

肌年齢と生活習慣の関係性を確認した日本初※の地域疫学研究

キューサイと九州大学ほか2者での共同研究が

世界最大級の学術ジャーナル『Scientific reports』に公開されました

キューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:石川 順朗)は、国立大学法人九州大学大学院 医学研究院 衛生・公衆衛生学分野(所在地:福岡市西区、教授:二宮 利治)、公益社団法人久山生活習慣病研究所(所在地:福岡県糟屋郡、代表理事:清原 裕)、ヒュービットジェノミクス株式会社(所在地:東京都台東区、代表取締役社長:一圓 剛)の3者と共同研究を行い、肌年齢と生活習慣の関連を見出しました。本研究は、九州大学と久山生活習慣病研究所が連携して長年蓄積してきた健康診断データと生活習慣の情報を組み合わせて解析した日本初※の取り組みで、この研究成果は自然科学と健康科学のあらゆる分野を対象とした世界最大級の学術ジャーナル『Scientific reports』に公開されました。



※肌年齢と生活習慣の関係性を確認した取り組み、2025年11月時点(キューサイ調べ)

【論文】タイトル: Risk factors associated with higher skin age relative to chronological age in community-dwelling middle-aged Japanese adults

「地域在住の中年日本人成人における、実年齢に比べて高い皮膚年齢に関連するリスク因子」

【掲載誌】『Scientific reports』2025年11月23日公開

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41276635/>

■共同研究の背景

肌の状態と生活習慣の関係性を明らかにした日本初の地域疫学研究

当社は企業ミッションに「ウェルエイジングの浸透・普及」を掲げ、企業活動に邁進しております。またウェルエイジングな生き方を叶えるためには、カラダ全体の「恒常性バランス」を維持することが重要だという考え方のもと、そのバランスを【ヒューマンダイヤモンド】と名付け、単に健康であるだけでなくバランスの維持に着目しています。

今回、身体的な衰え(老化)はヒューマンダイヤモンドの乱れによって引き起こされること、またその乱れは生活習慣との関係性があると仮定し、エイジングと生活習慣の関係性について実証するために、共同研究を実施しました。本研究は、昨年10月にβ版のサービスを開始した当社の新サービス「myme(マイミー)」の基盤の考え方となるもので、地域住民において肌年齢とさまざまな生活習慣、健診調査結果との関連性を解析した日本初※の取り組みです。



■概要

手法 : 地域住民を対象とした疫学調査（横断研究）
対象者 : 福岡市久山町住民 527 名
実施期間 : 2023 年 11 月～2025 年 3 月
解析方法 : 各種危険因子と肌年齢の関係を検討。

本研究は従来「久山町研究」を行う九州大学・久山生活習慣病研究所、そして本研究の活用をご支援いただきヒュービットジエノミクス社、計 3 者との共同実施となりました。生活習慣が将来のどのようなエイジング課題と関係するのかを見出すための検証をするため、アンケートや血液などの各種検査を行ったものです。

〈久山町研究とは〉

「日本の一般住民を対象に、60 年以上にわたり行われている世界有数の長期・高精度の疫学追跡研究」で、その特徴は以下のとおりです。

全住民対象の包括的調査

福岡県久山町の住民をほぼ全員対象にし、参加率が極めて高い。

1. 長期間の追跡

1961 年から現在まで 60 年以上継続しており、生活習慣・疾病・死亡原因を詳細に追跡。

2. 臨床・病理データの統合

健康診断・血液検査などの臨床データだけでなく、死亡後の病理剖検データも高率で取得しており、診断の精度が非常に高い。

世界的比較が可能な一般住民集団

特定の職業や患者群ではなく、日本の一般的な地域住民を対象としているため、得られた知見が広く一般化可能。

■研究結果

肌の老化（肌年齢残差の上昇）は、以下の**生活習慣病の指標、生活習慣、および身体機能の低下**と関連していることが明らかになりました。

1. 生活習慣病の指標の上昇 :

- ・ 収縮期血圧（最高血圧）、拡張期血圧（最低血圧）の上昇
- ・ 血清 γ GTP 値（ガンマ・ジーティーピー：肝臓や胆道系の機能を示す酵素の数値）の上昇

2. 身体機能の低下 :

- ・ **握力**（全身の筋力や身体機能の指標となる数値）の低下

3. 生活習慣 :

- ・ 現在喫煙習慣があること
- ・ 日光の当たる場所での作業頻度の上昇

また、肌の老化に関連する要因は、性別によって異なる傾向が確認されました。

・ 女性 :

- ・ **空腹時血糖値（食事をせずに測定した血液中のブドウ糖の量）**の上昇、現在喫煙習慣があること、および握力低下が肌の老化と関連する。女性においては、生活習慣病の予防と筋力維持が、肌の健康に関連する可能性が示唆されます。

- 男性 :
 - 血清γGTP値の上昇や現在飲酒習慣があることといった肝機能や飲酒習慣に関連する要因、および握力低下が肌の老化と関連していました。男性の肌の老化対策においては、肝機能のケアや節酒が重要である可能性が示唆されます。
- 男女共通の重要因子 :
 - 握力低下と日光の当たる場所での作業頻度の上昇は、男女ともに肌の老化と関連する要因として確認されました。このことから、筋力維持と紫外線対策は、性別を問わず肌の健康維持に必要となる可能性が示唆されます。

