

## 米国アンチエイジング医学 会総会 参加レポート

Conference Report of the 25th American  
Academy of Anti-Ageing Medicine (A4M)

森永宏喜

キーワード：Anti-Ageing, A4M, Fasting  
Mimickling Diet, Ketogenic  
Diet



(もりなが・ひろき)  
ICDフェロー  
歯科医師

私は歯科領域からのアンチエイジング医学を主に研鑽しています。この領域の先駆け・本場はやはりアメリカです。1993年に世界で初めて設立されたこの分野の学会がAmerican Academy of Anti-Ageing Medicine (A4M) であり、世界120か国、2万6千人の会員数は類似の学会が林立する現在でも最大規模を誇っています (図1)。

2015年にこの学会の認定医 (The American Board of Anti-Aging Health Practitioners ; ABAAHP) を取得した私は、毎年12月にラスベガスで開催される Annual World Congressに参加し情報収集に努めており、今回はその学会参加レポートを寄稿させて頂くことに致します。

### I. 日本標準時 (JST) 12月13日 羽田空港

水曜日の診療を通常通り終え、羽田空港国際線ターミナルに向かいます。私のクリニックは千葉県・南房総にありますが、東京湾アクアラインの開通で都内方面へのアクセスは劇的に良くなりました。

出国手続きを終え、免税店を横目に見ながらANAラウンジへ。年末年始の旅行シーズンにはまだ早く、利用者はビジネス客が中心です。

歯科専門誌の原稿締め切りなども抱えての渡航となりますが、世界最新・最速の情報に触れる機会に期待が膨らみます。離陸するジェットの灯りを眺めながら1時間余りワインを傾け、くつろぐことが出来ました。出発は22時55分です。

### II. 米国太平洋時間 (PST) 12月13日

#### ロスアンゼルス国際空港・ターミナル8

羽田発LA行きのNH106便は予定通り離陸し、太平洋を渡りました。



図1 A4Mは昨年2017年、創立25周年を迎えた

Fig. 1 A4M celebrated its 20th anniversary in 2017

ロスアンゼルス国際空港のターミナル8、ユナイテッド航空国内線の発着を横目に学会プログラムをチェック。

羽田からの機内では時差調整の狙いもあって、睡眠は4時間弱ぐらいでしょうか。ビジネスクラスなのでまずまず休めました。アジア方面にはエコノミークラスも使いますが、身長182センチの私には、さすがにロスの往復は厳しいです。

乗り継ぎ便の搭乗口に向かったのは、22時をだいぶまわった頃でした。

ラスベガス・マッカラン国際空港に着陸したのは日付が変わってから。正面ゲートを出るとこの時間でもタクシーが列をなしており、すぐに乗り込むことが出来ます。空港の敷地を出ると、眠らない街・ラスベガスは「ストリップ」という呼び名のメインストリートを中心にクリスマスの装いが本当に綺麗です。15分ほどでホテルの玄関に到着しました。

### Ⅲ. 12月14日 (PST)

#### A4M Annual World Congress 開幕日

昨夜ホテルの部屋に入ったのは午前1時ごろ、寝たのは2時半。7時すぎに起きましたがやはり時差ボケは残っています。ですが午前8時からのオープニングセッション参加のため会場に向かいました。

混雑する受付で順番を待っていると、後ろから声をかけられます。



図2 メイン会場のホールCは2千人収容

Fig. 2 Hall C in Main Hall accommodates two thousand people

A4Mの日本代表であり、国際抗老化再生医療学会理事長の松山 淳先生、そして日本人初の国際オーソモレキュラー医学会会長となった柳澤厚生先生です。

それぞれ大事なミッションを抱えてこの学会に参加されています。先生方とは明日、「Team japan Meeting」でまたお目にかかることになっています。

オープニングのspeakerはA4M PresidentのDr.Klaz、ChairmanのDr.Goldmanです。30分ほどでそれが終わり、ひと休みすると、今回私が大きな目玉の一つととらえているセッションです(図2)。

Fasting Mimicking Diet (FMD) というのをご存じでしょうか？

栄養と健康に関心のある方であれば、断食(Fasting)が多くの特効効果があることはご存じだと思います。

ただし、注意をして実施しないとデメリットが生じることもあり正しい実践が必要とされています。その欠点をカバーしたのがFMDで、直訳すれば「断食に似せた食事法」ということですね。その考案者が今回講演する南カリフォルニア大学のDr.Longoです(図3)。

