



## Dr. Terue のアンチエイジング講座

～ いま私たちがすべきこと ～

2009年11月

さかきばらクリニック

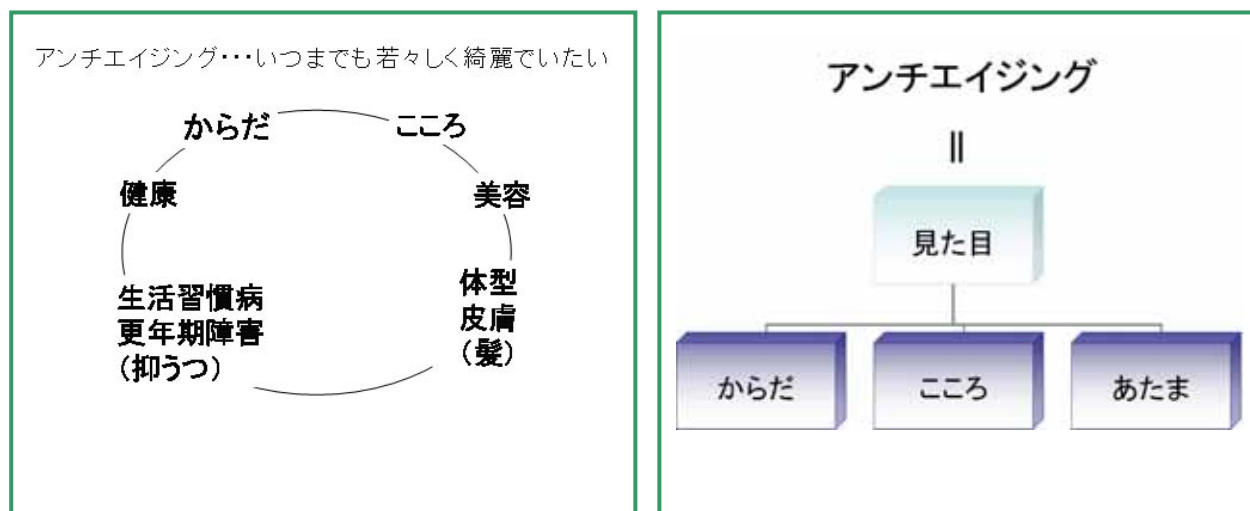
院長 榊原 映枝

### 目次

1. アンチエイジングとは？
2. 更年期について
3. 生活習慣病、動脈硬化
4. アンチエイジングのための食事
5. 運動のすすめ

### 1. アンチエイジングとは？

私は内科、特に消化器内科が専門で、元々は内視鏡医なのだが、数年前からアンチエイジングに興味を持ち、日本抗加齢学会学会に入り専門医の資格を得た。人間は年をとるから細胞が劣化していくのは仕方がないことであるが、細胞が劣化していくのもいろいろな劣化の仕方がある。



女性ホルモンが減っていくと、更年期になり、気分が沈んで落ち込んでいくが、そのところをどうしたら元気になれるか？こころ、からだ、健康とぐるぐる回っているが、そこにやっかいなこととして、生活習慣病や更年期障害がある。昨年のヒットワードにアラ 40 という言葉があるが、アラ 50、アラ還 (アラウンド還暦) になっても、女性は美しくありたい。

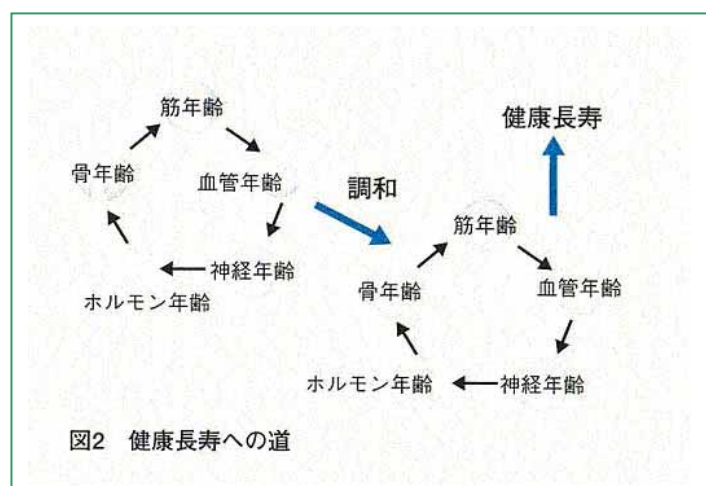
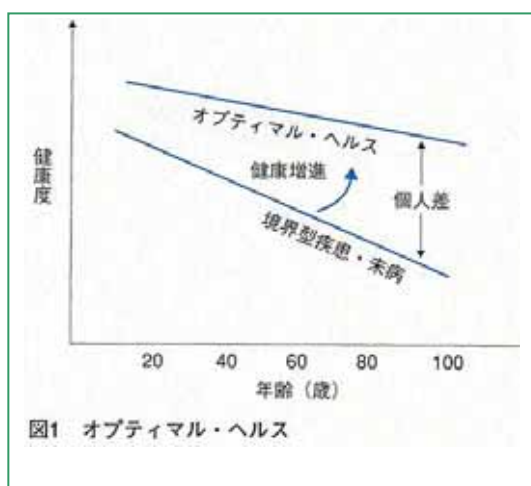
美しく、綺麗に見えるために一番大事なものは体型と皮膚である。髪はうまく染めればいいのだが、体型と皮膚というのは隠しようがない。これをいかに保つかというのが女性の永遠のテーマではないかと

