5分のマインドフルネス（瞑想）で前頭葉の萎縮を防ぎます。

1-3. 動脈年齢の若返り

動脈の若返りの本質は、血管の内皮細胞を守り、しなやかさを取り戻すことです。一酸化窒素（NO）の分泌を促すことが鍵となります。

【基本アプローチ】

- ・運動：有酸素運動と軽筋トレ、下半身を中心とした「血管ストレッチ」で血流の摩擦（ずり応力）を生み出し、NO分泌を促します。
- ・食事：EPA/DHA、ビタミンC・E、コエンザイムQ10、水溶性食物繊維（大麦、めかぶ等）で糖化と酸化を防ぎます。（※新鮮な油での調理は過度に恐れる必要はありません）。
- ・生活：朝の急な冷え込みを避け、こまめな水分補給で血圧スパイクと血液のドロドロ化を防ぎます。タバコは厳禁です。

医師による補足アドバイス

動脈の硬化や詰まり具合は、医療機関のCAVI検査、ABI検査、および「頸動脈超音波（エコー）検査」で客観的に評価できます。検査値を定期的に確認することをお勧めします。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
---------	------------------

第 1～4 週 【内壁保護と血液サラサラ】	・食事：炭水化物を適量にし、野菜や大麦から食べるベジファーストを徹底します。 ・運動：食後 30 分以内に 15 分の軽い散歩を行い、血糖スパイクを防ぎます。 ・生活：1 日 1.5L のこまめな水分補給を習慣化します。
第 5～8 週 【血管内皮の活性化】	・食事：トマト（リコピン）やエキストラバージンオリーブオイルを日常に使います。 ・運動：週 3 回の早歩き 30 分＋お風呂上がりの下半身ストレッチ 10 分。 ・生活：ぬるめのお湯で入浴し、急激な温度変化や脱水を避けます。
第 9～12 週 【しなやかさの定着】	・食事：青魚を週 4 回以上取り入れ、加工肉を控えます。 ・運動：食後の散歩＋血管ストレッチ＋週 2 回のスクワットをルーティン化します。 ・生活：上が 130mmHg 未満の安定した血圧を目指します。

1-4. 心臓・血管の若返り

心臓の若返りとは、強い心筋としなやかな血管を取り戻すことです。適切な運動と心臓への負担を減らす減塩・体重管理が不可欠です。

【基本アプローチ】

- ・運動：週 3～4 回の「ややきつい」と感じる有酸素運動や簡易 HIIT、ふくらはぎの運動（カーフレイズ）で心肺機能を高めます。
- ・食事：DASH 食（野菜、果物、低脂肪乳製品、全粒穀物、魚等）をベースに、減塩とカリウム摂取を心がけます。
- ・生活：40℃程度のぬるめのお湯での入浴と 7 時間以上の睡眠で交感神経の暴走を抑えます。減量は不整脈（心房細動）のリスク低減に極めて有効です。

医師による補足アドバイス

カリウムの積極的摂取は腎機能が正常な方に限られます。市販の減塩塩（カリウム含有）や、手軽な青魚の缶詰（無塩トマトジュース等）を活用するのも賢い方法です。また日常でエレベーターを控え、階段を使う習慣は非常に良い心肺トレーニングになります。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【減塩と血流の安定】	・食事：出汁やスパイスを活用して減塩を開始。毎食野菜から食べます。 ・運動：1 日 30 分のウォーキング＋デスクワーク中の「かかと上げ」。 ・生活：起床時と入浴後にコップ 1 杯の水を飲みます。
第 5～8 週 【心肺機能の強化】	・食事：週 3～4 回は青魚を主菜にし、間食は無塩ナッツにします。 ・運動：週 1～2 回、坂道歩きや軽いジョギング、簡易 HIIT を取り入れます。 ・生活：7 時間以上の睡眠を確保し、夜間の心拍数を安定させます。
第 9～12 週 【循環器の若返り定着】	・食事：減塩地中海食を日常のベースにします。 ・運動：有酸素運動 30 分（週 3 回）＋HIIT（週 1 回）で持久力を維持します。 ・生活：ストレスを感じた際は深呼吸（4 秒吸って 8 秒吐く）を行います。

1-5. 肺年齢の若返り

肺の若返りの鍵は、肺を囲む「呼吸筋」のストレッチ&強化と、粘膜の徹底的な抗酸化・加湿です。

【基本アプローチ】

- ・運動：胸郭を広げるストレッチや 1:2 深層呼吸法（4 秒吸って 8 秒吐く）、大股早歩き等で呼吸筋（横隔膜・肋間筋）を鍛えます。
- ・食事：イソチオシアネート（ブロッコリースプラウト等）、β-カロテン（ニンジン等）、オメガ 3 で肺組織の酸化と炎症を防ぎます。
- ・生活：完全な鼻呼吸を意識し、室内湿度（50～60%）を維持します。肥満は横隔膜の動きを妨げるため、体重管理も重要です。