簡単に言えば、月に1回、5日間だけ断食ではなくカロリーを35%から50%に抑えた食事をする事で断食と同じか、それを上回るメリットが得られるというものです。

体重減少、内臓脂肪の減少、筋肉量の増加、血糖値

### Fasting Mimicking Diet (FMD)

- Periodic Fasting
- Involves severe caloric restriction for 5 days out of the month (75% of calorie needs or less)
- Developed by Dr. Valter Longo, University of Southern California Longevity Institute
- Plant-based foods provide 770-1100 calories/day
- Improves protectionist and rejuvenation mode
- Optimizes positive metabolic effects



図3 FMDには多くのメリットがあり、すでに多くのエビデンスが蓄積されつつある

Fig. 3 There are many benefits to FMD, and many evidence is already being accumulated



図4 ホテルに併設のジム。有酸素運動をしている人が多いが、筋負荷トレーニングの人気も非常に高い  
Fig. 4 The hotel has a gym. Many people have aerobic exercise, but the popularity of muscle load training is also very high

のコントロール、さらに免疫力の強化、がんの減少など、膨大な臨床データが蓄積されています。

その効能をまた聞きでなく、パイオニアから直接聴くことができたのはやはり収穫でした。

昼食をはさんで、さらに多くのドクターからFMDの効能についてのプレゼンがあり、アメリカでのFMDの浸透の深さを確認することが出来ました。引き続き情報収集が必要なことを実感できる1日となりました。

#### IV. 12月15日 (PST)

##### A4M Annual World Congress 2日目

今日は少し早起きして、ホテルに併設のフィットネスクラブに行ってきました。ラスベガスのホテルに限らず、海外のホテルは、基本的にジムは無料のところが多いです。まあ宿泊料に含まれているといえればそれまでなのですが(図4)。

しかしトレーニングマシンやダンベルなど、日本のホテルではなかなかないレベルの設備が当たり前になっていて、負荷トレーニングに対する価値観の違いを感じます。

学会2日目に興味を惹かれたトピックは、やはり「腸内環境」でしょう。以前に比べれば演題数は減ったも

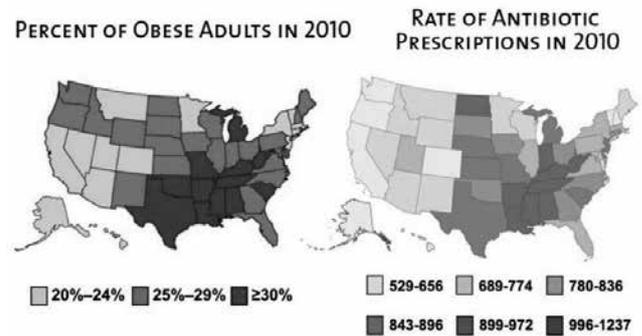


図5 2010年の全米各州の肥満の割合と抗菌剤処方数の関係。Centers for Disease Control and prevention (CDC) のデータより。肥満の基準はBMI  $\geq$  30、処方数は1,000人当たり

Fig. 5 The percentage of obesity in the United States and the number of antimicrobial agents in 2010 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) data. The obesity standard is BMI  $\geq$  30 and the number of prescriptions is 1,000 per person

の、アンチエイジングにとって大きなテーマであることは間違いありません。

特に強調されていたのは小児に対する抗菌剤の使用や、肥満と抗菌剤使用量の関係でした。

米国内での州ごとの抗菌剤処方数と、肥満の割合の分布が驚くほど似通っているのには考えさせられました(図5)。

そして糖尿病発症の原因となるインスリン抵抗性(効きが悪くなること)の発生には多くの原因があり、その一つにヒ素や水銀などの有害金属があげられていました。

これらの摂取をなるべく減らす、また体外に効率的に排出する(解毒)も考えることは歯科関係者にとっても大事だと再認識しました。

A4Mでの見どころの一つに企業展示があります。日本抗加齢医学会などでも多くの企業展示がありますが、こちらの規模は桁違いです。

日本でも有名なサプリメントメーカーの巨大なブースから、こじんまりとした業者さんまで数百社のブースがビッシリ。一度に見て回るのはハッキリ言って不可能で、3日間の会期中、ゆっくりとチェックすることになります(図6)。

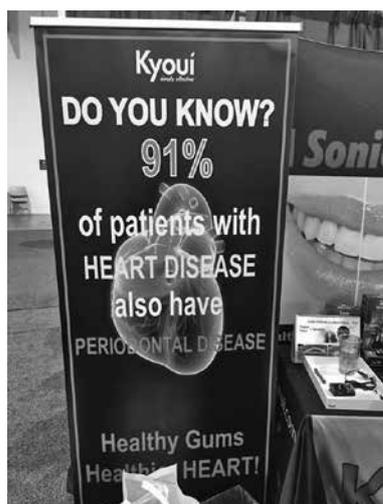


図6 ここ毎年出展している電動ブラシの業者。全身と口腔の健康の関係を強調した展示。日本にも代理店があるとのこと

Fig. 6 It is an electric brush supplier exhibiting here every year. An exhibition emphasizing the relationship between the whole body and oral health. There is an agency in Japan