思う。そのためには生活習慣病、更年期障害をいかに乗り越えていくかがポイントになる。

女性ホルモン（エストロゲン）というのは実に偉大なもので、この女性ホルモンのおかげでお肌はツルツル、少しくらい食べ過ぎてもどんどん太ったりしないし、動脈硬化も進まない。エストロゲンは20代から30代半ばまでたくさんあるが、40代になると少しずつ減ってくる。ホルモンバランスを整えるには3つのポイント、すなわち、ニュートリション（栄養）、エクササイズ（運動）、リラクセス（休養）が重要な意味を持つ。この3つが相伴って、豊かな生活、幸せなアラ50、アラ還を迎えられる。

もともと細胞には寿命があって、テロメアという細胞分裂を規定しているものがあり、本当にいい環境に人間の細胞を置いたときは125年保つ。逆に言えば、細胞が分裂するのにテロメアが規制をかけるので、125年以上は人間の細胞は生きられない。だから、日本国内には百寿を迎える人も多いが、125歳を越えた人はギネスにいないはずである。

人間は30代前半の健康状態が一番理想的と言われている。オプティマルヘルスというのは、その年その年の一番条件のよい健康状態を言うが、健康度を縦軸、年齢を横軸にとると、図のように、ゆっくり右下がりになる。個人差を考慮すると、病気になれば、さらに健康度がどんどん下がる。そして、その差がつき始めるのがアラ40である。ご自分たちの親戚とかご両親を見て頂くとわかるが、お母さんはあんなに若いのにお父さんはあんなに老けてしまったみたいなご夫婦がいる。それが個人差とか環境ファクターに因るものである。



資料：『アンチエイジング医学の基礎と臨床』日本抗加齢医学  
学会専門医・指導士認定委員会編集、メジカルビュー社

資料：『アンチエイジング医学の基礎と臨床』日本抗加齢医学学会専門医・指導士  
認定委員会編集、メジカルビュー社

長生きということを考えた場合に、病臥するのではなく、健康長寿、つまり元気で長生きするためにはどうしたらいいのであろうか？年齢には、骨年齢、血管年齢、筋年齢、神経年齢、ホルモ年齢などがあるが、それらがバランスよく年をとるのが一番健康である。たとえば、血管年齢は若くてよいが、たまたま栄養状態が悪かったりして骨年齢が下がっていると、頭はしっかりしているのに、圧迫骨折とかで動けなくなってしまうことがある。一つ何かが欠けてくると、他もどんどん悪くなる。つまり、バランスよく年をとっていくと、元気で長生き、正しい年寄りになれる。アラ40ではまだあまり心配ないが、50歳の前後10年くらいで女性ホルモン（エストロゲン）が減って体が激変する。それより少し遅れるような格好で、骨年齢が下がってくる。

## 2. 更年期について

日本産婦人科学会による簡略更年期指数（SMI）を用いると簡単に自分の更年期度合いをチェックできるので、ご紹介しよう。

### 簡略更年期指数（SMI）

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出ていれば強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、また9は眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイラ8イラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

### 更年期指数の自己採点の評価法

- 0～25点 …… 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26～50点 …… 食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51～65点 …… 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。
- 66～80点 …… 長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点 …… 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

25以下なら問題ない。26～50だと少し気をつけた方がよく、50を超したら少しゆっくり考えた方がよい。80を超えた場合は専門医と相談してホルモン補充療法等を行った方がよいと考えられる。