医師による補足アドバイス

部屋の換気やエアコン・加湿器・空気清浄機の定期的な清掃は呼吸器感染を防ぐ上で極めて重要です。また感染症予防（手洗い・うがい）や、1 日 5,000 歩以上の身体活動を維持することを心がけましょう。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【胸郭の解放と鼻呼吸】	・食事：毎日緑黄色野菜を 1 皿以上摂り、粘膜修復を助けます。 ・運動：お風呂上がりに 5 分間の胸郭・脇腹ストレッチを実施します。 ・生活：完全鼻呼吸を意識し、部屋の換気と加湿を行います。
第 5～8 週 【呼吸筋の強化】	・食事：週 3 回青魚を食べ、こまめな水分補給で痰の排出を助けます。 ・運動：朝晩の「1:2 呼吸法」5 回＋週 3 回の大股速歩 20 分。 ・生活：受動喫煙や調理時の油煙を徹底的に回避します。
第 9～12 週 【機能定着と維持】	・食事：抗酸化力の高い食材（スプラウトやベリー類）を継続します。 ・運動：インターバル速歩（3 分早歩き＋3 分普通歩き）30 分を週 3 回。 ・生活：音読やカラオケなどで呼吸筋を日常的に使います。

1-6. 口腔（歯・歯肉・歯槽骨）の若返り

口腔ケアは全身の若返りへの入口です。微小な慢性炎症（歯周病菌）を徹底排除し、歯肉や歯槽骨への血流を促します。

【基本アプローチ】

- ・物理アプローチ：毛先の柔らかい歯ブラシでの歯肉マッサージ、しっかり噛むことによる骨への刺激、唾液腺マッサージを行います。
- ・食事：コラーゲン合成に必要な「ビタミン C＋鉄分＋タンパク質」、抗酸化物質（CoQ10）、骨を支える「カルシウム＋ビタミン D＋K」を補給します。
- ・衛生・生活：毎日のデンタルフロス・歯間ブラシの使用（プラーク除去）を徹底し、口呼吸をやめます。

医師による補足アドバイス

無意識の「歯の食いしばり」は歯槽骨や肩こりに影響します。肩回りや肩甲骨を動かすストレッチも有効です。また、口内の細菌（700 種以上）は全身の疾患やがん・脂肪肝にも関連するため、定期的な歯科健診と歯周病治療が非常に大切です。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
---------	------------------

第 1～4 週 【環境リセット】	・ケア：毎晩フロス・歯間ブラシを使用し、歯科でプロのクリーニングを受けます。 ・食事：砂糖の入った間食をやめ、食後に水ゆすぎや緑茶を飲みます。 ・生活：就寝時の口呼吸を防ぎ、禁煙・節煙に努めます。
第 5～8 週 【歯肉の再生期】	・ケア：歯肉をやさしくマッサージ磨きし、食前に唾液腺マッサージを行います。 ・食事：ビタミン C と良質なタンパク質を毎食摂ります。 ・生活：睡眠を 7 時間以上確保し、免疫力を高めます。
第 9～12 週 【歯槽骨の強化・定着】	・ケア：ブラッシング＋フロス＋マッサージの完全習慣化。 ・食事：カルシウム、ビタミン D、ビタミン K（納豆等）を意識的に摂ります。 ・生活：歯科健診で歯周ポケットや出血の有無をチェックします。

1-7. 食道年齢の若返り

食道は保護粘膜が薄い「扁平上皮」のため、熱傷や化学刺激によるダメージ（DNA メチル化老化）を受けやすい臓器です。刺激の排除が再生の鍵となります。

【基本アプローチ】

- ・物理・化学刺激のカット：65℃以上の非常に熱い飲食物、過度のアルコール（アセトアルデヒド）、喫煙、辛すぎる刺激物を控えます。
- ・胃酸逆流の防止：就寝前 3 時間の絶食を徹底します。肥満は腹圧を上げて胃酸逆流を招くため、適正体重の維持が重要です。
- ・上皮の修復：ビタミン A・C・E、葉酸、良質なタンパク質で粘膜の再生を促します。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【熱刺激・毒素の排除】	・食事：温かい飲み物は 50℃以下に冷ましてから口にします。 ・生活：完全禁煙と、平日の休肝日（ノンアルコールへの置換）を実施します。
第 5～8 週 【逆流防止と保護】	・食事：就寝前 3 時間は絶食。豆腐や白身魚など消化の良いタンパク質を選びます。 ・生活：辛い・酸っぱい刺激物を控え、逆流が強い場合は寝具の頭側を少し高くします。
第 9～12 週 【修復と定着】	・食事：ブロッコリーやほうれん草、青魚（オメガ 3）で粘膜の修復を早めます。 ・生活：飲酒時は同量以上のお水（チェイサー）を飲む習慣を定着させます。

1-8. 胃年齢の若返り

胃の老化を促す最大の原因は「ピロリ菌」と「慢性的な酸・物理ストレス」です。除菌と粘膜保護で細胞レベルの若返りを図ります。

【基本アプローチ】

- ・最優先タスク：ピロリ菌の検査を受け、陽性の場合は医療機関で「除菌治療」を行います。
- ・食事・生活原則：腹八分目と「一口 30 回咀嚼」の徹底（唾液中の成長因子 EGF を分泌）。就寝前 3 時間の絶食で夜間のオートファジー（細胞清掃）を促します。

