

## 40～50代の約75%が陥っている「かくれ老化」

# “憂うつ”“おっくう”の原因は、「かくれ老化」にあった？！

脱！「かくれ老化」こそが、心も元気に保つ秘訣！

<http://www.kakurerouka.com/>

「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会では、40～50代の「かくれ老化」該当者と健康な方の男女1,000名を対象に、「かくれ老化」と精神状況に関するインターネット調査を実施いたしました。

「かくれ老化」とは、細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、30代までは気にならなかった、カラダのさまざまな部位に現れる変化のことを指します。

長寿大国となって久しい日本ですが、同時に寝たきりや要介護人口の増加が現在大きな問題ともなっています。「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会では、超高齢化社会を迎えた日本のこれからの課題を、いつまでも自分らしく生きられる健康寿命（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）を延ばすことであると考えています。

そのために、40～50代のうちから老化をきちんと認識していただくとともに、「かくれ老化」から脱することの重要性を啓発するため、プロジェクトのWEBサイトや調査リリースにて、様々な情報発信を行ってまいります。

### 【調査の目的】

今回の調査リリースは、40代から50代の1,000名の方を対象に、「かくれ老化」と心の健康の相関関係を明らかにするために実施いたしました。

### 【調査結果概要】

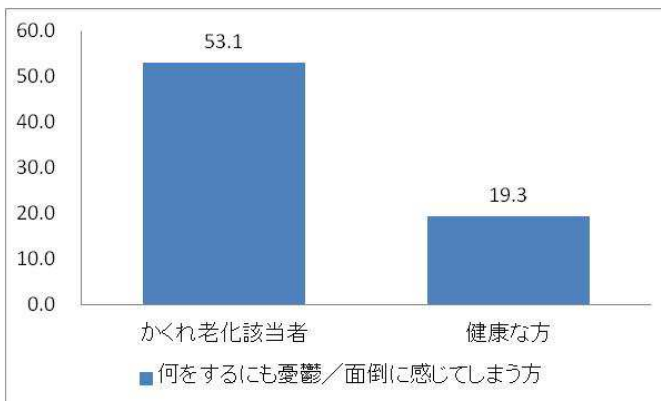
#### **「かくれ老化」該当者は、健康な方より憂うつだと感じやすい傾向**

40～50代の方を対象に、日々の日常のなかで、何をすることも憂うつに感じたり、面倒に感じるがあるかといった心の健康状態を聞いたところ（図1）、感じると答えた方のパーセンテージは、かくれ老化該当者は53.1%であり、健康な方の19.3%に比べると、2.8倍の方が憂うつ／面倒だと感じていることが分かりました。

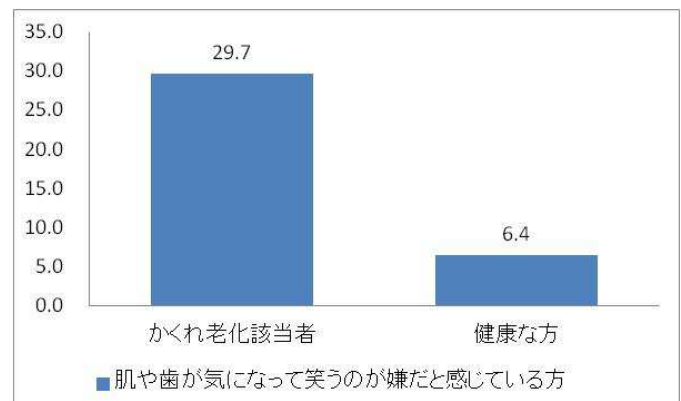
#### **「かくれ老化」が気になって笑顔を避ける人が、健康な方の4.6倍も！**

また、「肌のシワ、歯や歯ぐきが気になって笑うのが嫌だと感じる」（図2）と回答したのは、かくれ老化該当者で29.7%、健康な方では6.4%となりました。健康な方に比べると、約4.6倍の方が日常の中で笑顔を避けていることが判明しました。

<図1. 何をすることも憂うつ／面倒に感じる>



<図2. 肌や歯が気になって笑うのが嫌だと感じる>



このように、かくれ老化該当者の方が、何をすることも憂うつになったり、面倒に感じることも多く、自身の老化が気になって笑顔になることを避ける傾向にあることが明らかとなりました。

## 今や 40～50 代の 75%が「かくれ老化」該当者である新事実

「かくれ老化」は、40～50 代の身体における、筋肉・骨・関節といった運動器や、髪・爪・歯・肌といった外見的な部位の合計 7 つの器官にて、細胞や組織の劣化から静かに老化が進行し、30 代までは気にならなかった変化が起こることを指しています。

今や 40 代から 50 代の約 75%がかくれ老化該当者だという調査結果(※)も出ています。

(※2012 年 10 月 「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会調べ)