男性にも更年期がある。女性よりも少し遅れて来るが、ホルモンのバランスがだんだん崩れていき、

いろいろな症状が表れる。男性の更年期の度合いを見る質問票もご紹介しよう。

**Aging Male's symptoms (AMS) 質問票**

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

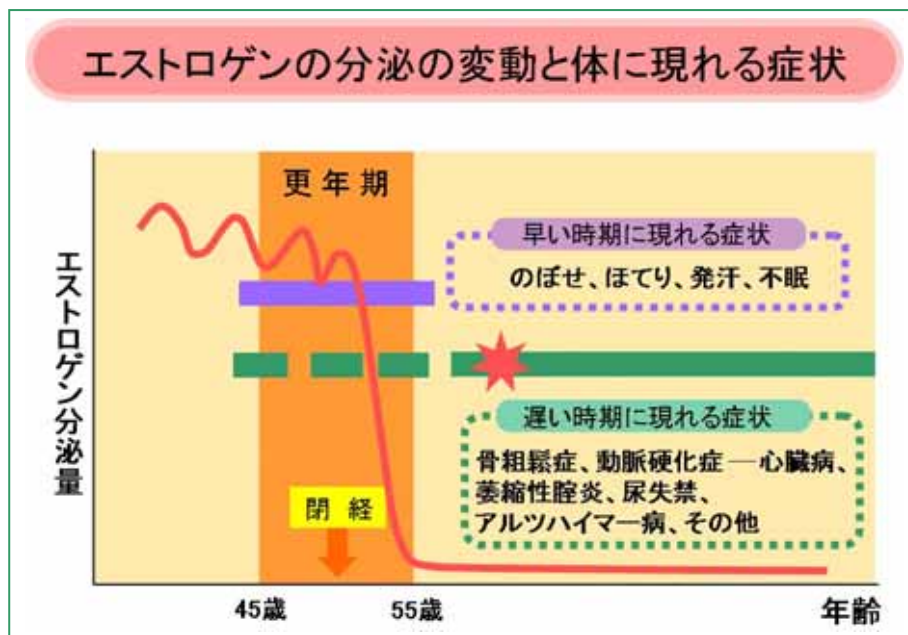
	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
	1	2	3	4	5
1. 総合的に調子が思わしくない。 (健康状態、本人自身の感じ方)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ひどい発汗 (思いがけず突然汗が出る、緊張や運動とは関係なくほてる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 睡眠の悩み (寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れが取れない、浅い睡眠、眠れない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. いらいらする (当り散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 神経質になった (緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしてられない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 不安感 (パニック状態になる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. からだの疲労や行動力の減退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかさないと何もしない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	なし 1	軽い 2	中等度 3	重い 4	非常に重い 5
10. 能力の低下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、寂もろい意識がわからない、気分の変ら、 無用感)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 「人生の山は通り過ぎた」と感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 力尽きた、どん底にいると感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ひげの伸びが遅くなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 性的能力の衰え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 性欲の低下 (セックスが楽しくない、性交の欲求がおきない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計点 _____ 点					
(17-26点、27-36点、37-49点、50点以上)					

#### 男性更年期の判定

50点以上 重度の可能性あり。      37～49点 中等度の可能性あり。  
27～36点 軽度の可能性あり。      17～26点 まだ大丈夫です。

日本人女性の平均閉経は50歳である。その前後5年、5年、つまり45歳から55歳の間には90%以上の女性に閉経が訪れる。これより早い場合は早発閉経といい、医学的に少し問題にしなければならない。またそれよりも遅い場合は貧血等が強くなって、それも医療の対象となる。



女性ホルモンの主体はエストロゲンというものであるが、その分泌量が左図のように減ってくると、いろいろな症状が出てくる。もちろん症状がでない人もいますが、多くの人に早い時期にのぼせ、ほてり、発汗、不眠といった症状が現れる。

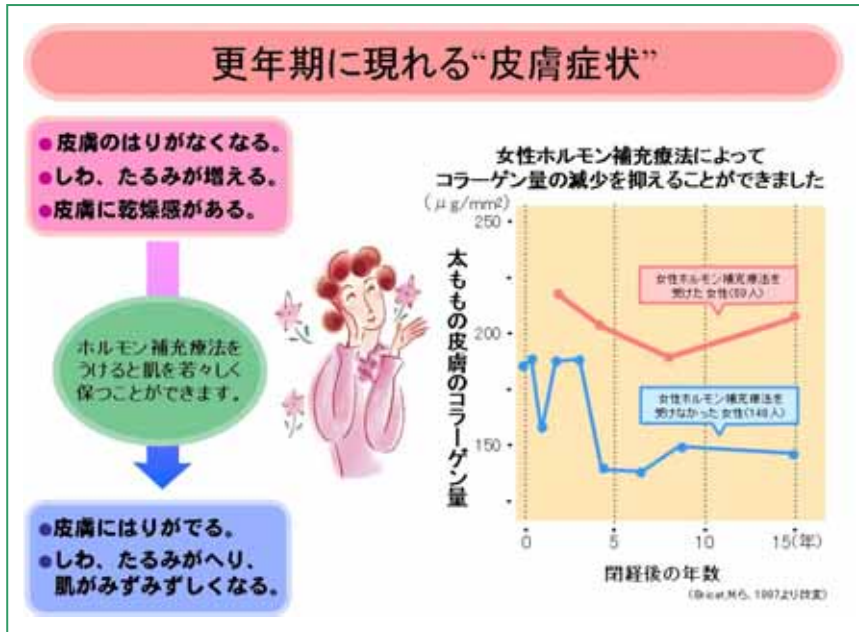
遅い時期になると、骨粗鬆症、動脈硬化、心臓病、脳梗塞、萎縮性膀胱炎、尿失禁、アルツハイマー病などがおこってくる。患者さんたちをみていると、汗がどっと出たり、ほてったりするのが嫌だと言う人が一番多い。不眠は気が付かない人が多い。若い頃からストレスが多くて眠剤とかを飲んでいたりする場合はあまり気が付かない。症状があまりにもひどいときには HRT、ホルモン補充療法というのをやることもある。