・推奨食材：キャベツ（ビタミンU）、大根（消化酵素）、白身魚、豆腐など低脂質・高タンパクな食材を選びます。高塩分や加工肉、極端な高・低温食は控えます。

医師による補足アドバイス

肥満は逆流性食道炎だけでなく胃の噴門部がんのリスクを高めます。減塩・禁煙・歯科での口腔ケア（歯周病菌のコントロール）も胃粘膜を守る上で必須となります。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第1～4週 【老化因子の排除】	・医療：ピロリ菌検査と除菌治療（最優先）。 ・食事：一口30回噛むこと、夜8時以降の絶食を徹底し胃を休ませます。
第5～8週 【粘膜細胞の再構築】	・食事：揚げ物を週1回以下にし、キャベツや大根おろしを食事に添えます。 ・生活：就寝3時間前の絶食を定着させ、夜間の粘膜修復を高めます。
第9～12週 【自律神経と定着】	・運動：軽いウォーキングで自律神経（脳胃相関）を整え、胃の蠕動を促します。 ・体感：朝の胃の軽さや胃もたれの消失で若返りを実感します。

1-9. 腸年齢の若返り

腸壁のバリアが破れる「リーキーガット症候群」は全身の慢性炎症（インフラマエイジング）を引き起こします。腸内フローラの多様性を取り戻すことが大切です。

【基本アプローチ】

- ・プロバイオティクス&食物繊維：ビフィズス菌や乳酸菌、水溶性食物繊維（大麦、海藻、アボカド等）を摂り、善玉菌に「短鎖脂肪酸（酪酸等）」を作らせます。
- ・脂質・刺激のコントロール：高脂肪食や超加工食品を減らし、悪玉菌の増殖と腸壁のダメージを防ぎます。
- ・運動・温熱：週150分程度の中強度運動で腸の動きを助け、お腹を温めて血流を良くすることで粘膜の修復を高めます。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第1～4週 【悪化因子のカット】	・食事：高脂肪食や人工甘味料を減らし、よく噛んで未消化物の流入を防ぎます。 ・生活：湯船での加温や温熱シートで腸の血流障害をリセットします。
第5～8週 【善玉菌とエサの導入】	・食事：発酵食品と水溶性食物繊維を毎食意識して摂ります。 ・細胞：短鎖脂肪酸の産生を高め、腸壁のエピジェネティックな若返りを促します。
第9～12週 【多様性の定着】	・運動：週3回以上のウォーキングで蠕動運動をサポートします。 ・体感：便通の安定や肌質の改善で、全身のインフラマエイジング低下を実感します。

1-10. 肝臓年齢の若返り

肝臓の若返りのポイントは、「溜まった脂肪の燃焼」と「解毒の負担を減らす休息」です。

【基本アプローチ】

- ・運動：食後30分～1時間以内のマイルドな有酸素運動（20～30分）が、余剰な糖・脂質が脂肪肝になるのを防ぎます。スロースクワットも効果的です。
- ・食事：スルフォラファン（ブロッコリースプラウト）、タウリン・オルニチン（貝類、イカ、タコ）、高

品質タンパク質を補給します。果糖（清涼飲料水等）や酸化油は厳禁です。

- ・生活：就寝 3 時間前の絶食で夜間の修復タイムを確保し、週最低 2 日の休肝日を設けます。

医師による補足アドバイス

肝臓は「再生能力」の高い臓器ですが、変化には数ヶ月単位の継続が必要です。健診の数値（AST, ALT, γ-GTP）の安定を目指し、焦らず取り組みましょう。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【脂肪肝リセット期】	・食事：清涼飲料水や菓子パンを禁じ、お酒の量を半減＋週 3 日休肝日。 ・運動：食後 30 分以内に 15 分の散歩またはその場足踏みを行います。 ・生活：就寝 3 時間前の絶食で夜間の肝修復モードに切り替えます。
第 5～8 週 【代謝活性期】	・食事：ブロッコリースプラウトやシジミ、大豆製品を積極的に摂ります。 ・運動：週 3 回の早歩き 30 分＋2 日に 1 回のスクワット。 ・生活：7～8 時間の睡眠を確保し、横になって肝血流量を高めます。
第 9～12 週 【数値の最適化】	・食事：地中海食ベースの食事をルーティン化し、休肝日を守ります。 ・運動：食後の散歩＋週 3 回の運動で内臓脂肪を撃退します。 ・評価：採血データ（ALT, γ-GTP 等）の改善を確認します。

1-11. 膵臓の保護と若返り

膵臓の疲弊（インスリン工場のオーバーワーク）を防ぐため、「血糖値スパイクの防止」と「脂肪膵の解消」を第一に考えます。

【基本アプローチ】

- ・運動：食後 15～30 分後の散歩や足踏みで、インスリンに頼らず筋肉に糖を取り込ませます。下半身の筋トレで糖の消費ポケットを大きくします。
- ・食事：低 GI 食・ベジファースト、一口 30 回の咀嚼（唾液アミラーゼの活用）で膵酵素を節約します。ジュース等の液体砂糖やドカ食いは絶対避けましょう。
- ・生活：アルコールは純アルコール 20g/日以下（過去に膵炎・糖尿病等の指摘がある方は禁酒）を守り、十分な睡眠でインスリン抵抗性を改善します。