この日の夜、今回の学会に日本から参加している主だった先生方が一堂に会する「Team Japan Meeting」に加えて頂き、情報交換させて頂くことが出来ました。

参加者は前日お会いした松山先生、柳澤先生はじめ、日本に数人しかいないA4M医科認定医、上符正志先生など錚々たるメンバー。その他にもご参加の先生方、業者さんなどでした。

今年の総会の印象をお伺いすると皆様ほぼ注目点は一致していて、やはりトレンドを感じる目は一緒なのだと感じました(図7)。

また耳よりの情報として、日本でのA4M Japan conferenceの開催が松山先生を中心として具体化してきました。来年秋開催の可能性が高そうです。とても楽しみになってきました。

## V. 12月16日 (PST)

### A4M Annual World Congress 3日目

学会最終日、企業展示が午後2時で終了してしまうので、まずブースの再確認をしてからいくつかのセッションを移動し聴講しました。

あっという間にA4Mは閉幕。ですが今回も様々な情報を得ることができました。



図7 A4M Team Japan Meeting 2017。前列左から上符先生、柳澤先生、カリフォルニアのHisayo Grace Austin先生、松山先生。後列中央が筆者

Fig. 7 A4M Team Japan Meeting 2017 from the front left, Dr. Uwabu, Dr. Yanagisawa, Dr. Hisayo Grace Austin of California, and Dr. Matsuyama. The center of the back row is me

## VI. 12月17日 (PST)

### A4M Annual World Congress閉幕、書店を訪れる

翌日の昼間はフリーな時間が取れましたので、以前から行ってみたかった現地の大型書店を覗いてみることにしました。

Barns & Nobleという、合衆国で最大の書店チェーン。ところが検索してみると繁華街・ストリップの周辺には見当たりません。ホテルでタクシーに乗り「ここに行って欲しい」とドライバーに告げると「遠いよ。30分近くかかる」と言われ、ちょっと迷いましたが「行ってほしい」とお願いしました。

ラスベガスはネバダ砂漠に作られた人工都市です。タクシーで15分も走れば、もう砂漠の岩がゴロゴロしています。ドライバーは初老の男性で、元船乗り。北米はもちろん、南米や北欧には何度も寄航したようでしたが、アジアは未経験とのことでした。「日本か、遠いね」「学会に来たの、じゃあカジノは？」などと気楽な会話をしているうちにお店に到着しました(図8)。

周辺は典型的な郊外の店舗エリアといったところで、隣の建物まで100m近く離れているようなスケール。自家用車は沢山停まっていますが、グルリと見渡



図8 ラスベガス郊外の大型書店・Barnes & Noble  
 全米に70店舗以上を展開している  
 Fig. 8 Barnes & Noble, a large bookstore in suburban  
 Las Vegas,  
 has deployed more than 70 stores nationwide

してもタクシー乗り場は見当たりません。

「ここじゃ帰りのタクシー、拾うの大変でしょ？」と聞くと「そうね、多分無理。なんなら迎えに来てあげよ」と言ってくれたので、1時間後ということで話がつきました。

店内は広く、書籍の他にもおもちゃなども扱っています。ゆったりと本を選べる環境で「ホントは2時間後と言いたかったけど」とつぶやきながら書棚を見て回ります。一番のお目当ては「Diet & Nutrition (食事と栄養)」のコーナー。いくつかの面白い本を入手できました。

季節柄、クリスマスプレゼント向けの商品がたくさん並んで、年末の雰囲気を楽しげなお店でした。店内に併設されたスタバで一服していると、もう約束の時間です。確認の電話を入れると5分と経たずに迎えに来てくれました。

その後、出版業界の友人から聞いたところによると、昨今の日本と同じくアメリカでも書店経営は厳しく、家賃の高い繁華街には出店困難なのだそう。クルマ社会の米国ではなおさらだろうと納得しました。

愉快的な運転手に別れを告げ、ホテルでスーツケースをピックアップします。お茶しながら時間調整し、結構ギリギリを狙って空港に入ったところ、私の乗るユ

ナイテッド航空は90分近くの遅延。仕方なく原稿仕事などしながら出発を待ちます。離陸後は順調に飛行し、ロスアンゼルス国際空港のStar Allianceラウンジへ。ここで腹ごしらえをした後、再び機中の人となりました。