特定健診という制度ができて、40歳を越えると特定健診を受けることになるが、そこで意外と高コレステロール血症であることがわかり、驚く方もいらっしゃると思う。更年期、老年期には検査してみて初めてわかる疾患がある。今は閉経の前にも高コレステロール血症、要するに脂質が高くなる人が多く、コレステロールが高い状態で放っておくと、動脈硬化がおきて、狭心症や心筋梗塞といった恐ろしい症状がおこる。女性の場合は出産があるので骨量が減る人が多く、骨量が減ると骨が悪くなり、腰痛、骨折といったことがおこる。

アルツハイマー病は女性に多い。エストロゲンが無くなって、いつの間にか、ふと気付くと、かなり記憶障害が進んでいるということがあがる。普段生活していて「あ、なんか忘れちゃった!」と思うことはよくあると思うが、それを物忘れとは言わない。認知症ではないが、年をとってくると、健忘というのがある。それが50代後半から目立つ場合もある。健忘、つまり「あっ忘れちゃった、困っちゃった、なんだったのだろう?」と思うことは正常である。アルツハイマー病—や認知症というのは、忘れていることが自分には困らない。それが一番大きな見分け方である。性格が明るくて気にしないというのではなくて、忘れてしまったことを困らないというのが認知症の始めである。

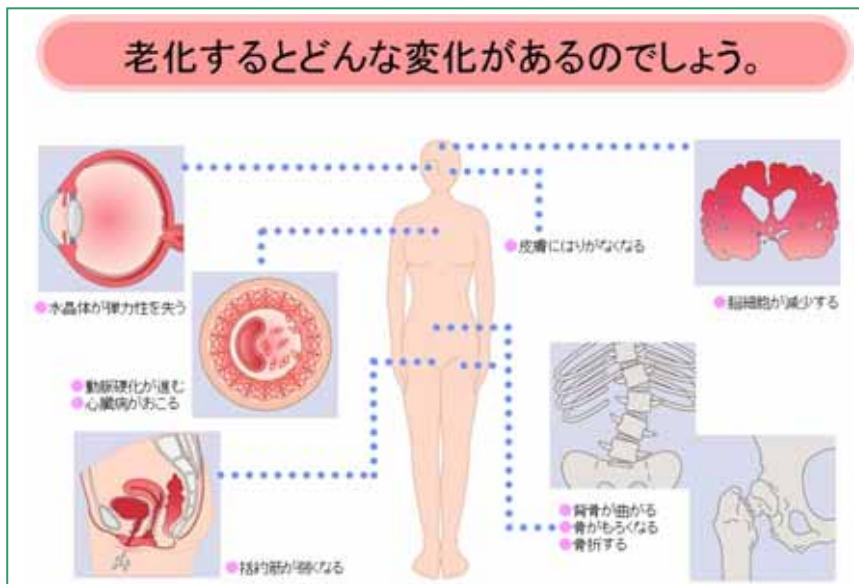
年齢からいうと50代後半から60代の人に性交障害、膀胱炎、尿失禁などが見られる。尿失禁は自然分娩をした人には結構あり、笑ったり、くしゃみしたときに、というのはよく聞く話である。尿失禁は普段なかなか人には言えないが、これは体操で骨盤底筋を鍛えると治ることが多い。今は薬もあるし、本

当によほどひどければ手術もある。



女性にとって更年期に現れる皮膚症状は重大な関心事である。皮膚のはりがなくなる、しわ、たるみが増える、乾燥する。私は皮膚科ではないが、皮膚の乾燥が細かな小じわになるので、何はともあれ大事なのは保湿であり、たとえキュウリのパックでも役に立つと皮膚科医は言っている。

よほどひどければホルモン補充療法でということになるのだが、皮膚のためにホルモン補充療法をする人はいないと思う。肌がプルンプルンではなくなるとか、モチモチではなくなるとかにはコラーゲンの量が関係あるようだ。コラーゲンの宣伝に40代にしか見えないような綺麗な60代の女性が出ていたりするが、液体系のものはかなり防腐剤が多い。だから、宣伝に出てくるような人たちを目指してコラーゲンを飲んでいることが本当にいいのかはわからない。これは後述のサプリとも関係する話である。



老化、つまり女性ホルモンのご加護がなくなった場合、目、動脈硬化、括約筋系が弱くなる、骨がもろくなる、脳細胞が減少する、皮膚にはりがなくなるという変化がある。一番困るのは大腿骨頸部骨折である。今の日本人の高齢者はかなり骨が丈夫な人が多いが、それでも70代、80

代になると軽く当たっただけで、大腿骨頸部が折れてしまい、動けなくなってしまう。今は治療法が進んでいるので、大腿骨頸部骨折をしても治るのだが、問題は治療期間に横たわって寝ていなければならないということである。ベッドレストしていることが、その人の老化を加速させる。大腿骨頸部骨折は特に女の人が多いので、まだその年齢に達していない方も、ご自分たちのお母さんやお姑さんに気をつ

けていただきたい。骨折により寝込んで肺炎で、という人がかなりの数になっている。寝たきりの原因が骨折である割合は現在 2 割くらいである。

### 3. 生活習慣病、動脈硬化

生活習慣病について簡単にふれておこう。更年期以降、動悸、胸の圧迫感、脈がとぶという症状がみられることがある。これは若い人でもよくあり、本当に狭心症かといれば、若年齢の場合は確率としては低い。しかし、それに高コレステロールとか高血糖値という要素が加わった場合は、若年層でも狭心症ということがあるので注意が必要である。