医師による補足アドバイス

現時点で膵臓を直接若返らせる医療技術は確立していません。だからこそ「負担を徹底的に減らし、自然な回復力を引き出すこと」が何よりの予防策になります。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【膵臓の休息期】	・食事：清涼飲料水を禁止し、ベジファーストと一口 30 回咀嚼を徹底します。 ・運動：毎食後 15 分以内に 10 分の散歩またはスクワット 15 回。 ・生活：アルコールを控え、週半分以上を休肝日にします。
第 5～8 週 【代謝正常化期】	・食事：主食を玄米や大麦ご飯に変え、間食はナッツや高カカオチョコにします。 ・運動：週 3 回 30 分以上の有酸素運動で筋肉の糖代謝能

力を高めます。

・生活：7時間以上の睡眠で翌朝のインスリン感受性を整えます。

・食事：高繊維・低GIの食事を完全習慣化します。

・運動：食後の運動＋週2～3回の筋トレを継続します。

・評価：空腹時血糖、HbA1c、アミラーゼ等の安定を確認します。

第9～12週

【若返り定着期】

1-12. 腎臓の保護と若返り

腎臓のろ過フィルター（糸球体）を守るため、「血圧のコントロール」と「老廃物・塩分の削減（減塩）」を徹底します。

【基本アプローチ】

・運動（腎リハビリ）：マイルドな有酸素運動（週3～5回、20～30分）で血流を保ちます。息を止めるような強すぎる筋トレは血圧が急上昇するため避けます。

・食事：減塩（1日6g未満）の徹底、こまめな水分補給、抗酸化食材の摂取を行います。プロテイン等の過剰なタンパク質摂取はろ過負担を増やすため控えめにします。

・生活：市販の解熱鎮痛薬（NSAIDs）の安易な常用を避けます（腎血流を低下させるため）。

医師による補足アドバイス

猛暑時や運動時の脱水は腎機能を著しく痛めます。途中でトイレに行けるくらいの十分な水分補給を行いましょう。生活改善により「腎機能低下のスピードをゼロに近づけること」が実質的な若返りになります。

期間・フェーズ

具体的に取るアクション・目標

第1～4週

【減塩と血液サラサラ】

・食事：汁物の汁を残す、減塩調味料を使うなど1日6g未満を目指します。

・運動：毎日20分の「のんびりウォーキング」。

・生活：朝昼晩にコップ1杯の水分補給を行い、鎮痛薬の安易な服用をやめます。

第5～8週

【毛細血管の保護】

・食事：抗酸化の高い青魚や色の濃い野菜を取り入れます。

・運動：週3～4回のウォーキング＋お風呂上がりのストレッチ。

・生活：毎日決まった時間に血圧を測り、上130mmHg未満を目指します。

第9～12週

【機能維持の定着】

・食事：出汁やハーブを活用した薄味に舌を慣らします。

・運動：毎日の軽散歩＋週3回の有酸素運動を継続します。

・評価：採血（クレアチニン、eGFR）や尿蛋白の数値維持を確認します。

1-13. 骨年齢の若返り

骨芽細胞を刺激して骨密度を高め、若返りホルモン「オステオカルシン」の分泌を促します。

【基本アプローチ】

・運動（骨刺激）：「かかと落とし運動」（1日30回以上）、軽いジャンプ、大股歩きなど、縦方向の適度な衝撃（メカニカルストレス）を与えることが骨芽細胞を覚醒させます。

・食事（トリプル連携）：カルシウム（小魚・大豆）、ビタミンD（鮭・キノコ）、ビタミンK（納豆・緑黄色野菜）をセットで摂ることで、骨への定着が高まります。

・日光浴：1日15～30分程度、手や顔に太陽光を浴びて体内でビタミンDを合成します。

医師による補足アドバイス

女性は閉経後に骨破壊が進みやすいため、定期的に骨密度検査（DEXA 法等）を受けましょう。サプリメントでビタミン D を多量に摂取している場合は、尿中カルシウム排泄が増えて結石を作りやすくなっていないか注意が必要です。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【材料補給と細胞刺激】	・食事：毎日納豆 1 パック＋小魚や大豆製品。インスタント食品を減らします。 ・運動：朝晩にかかと落とし 20 回＋立ち上がり運動 15 回。 ・生活：日中 15～20 分は屋外で日光を浴びます。
第 5～8 週 【骨密度の強化】	・食事：鮭やキノコ類などビタミン D 食材を週 4 回以上取り入れます。 ・運動：かかと落とし 1 日 60 回＋スクワットやミニジャンプ。 ・生活：ウォーキング時に地面をやや力強く踏みしめます。
第 9～12 週 【強靱な骨の定着】	・食事：カルシウム＋ビタミン D＋K を組み合わせた献立を定番化します。 ・運動：毎日の「かかと落とし」＋週 3 回のスクワットを自動化。 ・評価：定期的な骨密度検査で自分の骨年齢の推移を把握します。

