

4 | スマートフォンとウェアラブル端末による 実践型アンチエイジング医療

Practical anti-aging medicine with smartphones and wearable devices

青木 晃¹⁾³⁾ 森本 義朗²⁾ 伊藤 優未³⁾ 江口 康二³⁾
Akira Aoki Yoshiro Morimoto Yuumi Ito Kouji Eguchi

- 1) 銀座よしえクリニック都立大院
2) 一般社団法人国際統合リハビリテーション協会
3) 株式会社メディロム

Key Words

- ▶ 生活習慣
- ▶ ヘルスケアアプリケーション
- ▶ Information and communication technology (ICT)
- ▶ 行動変容
- ▶ 特定保健指導
- ▶ 遠隔医療

Summary

With the aim of practicing clinical anti-aging medicine in the area of internal medicine, we developed a smartphone application called Lav (Lifestyle Assist for Vitality). Lav offers health programs designed for its participants to change their lifestyle behavior to prevent aging. The programs also help participants maintain improved lifestyle behavior. Wearable and non-wearable devices are available that can measure and record the level of activities in daily living, body compositions, and sleep. These devices can be synchronized with the application dedicated to smartphones to visualize program participants' lifestyle habits. Medical staff can use the application to check the following aspects of a participant : diet, body weight, number of steps walked, and sleep. Based on such data, the medical staff coach participants by using the chat feature of the application. Lav has programs for the following three purposes : providing specific health guidance, improving biological constitutions, and fasting diets. Lav may be an effective information and communication technology tool during and after the COVID-19 pandemic because it helps remotely provide real-time lifestyle advice.



青木 晃

銀座よしえクリニック都立大院院長
1988年 防衛医科大学校卒業後、第3内科（代謝・内分泌グループ）入局。旭川医科大学第2内科研究生、自衛隊中央病院第1内科医長、恵比寿アンチエイジングクリニック院長、順天堂大学大学院加齢制御医学講座客員准教授、横浜クリニック院長などを経て、2019年より現職。

akira-ao@sb3.so-net.ne.jp

はじめに

内科的アンチエイジング医療の基本は食、運動、睡眠を基本とした悪しき生活習慣の是正にあることは論を俟たない。しかし、何をどのくらいどのように食べ、どんな運動をどの程度すればよりアンチエイジングなのか、といった確固たるエビデンスはまだない。従来の治療医療のもとで集積されてきた生活習慣病に対しての食事療法、運動療法などをベースにした常識的な指導がなされているのが現状であ

る。どちらにせよ、自らの意思をもって生活習慣における行動変容を実行・継続することは容易なことではない。

一方、美容系医療のアンチエイジングは、受動的な治療が主体であり、結果がすぐ出る点で自由診療下でも費用対効果をクライアント側が実感しやすいが、食事・運動指導、サプリメント処方、注射・点滴療法が中心となる内科的アンチエイジング医療はそれがわかりにくく、従来型の医者対患者の1対1スタイルの医療はなかなか普及しないという問題もある。