今回の調査より、健康な方に比べ、かくれ老化該当者の方は、日々の生活でほがらかに笑うことを避け、憂うつに感じることや、おっくうに感じる人が多いことが分かりました。

### 【調査結果考察】

今回の調査結果の背景・理由について、「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会は次のように分析しています。

#### ①「かくれ老化」特有のカラダの“ちょっと困った”が、心の不健康を引き起こす

「かくれ老化」は、身体のさまざまな部位に起こる“ちょっと困った”7 つの症状を指しています。

特に、筋肉・骨・関節といった運動器の老化は、腰や膝などの痛みを伴うことが多いほか、すぐに疲れるなど、活動自体を妨げることとなります。

今回の調査では、「かくれ老化」がもたらすこのような運動器の“ちょっと困った”が、身体を動かすことへの憂うつさや面倒さなど、心の不健康を引き起こすことにつながっていることが明らかになったと言えます。

#### ②笑顔を奪う「かくれ老化」の恐ろしさ

今回の調査では、何気ない外見上の変化(肌にシワ・たるみが増えるなどの老化や、歯や歯茎の老化)によって、笑うことが嫌だと感じる方が顕著に増えることが判明しました。

心身を健康に保つために重要だとされる“笑い”といった精神活動を保つためにも、「かくれ老化」への対策が必要であると言えます。

---

## ■「かくれ老化と精神状況に関する調査」 調査概要

### ○調査対象と回収サンプル数

・40～59 歳の男女 1000 名

–かくれ老化該当者の方 :767 名(男性 361 名・女性 406 名)

–健康な方 :233 名(男性 139 名・女性 94 名)

・健康な方・かくれ老化該当者の方の定義

–かくれ老化該当者の方 :かくれ老化のチェック項目のうち、該当するものが 2 つ以上の方

–健康な方 :かくれ老化のチェック項目のうち、該当するものが 1 つ以下の方

○調査地域 :全国

○調査方法 :インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 :2012 年 10 月 10 日(水)～10 月 15 日(月)

○調査実施 :「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会

## ■「かくれ老化」とは？

### <「かくれ老化」の定義>

細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、

30 代までは気にならなかったカラダのさまざまな部位に現れる変化を、「かくれ老化」と定義しています。

具体的には、筋肉・骨・関節といった運動器や、髪・爪・歯・肌など外見的な部位の変化を指します。

なかなか気づきにくいこの「かくれ老化」ですが、自覚症状が少ない分放っておかれがちです。

しかし、放置したままにしておくと 10 年後 20 年後のカラダには大きな変化が現れます。

特に骨や関節などの運動器や、歯の健康などはダイレクトに生活の質(QOL=クオリティオブライフ)を左右する重大な要素となってきます。

## ＜あなたの「かくれ老化」度は？＞

下の「かくれ老化」チェックを実施し、2 つ以上チェックがいたら「かくれ老化」です。

- 筋肉 ) 15 分以上歩くと、疲れて座りたくなる。
- 骨 ) 腰に痛みを感じたり、姿勢が悪いと言われたりする。
- 関節 ) 階段の昇り降りなど上下の動きをすると膝や足首に痛みを感じる。
- 髪 ) 以前より髪にコシがなくなり、抜け毛が増えてきた。
- 爪 ) 爪が割れやすかったり、以前とくらべて柔らかくなったと感じる。
- 歯 ) 歯の間に物が挟まったり、歯磨き時に出血しやすくなった。
- 肌 ) 潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く。

「かくれ老化」チェック : <http://www.kakurerouka.com/check>

## ＜参考＞「老化」のメカニズム

人間誰も避けては通れない「老化」。そのおもな原因は、カラダの酸化と糖化だと言われています。20 歳を過ぎて、代謝のサイクルが遅くなってくるとカラダを保つチカラが弱まり、活性酸素のさびによる細胞のダメージや、糖の反応でできる AGEs(最終糖化産物)によるタンパク質の劣化などにより、老化が進んでいきます。40 代を過ぎると疲れ方や見た目の変化に年齢を感じるのはそのせいです。

## ■「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会 概要

40～50 代の方に自身の老化をきちんと認識していただくとともに、「かくれ老化」から脱することの重要性を啓発するため、様々な情報発信をしてまいります。

設立： 2012年(平成24年)10月1日(月)  
メンバー： 城西大学薬学部医療栄養学科教授 真野 博 先生  
協力メンバー： 東京海洋大学「食の安全と機能（ヘルスフード科学）に関する研究」プロジェクト特任教授 矢澤 一良先生 など  
ホームページ： <http://www.kakurerouka.com/>  
運営： 「脱かくれ老化プロジェクト」実行委員会  
母体： 食卓にコラーゲンを♪推進委員会  
協賛： 新田ゼラチン株式会社、株式会社ニッタバイオラボ