1-14. 筋肉年齢の若返り

年齢とともに衰えやすい「速筋」を刺激し、筋肉からの若返りホルモン「マイオカイン」の分泌を高めます。

【基本アプローチ】

- ・運動：スロースクワット（4 秒で下がり 4 秒で上がる）、インターバル速歩、適切な自重トレーニングで「ややキツイ」負荷をかけます。
- ・食事：毎食手のひら 1 枚分の良質なタンパク質（ロイシン豊富な肉・魚・卵・大豆）、ビタミン D、抗酸化物質を補給します。
- ・休養：筋肉は睡眠中に分泌される成長ホルモンで修復・肥大（超回復）します。7～8 時間の睡眠が必須です。

医師による補足アドバイス

加圧トレーニングなど血流を制限する運動を行う際は、筋肉損傷（横紋筋融解症）を防ぐため正しい管理指導のもとで行ってください。また CT 検査（Mvision Body 等）で筋肉量や「筋肉内脂肪」を可視化し、トレーニング計画に役立てるのも非常に有用です。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【神経の覚醒と土台作り】	・食事：毎食タンパク質を確保し、運動後のプロテイン活用も検討します。 ・運動：自重スクワット 15 回×2 セット（1 日おき）＋歩行速度 1.2 倍。 ・生活：運動後は湯船に浸かり筋肉の修復を促し、7 時間睡眠を死守します。
第 5～8 週 【筋肥大とミトコンドリア】	・食事：ビタミン D 食材を意識し、運動前後に軽い糖質を補給します。 ・運動：スクワット 15 回×3 セット（週 3 回）＋坂道ダッシュや HIIT。 ・生活：お風呂上がりに太ももやふくらはぎのストレッチを 10 分行います。

第 9～12 週

【筋質と代謝の向上】

- ・食事：高タンパク・中糖質・低脂質のバランスを定着させます。
- ・運動：週 2 回の筋トレ＋週 2 回の有酸素運動のルーティンを確立。
- ・評価：体組成計で体脂肪率や骨格筋量の変化を確認します。

1-15. 内臓脂肪年齢の若返り

内臓脂肪は「量」だけでなく「密度（質：CT 画像での HU 値）」が重要です。肥大化した低密度脂肪を減らし、高密度で健康な脂肪細胞へ入れ替えます。

【基本アプローチ】

- ・食事：果糖（清涼飲料水・菓子パンの果糖ブドウ糖液糖）を完全カット。12～16 時間の夜間ファスティングで脂肪分解を高め、食物繊維やオメガ 3 で炎症を抑えます。
- ・運動：早朝空腹時のウォーキングやインターバル速歩、下半身・体幹の筋トレ（腹筋、スクワット、プランク）で選択的に内臓脂肪を燃焼させます。
- ・効果：脂肪細胞の小型化により、全身の慢性炎症が減少しエビジェネティックな寿命時計が巻き戻ります。

医師による補足アドバイス

腹筋や体幹トレーニングは内臓脂肪の減少と姿勢改善に非常に有効です。CT 検査等で内臓脂肪量や筋肉内脂肪量を評価しながら進めるとより効果的です。

期間・フェーズ

具体的に取り組むアクション・目標

第 1～4 週

【果糖カットと低酸素解除】

- ・食事：果糖ブドウ糖液糖をカットし、12 時間夜間ファスティングを実施。
- ・運動：空腹時のウォーキング 20 分（週 4 日）＋1 時間ごとの 3 分立位。

第 5～8 週

【ミトコンドリア活性】

- ・食事：大麦やキノコ（短鎖脂肪酸の源）、青魚のオメガ 3 を強化します。
- ・運動：インターバル速歩（週 3 回）＋自重筋トレ（週 2 回）。

第 9～12 週

【小型化と DNA 若返り】

- ・食事：14～16 時間ファスティング（オートファジー誘発）を週 2～3 回実施。
- ・運動：中強度有酸素運動（30～40 分、週 4～5 回）を定着させます。
- ・体感：ウエスト減少、朝の疲労感消失、血圧低下を体感します。

1-16. 免疫機能の若返り

人体最大の免疫器官である「腸」の環境を整え、胸腺やリンパ管の血流を促すことで、感染症やがんに近い免疫系を育てます。

【基本アプローチ】

- ・運動：マイルドな有酸素運動（絶対に追い込みすぎない）で NK 細胞やリンパ球の循環を高めます。胸骨周辺のストレッチで胸腺の血流を助けます。
- ・食事：発酵食品＋水溶性食物繊維（シンバイオティクス）、ビタミン D、亜鉛（牡蠣・レバー・大豆等）で免疫細胞を活性化・教育します。
- ・生活：笑い（副交感神経優位）、体温上昇（40℃の入浴で深部体温を維持）、7～8 時間睡眠で免疫恒常性を高めます。