後で詳述するが、更年期にとりたい栄養素としては左図のようなものがあげられる。カルシウムはイライラをとって、骨を丈夫にする。牛乳、チーズ、小松菜、まいわし、ゴマ、大豆など。またカルシウムの吸収を助けるものとしてビタミンDが意外とよい。うなぎ、さんま、卵黄など

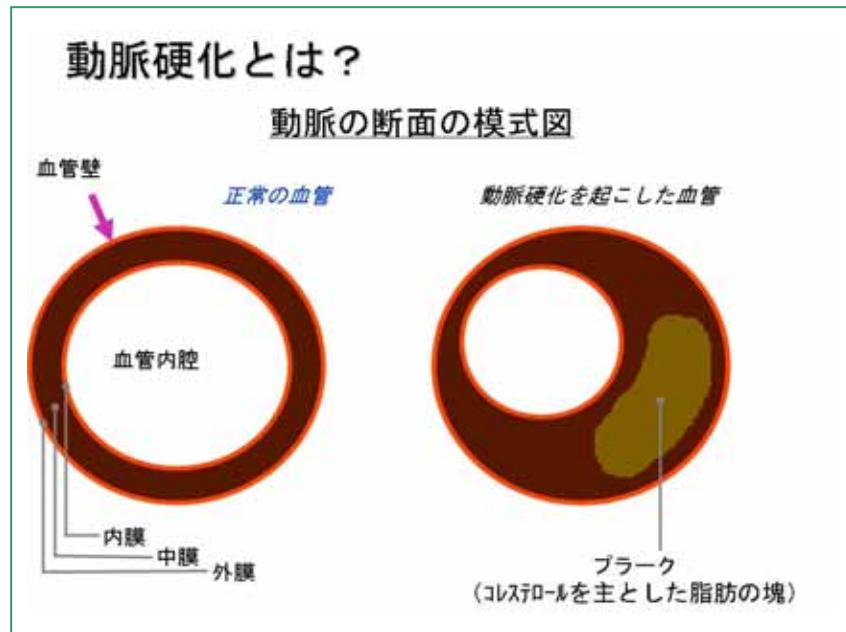
にビタミンDが多く含まれる。さらに抗酸化物質、つまり体の錆びを防ぐために、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含む野菜類を食するのが好ましい。いずれにしても食事は腹八分目を心がけたい。今、アンチエイジングの世界では、痩せるため、というよりは老化を遅らせるためにカロリー制限を推奨している。すでにアメリカではチンパンジーによる実験結果がでていますが、腹八分目、腹七分目というようにしておく、明らかに老化が遅くなる。1年で1000回、一生で10万回の食事のたびに満腹まで食べていると老化が加速される。

喫煙に関して言えば、抗加齢学会では喫煙者は学会員になれないという掟がある。タバコは自動的に体を酸化させる。美容の大敵である上に、血管イベントを増やし、癌も増やし、子供にも悪いし、胸にも悪い。私のクリニックではアンチエイジングの一環として禁煙外来というのをやっているが、横浜市の禁煙成功率ナンバーワンである。もし禁煙したいという方がいらしたら、さかきばらクリニックにご来院いただければ相談にのりたいと思う。

ここで、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす動脈硬化とはどういうものか簡単に説明しておこう。人間の血管を輪切りにすると、外側に血管壁があり、その中に外膜、中膜、内膜がある。そして血管内腔に血



液が流れている。動脈硬化をおこすと、プラークという、コレステロールを主とした脂肪の塊が貯まる。その結果、血管の内腔は狭くなり、血管が硬くなって、心血管イベントをおこしやすくなる。動脈硬化の危険因子として、加齢、家族歴、男性（+閉経した女性）、高脂血症、高血圧、糖尿、肥満、喫煙、運動不足、ストレスが挙げられる。



プラークが貯まって動脈硬化が進むと、血液中にある血小板がくっついて血栓ができる。それで血管が詰まる。それが頭におこれば脳梗塞、心臓の冠動脈におこれば心筋梗塞というふうになってくる。

現在、特定健診を行って、政府がメタボリックシンドロームを国ぐるみで撲滅しようとしている。生活習慣が悪く、内臓脂肪が貯まり、代謝異常、糖尿やコレステロール、それに遺伝素因が加わり、糖尿、高脂血症、高血圧になって、動脈硬化で心血管イベントというふうになる。これがメタボリックシンドロームの実態である。

肥満には内臓のまわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満と、下腹部、腰まわり、おしりなどの皮下に脂肪が蓄積する皮下脂肪型肥満の2つのタイプがある。内臓脂肪は貯まりやすいが燃焼しやすい。皮下脂肪は貯まりにくい燃焼しにくい。CT 画像で見ると、中に貯まっているのが内臓脂肪であり、表に貯まっているのが皮下脂肪である。メタボリックシンドローム診断の必須項目として、ウエスト周囲径が測定されるが、これは、ウエストの一番細い位置ではなく、息を吐いて一番太めのところを測定する。男の人 85cm、女の人 90cm 以上の場合がひっかかってくる。このウエスト周囲径の数値であるが、日本の基準が少し違うので、近々変更される予定である。