肌年齢と生活習慣の関係

指標	性別による傾向		
1.生活習慣病の指標の上昇	女性	示唆	● 空腹時血糖値（食事をせずに測定した血液中のブドウ糖の量）の上昇 ● 現在喫煙習慣があること ● 握力低下
2.身体機能の低下	男性	示唆	● 肝機能や飲酒習慣に関連する指標 血清γGTP値の上昇や現在飲酒習慣がある ● 握力低下
3.生活習慣	共通	示唆	肝機能のケア・節酒が男性の肌の老化対策において重要
	共通	性別を問わず肌の健康維持・老化対策に必要	✓ 握力低下 ⇒ 筋力維持 ✓ 日光の当たる場所での作業頻度の上昇 ⇒ 紫外線対策 ✓ 収縮期血圧（最高血圧）、拡張期血圧（最低血圧）の上昇

各危険因子及び生活習慣と肌年齢と実年齢の差の関係（性年齢調整後）

各危険因子及び生活習慣	単位	全体（男女込み）		女性		男性	
		肌年齢と実年齢の残差（歳） (性年齢調整後)	p値	肌年齢と実年齢の残差（歳） (年齢調整後)	p値	肌年齢と実年齢の残差（歳） (年齢調整後)	p値
収縮期血圧	(10mmHg 増加毎)	0.406 (0.194~0.618)	<0.001	0.344 (0.090~0.598)	0.008	0.582 (0.188~0.976)	0.004
拡張期血圧	(5mmHg 増加毎)	0.281 (0.139~0.423)	<0.001	0.294 (0.120~0.468)	<0.001	0.252 (0.002~0.502)	0.046
空腹時血糖値	(10mmHg 増加毎)	0.235 (0.002~0.468)	0.048	0.459 (0.121~0.797)	0.008	0.024 (-0.295~0.343)	0.88
血清γGTP値	(2倍以上昇毎)	0.530 (0.206~0.853)	0.001	0.305 (-0.105~0.714)	0.14	0.977 (0.452~1.501)	<0.001
現在喫煙習慣あり	(対 なし)	1.212 (0.003~2.421)	0.049	1.693 (-0.060~3.445)	0.06	0.749 (-0.902~2.401)	0.37
現在飲酒習慣あり	(対 なし)	0.082 (-0.541~0.704)	0.80	-0.403 (-1.145~0.340)	0.29	1.364 (0.223~2.504)	0.02
日光の当たる場所での作業頻度（質問紙カテゴリ1 上昇毎 ^{a)} ）		0.315 (0.004~0.625)	0.047	0.326(-0.079~0.732)	0.11	0.297 (-0.186~0.779)	0.23

a) カテゴリの定義～1:ほとんどない、2:月に数回、3:週に数回、4:ほぼ毎日

■共同研究者コメント

予防医療への関心の高まり

本研究の結果は、肌年齢に生活習慣やその関連疾患、筋力が関連することを示したもので、肌の状態を保ち、「いつまでの若く健康でいたい」と願う方は、やはり日頃の生活習慣を見直す必要があるかもしれません。



九州大学大学院医学研究院
衛生・公衆衛生学分野
教授 医学博士 二宮 利治 氏

美しさと健康を、生活習慣というひとつの指標で

日本の医療における大きな課題は、癌、認知症、脳心血管疾患とその基礎疾患である生活習慣病と言われていますが、これらの疾患は早期発見とその疾患に関する正しい、正確な情報を皆様にお伝えすることが一番大事だと思います。生活習慣を改めることは、健康意識がないとなかなか難しく、今回の肌年齢という「見た目の若さ」が健康状態に大きく依存することがわかったことで、「いつまでの若く健康でありたい」ための福音になりうると思います。



ヒュービットジェノミクス株式会社
代表取締役社長 一圓 剛氏

■キューサイ担当者コメント

構想から約3年、ついに当社の新サービス「myme」β版のサービスが開始しました。加齢に対する思い込みで自身の可能性を制限せず、自分にあったエイジングケアとなる生活習慣の形成を促していく本サービスは、人生100年時代となった超高齢社会で重要な役割を担うと確信しています。



キューサイ株式会社
商品企画開発部 部長
内田 尚徳

今回の共同研究では生活習慣とエイジング課題が紐づいていることが明らかになり、「myme」の基盤となる考え方となります。ひとりでも多くの方のウェルエイジングな生き方をサポートし、社会全体の活性化に寄与できるよう、今後もエイジング分野での専門性を高める研究・開発を進めてまいります。

＜新サービス「myme」とは＞

本サービスは“my+me=自分自身”という意味が込められており、AIやデータを活用して未来の自分と対話を通じて自身のエイジング状態を把握でき、利用者の特徴や傾向に合わせた生活習慣を提案するサービスです。商品提供・サービス連携・導入という3つの形で共創パートナーを募集し、企業ミッションである「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指す共創プラットフォームを目指しています。

※「myme」の詳細はこちら▶ <https://corporate.kyusai.co.jp/myme/>



■会社概要

キューサイ株式会社

1965年に福岡県福岡市で創業し、ケールを原料とした青汁「ザ・ケール」をはじめとしたヘルスケア商品やスキンケア商品でカラダ本来のチカラを高め、カラダもココロもすこやかで、いくつになっても“人生初”的な体験に踏み出せる「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指し企業活動に取り組んでいます。

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

人生初を、いつまでも。



ウェルエイジングカンパニー

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索