

あなたの加齢度はどれくらいですか？

下の表で確認してみましょう

(静岡市・田中消化器科クリニックのホームページより田中孝先生のご好意により転載)

「はい」か「いいえ」に○をつけてください (回答がわからない項目はとばしてください)

- | | | |
|-----------------------------------|----------|----|
| 1. 疲れを頻繁に感じますか？ | (はい・いいえ) | +1 |
| 2. ふだん、気分がいい時が多いですか？ | (はい・いいえ) | -2 |
| 3. 気分が変わりやすいですか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 4. 怒りっぽいですか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 5. 気分が落ち込みやすいですか？ | (はい・いいえ) | +1 |
| 6. よく不安やストレス疲れを感じますか？ | (はい・いいえ) | +1 |
| 7. 自分が働きすぎていると感じますか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 8. 何もしないですむという意味で引退を楽しみにしていますか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 9. 友達とは連絡をとり合っていますか？ | (はい・いいえ) | -1 |
| 10. セックスには依然として興味がありますか？ | (はい・いいえ) | -1 |
| 11. 性生活に衰えを感じますか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 12. 寝つかれないとか、熟眠できないことが頻繁にありますか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 13. 寝たあとは、十分休息したと感じますか？ | (はい・いいえ) | -2 |
| 14. 物忘れが多くなりましたか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 15. 最近、思考力が低下しましたか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 16. 物忘れ防止のために何かをしていますか？ (例：リスト作成) | (はい・いいえ) | +2 |
| 17. 集中力が落ちてきましたか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 18. 体調がよくありませんか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 19. 理想体重を20%以上オーバーしていますか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 20. 減量するのは非常にむずかしいですか？ | (はい・いいえ) | +1 |
| 21. 腰や胴にぜい肉がついてきましたか？ | (はい・いいえ) | +1 |
| 22. 筋骨隆々で若々しく見えますか？ | (はい・いいえ) | -2 |
| 23. 全体的に健康だと感じていますか？ | (はい・いいえ) | -2 |
| 24. 頻繁にかぜをひいたり、気分が悪くなったりしますか？ | (はい・いいえ) | +2 |
| 25. 体の節々が頻繁に痛くなりますか？ | (はい・いいえ) | +2 |

小 計

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| 26. 血中コレステロール値が 200 以上ありますか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 27. 血中コレステロール値が 240 以上ありますか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| 28. (男性へ) HDL 値* は 45 以下ですか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| (女性へ) HDL 値* は 55 以下ですか？ | |
| 29. 血圧は正常ですか？ | (はい ・ いいえ) - 2 |
| 30. 視力がとみに衰えてきましたか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 31. 頻繁に尿意をもよおしますか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 32. 消化器系統に問題がありますか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 33. 顔、首、上腕、腹部などの皮膚がたれ下がっていますか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| 34. 同年齢の人より老けて見えると思いますか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 35. 大腿に脂肪のかたまりができていますか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 36. ヘアカットの回数が以前より少なくてもすむようになりましたか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 37. あざや傷の治りに以前より時間がかかるようになりましたか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 38. 運動することが以前よりつらくなってきましたか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| 39. 物をつかんだり、持ち上げたりする力が弱くなったようですか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| 40. 持久力が衰えましたか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| 41. 激しい運動をしたあと、息切れが以前よりひどいですか？ | (はい ・ いいえ) + 3 |
| 42. 長生きすればするほど、よい人生だと思えますか？ | (はい ・ いいえ) - 2 |
| 43. あなたの年齢は 45～54 歳ですか？ | (はい ・ いいえ) + 1 |
| 44. あなたの年齢は 55～64 歳ですか？ | (はい ・ いいえ) + 2 |
| 45. あなたの年齢 65 歳以上ですか？ | (はい ・ いいえ) + 3 |

*HDL 値とは善玉コレステロール値のことです。

回答がわからない項目はとばして、点数も加えなくて結構です。

小	計	<input type="text"/>
合	計	<input type="text"/>

■「はい」を付けた項目の点数を合計し、その点数で以下のように評価できます

- | | |
|---------|--|
| 14 点以下 | ：健康状態は良好です。あなたの不満も日常生活によくあるものです。
これからの抗加齢プログラムはあなたを更に若返らせることでしょう。 |
| 15～30 点 | ：なんらかの方法で成長ホルモンを改善すれば、老化問題を早期解決できます。
運動療法を特に重点的に行い、成長ホルモンレベルの分泌を促進させましょう。 |
| 31 点以上 | ：至急、抗加齢医学の専門医を訪ねるべきです。
あなたの成長ホルモンレベル（他のホルモンレベル）は、ひどく低下しています。 |