#### 4. アンチエイジングのための食事

体の細胞が 60 兆個あり、1 年間で 1000 回、一生で 10 万回の食事（100 年生きた場合）を摂る。それをずっとお腹いっぱい食べ続けると、老けてしまい、絶対 100 歳までは生きられない。食べ物は、抗酸化力、免疫力、解毒力という 3 つの力を持っている。2009 年 9 月 19 日の日経新聞、日経 PLUS1 に『脂肪・糖類・・・「ゼロ」にこだわる？』というネット調査の結果が出ていたが、今は世の中全体がこういう風潮だから、脂肪は悪い、糖類は悪い、カロリーオフとかカロリーゼロとか気にしている人が多いと思う。約 7 割の方が気にしているようだ。いろいろな表示があって、容器の包装に大きく 0 と書いてあっても、糖類が 0 であって、カロリーではなかったりする。小さく表示が書いてあったりするので、そういうのもよく見てお買いただきたい。

だいたいの方は野菜はビタミンがあるから体にいいと思っていると思うが、それは実際そうであり、サプリとの関係でみれば、サプリをせっせと摂るのだったら、いろいろな種類の野菜を取るとよい。

トマト・・・トマトはリコピンという非常に強い抗酸化作用を持つ物質が入っており、とくに真夏の匂いがするトマトはリコピンを多く含む。実は私は料理が好きで、野菜好きである。トマトもいろいろな種類にこだわっている。昨今はデパートの野菜売り場で多くの種類を売っているのだから、その都度、その都度、いろいろ異なるトマトを買ってみるのだが、ピッコラージュとかすごく美味しいと思った覚えがある。

なす・・・なすのポリフェノールも体によい。ポリフェノールは赤ワインのポリフェノールというので有名になったが、なすの紫色はポリフェノールである。ナスは焼きナスにすると美味しいが、本当は皮と皮の直下に栄養が多く含まれる。いろいろな調理法で食するとよい。

ブロッコリー・・・ブロッコリーはよくお弁当の隅に詰めたりするが、カロテンとビタミンCが多く、キャベツの4倍もある。カリウムとかクロムといった、体によい栄養素がかなり入っている。

バナナ・・・バナナは私たちが子供の頃は貴重品で大事に食べていたが、その後、安価になり、あまり大事にされなくなった。でも、「バナナダイエット」という本が出て一世を風靡してからは、バナナをみんな食べるようになった。このバナナには抗酸化力があって、すぐにエネルギーになり、さらにそれが持続するという特長がある。またカリウムも多いので、夏のおやつに冷たいバナナスムージーなどはぴったりである。

にんにく、しょうが・・・にんにくは抗菌、殺菌作用が高い。またしょうがは血行を促進し、体を温めるので、漢方にもよく入っている。私自身もしょうがが入った漢方をよく使う。かなり昔から日本にあるが中国から入ってきたものらしい。

すだち、かぼす、柚子・・・すだち、かぼす、柚子というのは相当酸が強い。酸が強いすなわち抗酸化物質というわけではないが、抗酸化物質としては優秀なものたちである。秋から冬にかけては鍋物の薬味として、春から夏は飲み物とかお吸い物に入れたりして食するとよい。

みょうが・・・みょうがは食欲増進、消化促進効果がある。みょうがを食べると忘れっぽくなると言われる。かつてお釈迦様のお弟子の一人に（多分アルツハイマーだと思うが）すぐ忘れてしまう人がいた。その人が亡くなった後、お墓のまわりにみょうががたくさん生えたという言い伝えがある。だから、みょうがを食べると忘れっぽくなるということには科学的根拠はない。

わさび、パセリ、バジル、タイム、オレガノ、コリアンダー・・・いずれも抗酸化作用があり体によい。コリアンダーはパクチとも言って、好きになると、はまる。特殊なものであるが、リナロールとか抗酸化作用が強いものを含む。

アンチエイジングに有効な食べ物すなわち抗酸化作用の強い食べ物と思って頂ければよい。つまり、上述したような野菜系がよい。大豆に含まれるイソフラボンはエストラジオールといって女性ホルモンと類似の作用を持つ。だいたい女性ホルモンの作用の千分の一から一万分の一と言われている。女性ホルモンを補充するとそれなりにチェックしなければならぬリスクもあるが、豆腐を食べてイソフラボンを体に入れている分には全く何の心配もない。イソフラボンというのは一つぜひ覚えてもらいたい。

ここでサプリメントの話をしてしよう。サプリメントというのは日本では基準があいまいであるが、アメ

リカでは特定の成分を加工してカプセルなり錠剤にしたものという概念である。サプリを摂ったからといって健康になれるわけではなく、普通の食物を食べているのを補うものとしてサプリの位置がある。健康のためには、まず食べ物系が中心で、それを補うという意味で、たとえば、野菜が嫌いな人がカロチンが多いようなサプリを摂るといのはよいと思うが、他の病気とバッティングして、サプリで疾病が悪くなるということもあるので、それを頭に置いておいてほしい。