## ＜真野 博 教授 プロフィール＞

城西大学薬学部医療栄養学科教授。博士(農芸化学)。  
1966年、新潟生まれ。46才。  
1989年東京農業大学農学部農芸化学科卒業。  
専門分野は、食品機能学、骨代謝学、分子細胞生物学。  
著書には、『コラーゲン完全バイブル』、『「トクホ」のことがよくわかる  
保険機能食品・サプリメント基礎と活用』、『生活習慣病治療・基礎と活用』ほか。



**※本リリースの調査データ等をご掲載いただく際は、必ず『脱かくれ老化プロジェクト調べ』とご明記下さい。**

※本リリースをお送りさせて頂いている皆様の個人情報は、株式会社イニシャルの個人情報保護方針に基づいて厳重に管理させて頂いております。今後、弊社からのニュースリリースの配信を希望されない方は、恐れ入りますが [privacy@vectorinc.co.jp](mailto:privacy@vectorinc.co.jp) までご連絡をお願い致します。

参考資料

○本文の図1、図2グラフの性別、年齢別内訳

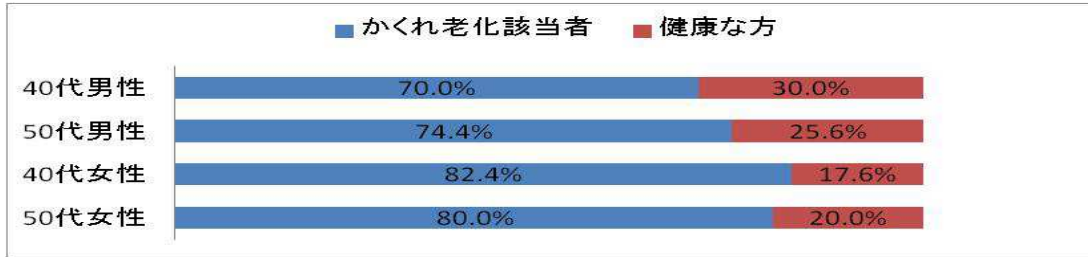
何をすることも憂うつ／面倒に感じる	該当数	あてはまる	
「かくれ老化」該当者 男性40代	175	89	50.9%
「かくれ老化」該当者 男性50代	186	93	50.0%
「かくれ老化」該当者 女性40代	206	127	61.7%
「かくれ老化」該当者 女性50代	200	98	49.0%
「かくれ老化」該当者 合計	767	407	53.1%
健康な方 男性40代	75	17	22.7%
健康な方 男性50代	64	10	15.6%
健康な方 女性40代	44	12	27.3%
健康な方 女性50代	50	6	12.0%
健康な方 合計	233	45	19.3%

(人) (人)

肌や歯が気になって笑うのが嫌だと感じる	該当数	あてはまる	
「かくれ老化」該当者 男性40代	175	45	25.7%
「かくれ老化」該当者 男性50代	186	42	22.6%
「かくれ老化」該当者 女性40代	206	70	34.0%
「かくれ老化」該当者 女性50代	200	71	35.5%
「かくれ老化」該当者 合計	767	228	29.7%
健康な方 男性40代	75	2	2.7%
健康な方 男性50代	64	7	10.9%
健康な方 女性40代	44	4	9.1%
健康な方 女性50代	50	2	4.0%
健康な方 合計	233	15	6.4%

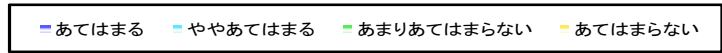
(人) (人)

<かくれ老化 年齢／性別該当割合>



<各チェックポイント別割合>

【筋肉】15分以上歩くと、疲れて座りたくなる



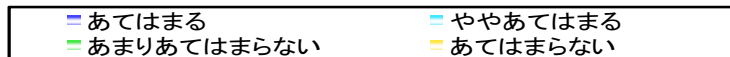
	(n)	あてはまる (%)	ややあてはまる (%)	あまりあてはまらない (%)	あてはまらない (%)
全体	1000	7.6	20.6	35.5	36.3
男性／40-44歳	125	3.2	21.6	37.6	37.6
男性／45-49歳	125	5.6	22.4	33.6	38.4
男性／50-54歳	125	5.6	21.6	29.6	43.2
男性／55-59歳	125	3.2	18.4	41.6	36.8
女性／40-44歳	125	9.6	28.8	30.4	31.2
女性／45-49歳	125	16.8	21.6	31.2	30.4
女性／50-54歳	125	8.0	16.0	40.8	35.2
女性／55-59歳	125	8.8	14.4	39.2	37.6