## VII. 12月18日 (PST) ~ 19日 (JST)

### ロスアンゼルス国際空港から帰路へ

ロスアンゼルス発羽田行きNH105便は日付が変わって18日午前0時05分の出発。太平洋上を順調に飛行し日本時間の翌日、19日火曜日の早朝5時25分に予定どおり着陸しました。駐車場に直行し帰宅、旅装を解くと風呂に浸かり、そしてクリニックへ。朝9時からの日常の診療に戻りました。留守を預かり急患対応をしてくれた勤務医の先生とスタッフに感謝したいと思います。

## VIII. 参加総括

学会にはその時のトレンドというものがあります。今回のA4Mも例外でなく注目されるトピックがいくつかあり、そのうち自分に響いたものを皆様にご紹介したいと思います。

### IX. ケトジェニックは「いかに易しく？」の時代に

若干の異論はあるものの、体内にケトン体を生成するような食事(ケトジェニック・ダイエット)が健康やアンチエイジングに有用であるかどうかの是非は、もうほとんど議論にならない状況となってきました。

それを「誰でもカンタンに出来るようにするパッケージ」をどう提供するか、という段階に入ったといえるでしょう。2年前には限られた業者さんだけが商品に使っていた「Ketogenic」の文字が、今年は今米最大のサプリーメーカーのラインナップにも複数登場していたのはその表れです。日本でも、これからはそのようなパッケージをまとめて提供するようなサービスが出てくるかも知れません。

### X. FMDはブレイクするか?

FMD (Fasting Mimicking Diet) は今回のA4Mで注目度最大のトピックでした。この学会では毎年、4

人の「Key Note Speaker (基調講演者)」が招聘されますが、その一人にFMDの考案者である Dr.Longoが入っていたことからそれは分かります。

Fasting (断食) というと、多くのメリットが言われている一方でまだまだ一般には敷居も高く、実施方法を誤るとデメリットのリスクもある中で、毎月5日間だけカロリーを減らしてそれをまねる食事法 (Mimicking Diet) をすることで安全に、同等以上の

効果を得るというコンセプトは新鮮ですね。

日本での認知はこれからですので、注目していきたいと思います。アメリカではすでにパッケージ化された商品も登場しています。

拙文にお付き合い頂き、ありがとうございました。恐らく来年秋、日本でA4M Japan Conferenceが開催されます。その折にはフェローの皆様とも是非一緒にできれば嬉しいです。宜しく願い申し上げます。

---

●抄録● 米国アンチエイジング医学会総会 参加レポート  
／森永宏喜

合衆国のラスベガスで毎年開催されるA4Mの年次総会のレポートを書かせて頂きました。A4Mは世界で最も古く、大きいアンチエイジングの学会で、2017年は創立25周年を迎えました。年次総会では最先端のアンチエイジングの情報が得られます。

2017年の学会のトピックの一つはFMD (Fasting Mimicking Diet) でした。断食 (Fasting) の欠点を克服しつつ、体重減少、内臓脂肪の減少、筋肉量の増加、血糖値のコントロール、そして免疫力の強化、がんの減少など、膨大な臨床データが蓄積されています。その詳細を考案者のDr.Longoのレクチャーで知ることが出来ました。

合衆国では、ケトジェニック・ダイエットは日本より広く普及しています。今年の企業展示では簡単に実行するためのパッケージ化商品が増えました。日本でもこれからこのような商品が増えることが予想されます。

地元の書店を訪れることもでき、充実した渡米となりました。来年秋、日本でA4M Japan Conferenceが開催される見込みです。フェローの皆様と一緒できれば嬉しいです。

キーワード：Anti-Ageing, A4M, Fasting Mimicking Diet, Ketogenic Diet

## Conference Report of the 25th American Academy of Anti-Ageing Medicine (A4M)

Hiroki MORINAGA D.D.S., PhD. F.I.C.D.

This is a report of the annual meeting of A4m, which is held in Las Vegas in the United States every year. A4m is the oldest and largest anti-aging society in the world, and 2017 is the 25th anniversary of its founding.

You can get the most advanced anti-aging information there. One of the topics of the society in 2017 was FMD.

A huge amount of clinical data has been accumulated, including weight loss, visceral fat reduction, increased muscle mass, control of blood glucose levels, strengthening immunity, and decreasing cancer. In the United States, the Ketogenic diet is more widespread Japan. More packaged products to run easily. You can expect more Japan. A4M Japan Conference will be held in Japan next fall. I hope to be able to participate with you.

**Key words** : Anti-Ageing, A4M, Fasting Mimicking Diet, Ketogenic Diet