大規模試験と言って、たくさんの人に臨床治験をして、効果があったと判定したものをエビデンスがあるという言い方をするが、サプリメントでエビデンスがあったと言えるのは黄斑変性症という眼科系の病気のときに使うサプリであるが、それ以外はあまりない。

サプリメントのよい点は、気分が変わる、気分が上向きになるという点である。気分が上向きになるというのは大変大事なことで、そういう意味でサプリは推奨されるが、通常の食生活をしている分にはあえて摂る必要は全くない。それでもサプリを摂りたいという場合は、研究所がしっかりしているメーカーを選ぶこと。フリーダイヤルで住所もないようなところは、私は基本的には薦めていない。ビタミン B 類やビタミン C に関して言えば、これらは水溶性なので、摂りすぎても必要外はお小水にでてしまうので問題ないが、止める場合は、テーパリングといって、少しずつ様子をみながら止めるとよいと思う。サプリメントには粉末、錠剤、液体などのタイプがあるが、薬学的常識から考えれば、粉末ないし錠剤のものの方が液体よりは防腐剤が少ないと思われる。

ロイヤルゼリーに興味をお持ちの方もいらっしゃると思うので、少しふれておこう。ロイヤルゼリーは大量に摂取するものではないので、販売会社の規定量の中で摂取するようにしたい。特定保健用食品（トクホ）といって、厚労省が健康にいい食品を指定しているが、最近ではエコナのように発ガン性物質云々でトクホを返上するというようなことも起こっている。ロイヤルゼリーそのものはいいと思うが、一つのもの、あるいは一つのブランドに傾倒してそればかりというのは、私自身はやらないことにしている。私はアメリカにいた関係で、アメリカ人のように、どんなに大手の会社でもその企業を 100% は信用しないというように教育されている。子供が小さいときは牛乳を何パックも買ったものだが、私は 1 社に限らずいろいろなブランドを買っていた。そうこうするうちに、2000 年に雪印牛乳で集団食中毒問題が起こった。油も、エコナも買えば、他のリノール酸、紅花とかいろいろなブランドを買うようにしている。厚労省も完璧ではない。医薬品が認可を得ておりて通ってくるのとトクホが通ってくるのはチェックメカニズムが全然違う。治験などの仕組みが全く異なっている。ロイヤルゼリーを摂取するのもよいと思うが、基準の量より多くは摂らず、いろいろなブランドをローテーションをかけて摂るとよいと思う。サプリメントを摂取する場合も同じことが言える。日本人というのはいったん信じてしまうとそれ一辺倒になりやすいが、そうでない方がよいと思う。

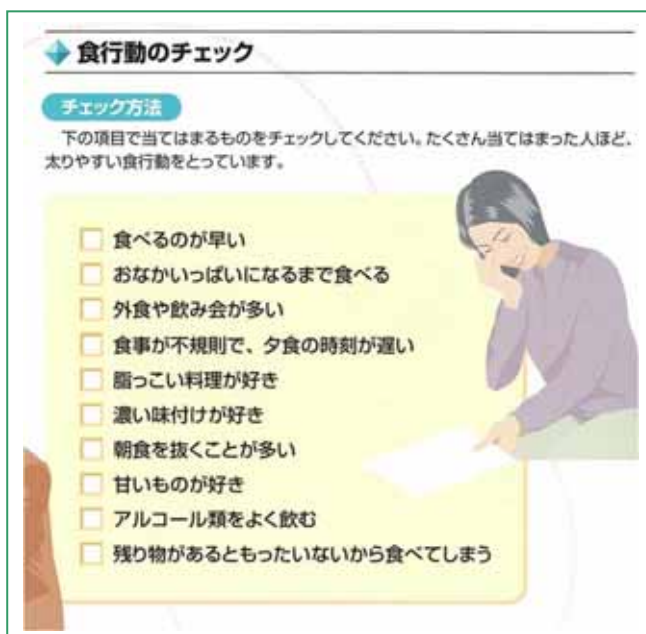
## 5. 運動のすすめ

体力があればいろいろな仕事ができるし、精神的にも丈夫だと言われる。体力は持久力、筋力、柔軟性の 3 つの要素から成っている。持久力の中には全身持久力と筋持久力の 2 種類ある。マラソンや腕立てが持久力であり、重たい物が持てるとかが筋力である。柔軟性というのはストレッチ系、つまり体がどれくらい柔らかいかである。普通、運動と言うとジムに行って自転車をこいで持久力アップ、筋トレをやって筋力アップと、主にこの 2 つをイメージするのだが、ストレッチというのがとても大事である。



関節の可動域が広いと年をとりにくいと言われる。どれが欠けても年はとる。また、年をとるとどれも落ちてくるので、この3つを合わせてバランスよく運動していただくのがよい。