医師による補足アドバイス

体内の免疫細胞（リンパ球）の約 60～70%は腸管に集中しており、病原菌の侵入を防ぐ IgA 抗体を大量に産生しています。免疫細胞が生まれ変わるには約 3 ヶ月間かかるため、継続した生活改善が大切です。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【腸活と防壁作り】	・食事：毎日の発酵食品＋水溶性食物繊維。砂糖を極力減らします。 ・運動：1 日 20 分のマイルドウォーキング＋胸を開くストレッチ。 ・生活：40℃の湯船に 15 分浸かり、体温を上げて睡眠へ入ります。
第 5～8 週 【免疫パトロール活性】	・食事：ビタミン D 食材（鮭、キノコ）と亜鉛を強化します。 ・運動：インターバル速歩 30 分（週 3 回）。 ・生活：7～8 時間の睡眠で免疫記憶のアップデートを行います。
第 9～12 週 【慢性炎症の鎮火】	・食事：オメガ 3 とポリフェノールで炎症をコントロールします。 ・運動：食後の散歩＋週 2～3 回の有酸素運動の定着。 ・生活：笑いの機会を作り、1 日 5 分の深呼吸でストレスをリセットします。

第2部：主要疾患の一次・二次予防ガイドライン

2-1. 脳血管障害・脳卒中の予防

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の予防において、最も強力な因子は「血压管理」です。日米のガイドライン（JLS 2021/2023、ASA/AHA 2024）に基づいた包括対策を行います。

【主要指針と評価基準】

- ・血压基準：130/80 mmHg 未満（家庭血压 125/75 mmHg 未満）の維持を原則とします。自宅での血压測定が強く推奨されています。
- ・不整脈・糖尿病：心房細動の早期検出（検脈や心電図）で脳塞栓症を防ぎます。糖尿病患者には GLP-1 受容体作動薬等の心脳血管保護効果も注目されています。
- ・家族歴：一親等に 2 人以上の脳動脈瘤患者がいる場合は、未破裂脳動脈瘤のスクリーニング（MRA 検査）が推奨されます。
- ・生活習慣：減塩（1 日 6g 未満）、地中海食、完全禁煙、週 150 分以上の中強度運動を徹底します。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【血压管理と検査】	・医療/食事：家庭血压計を導入し毎日記録。減塩（6g/日未満）と禁煙を徹底。一親等家族歴に応じて MRA 検査を検討します。 ・運動：朝一番の激しい運動を避け、コップ 1 杯の水を飲んでから軽い散歩（15～20 分）を開始します。
第 5～8 週 【脱水防止と適正化】	・食事/生活：特に夏場や入浴前後、就寝前の水分補給を徹底（血液のドロドロ化防止）。自分で手首の脈を測る「検脈」を習慣化。 ・運動：息がやや弾む有酸素運動（25～35 分、週 3～4 回）へステップアップ。
第 9～12 週 【習慣化と評価】	・食事：減塩和食と地中海食を融合した食事を定着。節酒（ビール 500ml 以下）を守ります。 ・運動：中強度有酸素運動（30～45 分、週 3～5 回）を継続し、自律神経と血压を安定させます。

2-2. 心筋梗塞の予防

心筋梗塞の発症を防ぐ一次予防のため、日米の最新ガイドライン（JCS 2023、ACC/AHA）に基づき個々の心血管リスクを層別化して介入します。

【主要指針と評価基準】

- ・評価ツール：健診数値や吹田スコア（日本）、PCE リスク予測（米国）を用いて 10 年・生涯リスクを評価します。
- ・管理目標：血压 130/80 mmHg 未満、LDL コレステロール（高リスク者は 100mg/dL 未満、または早期スタチン投与）。
- ・家族歴：一親等以内の早発性冠動脈疾患（男性 55 歳未満、女性 65 歳未満）や家族性高コレステロール血症（FH）を重視。必要に応じて冠動脈カルシウム（CAC）スコアを検討します。
- ・ライフスタイル：減塩、和食・地中海食・DASH 食、節酒（1 日純アルコール 25g 以下）、週 150 分以上の運動と座位時間の削減。

 医師による補足アドバイス

高血圧や脂質異常症、特に早発性冠動脈疾患の家族歴がある方は、自己判断で急に激しい運動を始めるのは危険な場合があります。開始前に医師による評価（メディカルチェック）を受けてください。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週	・生活：健診データと家族歴の精査。味噌汁や醤油を半

【リスク評価と始動】	減し減塩（6g/日未満）。加熱式含め完全禁煙。
第 5～8 週 【油脂改善と中強度】	・運動：座りっぱなし時間を減らし、軽いウォーキング（15～20 分、週 4～5 回）から始めます。 ・食事：肉の飽和脂肪酸を減らし、魚（EPA/DHA）、大豆、オリーブオイルへ置き換えます。節酒を徹底。 ・運動：会話ができる強度のウォーキング（20～30 分、週 3～4 回）＋自重スクワット（週 2 回）。
第 9～12 週 【定着と再評価】	・食事：DASH/地中海食の定着、適正体重（BMI 22～25 未満）の維持、7 時間睡眠。 ・運動：中強度有酸素運動（30～45 分、週 3～5 回：計 150 分/週以上）＋レジスタンストレーニング（週 2 回）を定着。