【骨】腰に痛みを感じたり、姿勢が悪いと言われたりする



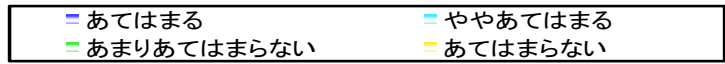
	(n)	あてはまる (%)	ややあてはまる (%)	あまりあてはまらない (%)	あてはまらない (%)
全体	1000	14.5	36.4	26.6	22.5
男性／40-44歳	125	12.8	36.8	29.6	20.8
男性／45-49歳	125	15.2	37.6	24.0	23.2
男性／50-54歳	125	16.8	35.2	28.8	19.2
男性／55-59歳	125	9.6	34.4	36.0	20.0
女性／40-44歳	125	20.0	37.6	20.8	21.6
女性／45-49歳	125	22.4	28.0	26.4	23.2
女性／50-54歳	125	7.2	45.6	20.0	27.2
女性／55-59歳	125	12.0	36.0	27.2	24.8

【関節】階段の昇り降りなど、上下の動きをすると膝や足首に痛みを感じる



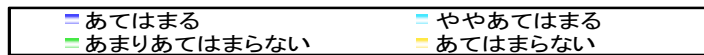
	(n)	あてはまる (%)	ややあてはまる (%)	あまりあてはまらない (%)	あてはまらない (%)
全体	1000	5.5	22.5	35.3	36.7
男性／40-44歳	125	4.0	21.6	36.0	38.4
男性／45-49歳	125	4.8	21.6	32.0	41.6
男性／50-54歳	125	5.6	30.4	32.8	31.2
男性／55-59歳	125	4.0	21.6	41.6	32.8
女性／40-44歳	125	4.0	15.2	37.6	43.2
女性／45-49歳	125	9.6	19.2	32.8	38.4
女性／50-54歳	125	3.2	26.4	32.0	38.4
女性／55-59歳	125	8.8	24.0	37.6	29.6

【髪】以前より髪にコシがなくなり、抜け毛が増えてきた



	(n)	%			
全 体	1000	18.7	37.4	26.4	17.5
男性／40-44歳	125	10.4	30.4	32.8	26.4
男性／45-49歳	125	14.4	39.2	25.6	20.8
男性／50-54歳	125	23.2	39.2	27.2	10.4
男性／55-59歳	125	24.8	37.6	26.4	11.2
女性／40-44歳	125	16.8	38.4	25.6	19.2
女性／45-49歳	125	20.0	37.6	24.8	17.6
女性／50-54歳	125	19.2	38.4	20.0	22.4
女性／55-59歳	125	20.8	38.4	28.8	12.0

【爪】爪が割れやすかったり、以前と比べて柔らかくなったと感じる



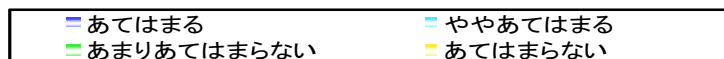
	(n)	%			
全 体	1000	7.8	24.6	37.4	30.2
男性／40-44歳	125	2.4	16.0	40.0	41.6
男性／45-49歳	125	4.0	17.6	40.0	38.4
男性／50-54歳	125	8.0	20.8	39.2	32.0
男性／55-59歳	125	5.6	24.8	47.2	22.4
女性／40-44歳	125	12.0	25.6	34.4	28.0
女性／45-49歳	125	8.8	34.4	29.6	27.2
女性／50-54歳	125	11.2	32.0	32.0	24.8
女性／55-59歳	125	10.4	25.6	36.8	27.2

【歯】歯の間にもものが挟まったり、歯磨きで出血したりする



	(n)	%			
全 体	1000	16.8	40.8	27.6	14.8
男性／40-44歳	125	13.6	35.2	29.6	21.6
男性／45-49歳	125	16.0	41.6	22.4	20.0
男性／50-54歳	125	14.4	44.8	24.8	16.0
男性／55-59歳	125	19.2	33.6	36.8	10.4
女性／40-44歳	125	17.6	40.0	28.8	13.6
女性／45-49歳	125	15.2	47.2	25.6	12.0
女性／50-54歳	125	18.4	40.0	26.4	15.2
女性／55-59歳	125	20.0	44.0	26.4	9.6

【肌】肌に潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く



	(n)	%			
全 体	1000	13.1	38.2	36.5	12.2
男性／40-44歳	125	5.6	29.6	43.2	21.6
男性／45-49歳	125	4.0	32.8	44.8	18.4
男性／50-54歳	125	11.2	36.0	38.4	14.4
男性／55-59歳	125	9.6	34.4	40.0	16.0
女性／40-44歳	125	24.0	44.0	25.6	6.4
女性／45-49歳	125	14.4	44.0	36.0	5.6
女性／50-54歳	125	19.2	42.4	27.2	11.2
女性／55-59歳	125	16.8	42.4	36.8	4.0