2-3. 肺がんの予防

肺がんは日本のがん死亡数第 1 位ですが、最大の要因である「タバコ」の排除（一次予防）と、高リスク群への「低線量 CT 検診」（二次予防）で大幅に予防・早期発見が可能です。

- 【主要指針と評価基準】
- ・検診制度：40 歳以上は年 1 回の胸部レントゲン。重度喫煙歴（50～80 歳で 20 パックイヤー以上：1 日 1 箱×20 年等）がある方には、年 1 回の低線量胸部 CT が強く推奨されます。
 - ・受動喫煙・環境：受動喫煙（家庭・職場・サードハンド）の徹底回避。PM2.5 や屋内ラドンガス、アスベストの回避。
 - ・栄養の注意：ベータカロテンの「サプリメント」高用量摂取は、喫煙者の肺がんリスクを高めるため厳禁です。必ず実際の野菜や果物（リアルフード）から摂ります。

医師による補足アドバイス

禁煙を始めると、わずか数時間で血液中の一酸化炭素濃度が正常化し、10 年後には肺がん死亡リスクが喫煙者の約半分に下がります。禁煙に遅すぎることはありません。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【喫煙排除と検診】	・生活：即時完全禁煙（禁煙外来の活用推奨）。受動喫煙・サードハンドの排除。重度喫煙歴があれば低線量 CT を予約。 ・運動：朝夕 5 分間の腹式深呼吸＋軽い有酸素ウォーキング（15～20 分）。PM2.5 高濃度日はマスク着用。
第 5～8 週 【住環境と抗酸化食】	・食事：緑黄色野菜や果物をリアルフードから摂取（サプリでのベータカロテンは禁止）。調理時は換気扇を強にします。 ・運動：中強度の有酸素運動（25～30 分、週 4 回）＋運動前後の水分補給。室内換気（1 日 3 回以上）の徹底。
第 9～12 週 【バリア維持と定着】	・食事：ビタミン A・C・E をバランスよく摂り、気道粘膜を維持します。 ・運動：週合計 150 分以上の中強度運動の定着。胸郭ストレッチで呼吸を深く保持します。

2-4. 非喫煙者の肺腺がんの予防

タバコを吸わない人に多い「肺腺がん（特に日本人女性に頻発）」は、喫煙とは異なる遺伝子変異（EGFR 等）や環境因子が関与しています。

- 【主要リスクと対策】
- ・主な要因：EGFR 等の遺伝子変異、PM2.5・黄砂、調理時の油煙（Cooking Oil Fumes）、受動喫煙、屋内ラドンガス（特に ALK 融合遺伝子関連）。

- ・女性ホルモンと食事：大豆イソフラボン等の適量摂取が保護的に働く可能性が示唆されています。
- ・早期発見の重要性：初期の自覚症状がほぼないため、一親等に家族歴がある方や油煙・受動喫煙環境にあった方は、非喫煙者であっても定期検診や「低線量 CT」の自主受診を検討しましょう。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【汚染排除と検診】	・生活：40 歳以降の胸部検診受診。家族歴があれば低線量 CT を検討。調理時は必ず換気扇を「強」にし受動喫煙を遮断します。 ・運動：腹式深呼吸の習慣化＋毎日 15～20 分の散歩。
第 5～8 週 【室内換気と抗酸化】	・食事/生活：1 日 3 回以上の室内の換気（HEPA フィルター空気清浄機の活用）。緑黄色野菜や果物からビタミン C・E を補給。 ・運動：胸郭ストレッチ＋中強度運動（25～30 分、週 4 回）。
第 9～12 週 【習慣定着と受診】	・食事：豆腐・納豆などの大豆製品を日常化し、粘膜バリア（ビタミン A）を維持します。 ・運動：週合計 150 分以上の中強度運動の確立。定期健診予定をカレンダーに登録します。

2-5. 胃がんの予防

胃がんはピロリ菌感染という明確な原因が存在します。除菌治療を軸とした二次予防と、減塩などの一次予防を組み合わせアプローチします。

【主要指針と評価基準】

- ・検診制度：50 歳以上（当面 40 歳以上）を対象に、2 年に 1 回の胃部 X 線（バリウム）または胃内視鏡（胃カメラ）検査が推奨されます。
- ・ピロリ菌除菌：胃がんの 95%以上がピロリ菌感染による萎縮性胃炎を背景とします。感染が確認されたら「除菌治療」を受けることが最大の予防です。
- ・リスク要因：高塩分食品（塩辛、漬物等）、喫煙、多量飲酒、歯周病菌（口腔ケア不足）。家族歴（特に血縁者のピロリ感染や胃がん歴）がある場合は早期内視鏡が推奨されます。

医師による補足アドバイス

ピロリ菌を除菌しても、それまでに蓄積したメチル化異常があるため胃がんリスクはゼロにはなりません。除菌成功後も「減塩・禁煙・歯周病ケア」を継続し、定期的な胃内視鏡検査を受けましょう。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第 1～4 週 【除菌と減塩・禁煙】	・医療/生活：ピロリ菌検査と除菌治療（最優先）。塩辛や漬物を控え減塩。禁煙を実施します。 ・運動：朝一番のぬるま湯補給＋毎日 15～20 分の軽い散歩で胃粘膜の血流を促します。
第 5～8 週 【粘膜バリアの修復】	・食事：ブロッコリーやトマト、キャベツ（ビタミン U）、生姜等を摂り、極端に熱い・辛い食事を避けます。節酒（ビール 500ml/日以下）。 ・運動：食後 30 分は体を休め、その後の中強度運動（25～30 分、週 3～4 回）で胃排泄を助けます。
第 9～12 週 【除菌判定と定着】	・医療/生活：除菌成否の判定検査（呼気試験等）を受診。不成功なら二次除菌へ。十分な睡眠（7 時間以上）で脳胃相関を安定させます。 ・運動：週 150 分以上の中強度運動＋体幹トレーニング（姿勢改善による胃の圧迫軽減）。定期的な胃カメラを予約します。

2-6. 大腸がんの予防

大腸がんは日本で罹患数第1位ですが、便潜血検査や内視鏡によるポリープ切除によって、ほぼ100%近く予防・早期発見が可能です。

【主要指針と評価基準】

- ・検診制度：40歳以上は年1回の「便潜血検査（2日法）」を推奨。陽性となった場合は放置せず、必ず「全大腸内視鏡検査（精密検査）」を受けてください。50歳以上（家族歴があればより若年）での大腸内視鏡も推奨されます。
- ・食事要因：赤肉（牛・豚）を週500g以下に抑え、加工肉（ハム・ソーセージ等）は極力控えます。食物繊維（20g/日目標）、カルシウム、ビタミンDを積極的に摂ります。
- ・運動・生活：身体活動が高い人ほど大腸がん（特に結腸がん）リスクが低下します。完全禁煙と節酒（純アルコール20g/日未満）を徹底します。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第1～4週 【現状評価と肉の制限】	・生活：便潜血検査の受診（陽性なら即内視鏡）。赤肉を週500g以下にし、加工肉をカット。禁煙と節酒（ビール500ml相当未満）。 ・運動：朝のコップ1杯の水＋毎日15～20分の散歩で便の大腸滞留時間を短縮します。
第5～8週 【食物繊維と善玉菌】	・食事：食物繊維20g/日（大麦、アボカド、根菜等）＋発酵食品（納豆、ヨーグルト等）で短鎖脂肪酸を増やします。BMI25未満目標。 ・運動：やや息が弾む運動（30分、週4～5回）＋スクワット・腹筋で自然な排便を促します。
第9～12週 【栄養補強と定着】	・食事：カルシウム（乳製品・小魚）とビタミンD（鮭・キノコ）で腸内胆汁酸を無毒化。1.5Lの水分補給でブリストルスケール4の便を目指します。 ・運動：週150分以上の中強度運動の定着。毎年便潜血・定期的な内視鏡予定を管理します。

2-7. 前立腺がんの予防

前立腺がんは日本男性で罹患数第1位の疾患です。加齢や食の欧米化、そして遺伝（家族歴）が強く影響します。

【主要指針と評価基準】

- ・検診制度：50歳からの「PSA血液検査」（基準値4.0ng/mL以下）を推奨します。早期発見（ステージI・II）できれば完治率が極めて高いがんです。
- ・家族歴：二親等以内に前立腺がん患者がいる場合リスクは数倍になります。家族歴がある方、または遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC：前立腺がん・膵臓がん・乳がん等に関連）の家系の方は「40～45歳」からのPSA検査開始を強く推奨します。
- ・食事と肥満：大豆製品（イソフラボン）、トマト（加熱リコピン）、緑茶（カテキン）を摂取し、赤肉や動物性脂肪、カルシウムの過剰摂取（1,500～2,000mg超/日）を避けます。肥満は悪性度の高い前立腺がんのリスクを高めるため、運動でBMI25未満を維持します。

期間・フェーズ	具体的に取り組むアクション・目標
第1～4週 【家族歴確認と検診】	・医療/食事：家族歴を確認し50歳（高リスク者40～45歳）からPSA検査受診。赤肉や高脂肪食、牛乳のガブ飲みを控えます。 ・運動：散歩習慣＋座りっぱなしの解消（30～60分ごとに立ち上がり腰を回して骨盤内の血流を改善）。
第5～8週 【大豆・リコピン摂取】	・食事：豆腐や納豆、豆乳を毎日摂り、加熱したトマト料理や緑茶を習慣化します。

第 9～12 週

【骨盤底筋と習慣化】

- ・運動：やや息が弾む運動（30 分、週 4 日以上）＋スクワット（週 3 回）で下半身の筋肉量を増やし肥満を防ぎます。
- ・食事：青魚（オメガ 3）を週 2～3 回摂り全身の炎症を下げ、適正体重を維持します。
- ・運動：骨盤底筋トレーニング（Kegel 運動：尿道を締める運動 15～20 回/日）＋週 150 分以上の中強度運動。PSA 検査を定期化します。