ストレス、姿勢、冷え、などで肩とかの理由で、特に日本人には肩こりが多い。肩こりというのは血行が悪くなるということである。肩は重たい頭を支えている細い首の下に付いている部分なので、血行が悪くなることにより肩が凝る。左図は肩こりをほぐすための体操である。肩こりは自分で体操によってほぐすことができるので、肩こりの人はぜひ試していただきたい。肩甲骨を自分で動かせるようになると、かなり体の代謝が上がり、太らなくなる。肩甲骨を自由自在に動かすにはトレーニングが必要であるが、肩甲骨が本当に動くようになると肩こりも減る。



多くの人が太りにくい体を作りたいと思っていることだろう。左図の食行動チェックで、チェックの数が多い人ほど、太りやすい食行動をとっている。私は患者さんたちにいつも言っている。どうしたら痩せるかといえば、この中で一番私たちが実行しやすいのは「残り物があってももったいないと思わなくなる」ことである。これは本当に効果がある。子供の残したものの、夫の残したものを夕飯の後にもったいないからとつまんで食べる。一口50キロカロリー。それを毎日やっていると1週間で350キロカロリー。一ヶ月で1400キロカ

ロリー。人間の体重を1kg増やすのに7000キロカロリーが必要である。逆に言うと、7000キロカロリーを節約すると体重を1kg減らすことができる。だから、今日から残り物はもったいないと思わない。

絶対に思わない。残り物をもったいないと思って食べると、後で医者にかかって、結局医療費がかかって、経済的にもっともったいない。アフリカの子供たちには悪いが、今の日本で飢えそうになることはほとんどない。お百姓さんに申し訳ないから米粒を残してはいけないとか目が潰れるとか言われて私も育ったが、絶対にそんなことはない。冷蔵庫に貼っておいてもらいたいくらいである。残り物はもったいないくない、捨てる。これが本当にダイエットのコツである。特に女の方は自分がせっかく作ったのにもったいない、と一口。それでカチャッとカロリーが上がる。私たちは甘いものが好きだし、私はお酒もよく飲む。脂っこいもの、濃い味付けはあまり当たらないが、私は夕飯の時刻はととても遅いし、食べるのは超早い。何ができるかという残り物をもったいないと思わないということ。私はそれを自分に言い聞かせ、なるべく目をつぶって捨てるようにしている。これはすごく大切なことである。

つぎに生活行動だが、歩くのが人より遅いのはよくない。あまり闘争心をあおっても何だが、生活を改善しようと思ったら、歩くスピードで絶対に人に負けてはいけない。また、家の中ではよく動く。姿勢は、デパートなどに行ったときには必ずウィンドウに自分を映してチェックする。電車に乗ったら、空いている席は探さない。地下鉄は階段が長いから、エスカレーターに乗らないで、というのは少し大変かもしれないし、ヒールの高い靴を履いている場合は危険だったりするが、なるべく階段を使うようにしたい。

**生活活動のチェック**

**チェック方法**  
下の項目で当てはまるものをチェックしてください。たくさん当てはまった人ほど、生活のなかでの活動量が少なく、太りやすいといえます。

- 歩くのが人より遅い
- 家のなかではあまり動かない
- 姿勢がよくない
- 電車やバスであいている席を探してしまう
- エスカレーターがあれば必ず使う
- 近くに行くにも乗り物を使う
- 休日はゴロ寝をしていることが多い
- 体を動かすことが好きではない
- 歩くのはあまり好きではない
- 疲れを感じるが多い

近くに行くときは乗り物を使わないようにする。主婦は休日でもなかなかゴロ寝はしにくいものだが、平日働いている人は気をつけて休日にゴロ寝をしないようにする。体を動かすのが好きとか好きではないといというのは、今までの環境にもよるのだが、ここから先はアンチエイジングのために、体を動かすのが好きじゃないとは言わずに動かさないといけない。歩くのが好きではなくてもなるべく歩き、疲れは翌朝に残さないように心がける必要がある。

運動量が少ないことが老化を加速する。運動をしないと体の機能が低下し、体力が衰えて、ますます運動しなくなるという悪循環に陥る。だからとにかくこまめに動く。老化自体を止めることはできないが、運動することにより老化のスピードを遅くすることができる。



足の裏が凝っているのを自覚している人はいるだろうか？自覚しているのはかなり健康的な人である。普通、足の裏が凝っているのに気付かない人が多い。お風呂に入ったときに、足を伸ばして、足の裏を親指でぐりぐりやってみると、たいてい凝っていて、痛かったりする。子供は別として、大人だったら10人中9人が痛いと思うはずである。がむくみやすいというのは概ねリンパの流れが悪くなっているからである。これは私がみなさんによく申し上げることだが、夏でもお風呂に入った方がいい。暑いから湯船に入るのがめんどくさいのだが、冷房環境にいる夏は血流とリンパの流れが悪くなるので、温めてマッサージするとよい。ちなみにリンパの貯まりというのは 足首、膝下、つまり膝の裏側、太ももの鼠径部のところ、つまり大腿の付け根の3カ所である。その3カ所をグリグリ押すとリンパの流

れがよくなる。足首の内側、膝の後ろと太ももの付け根がむくみをとるツボであり、リンパの貯まりである。お風呂の中でグリーッとやるとリンパの流れがよくなって、翌朝のむくみが違う。

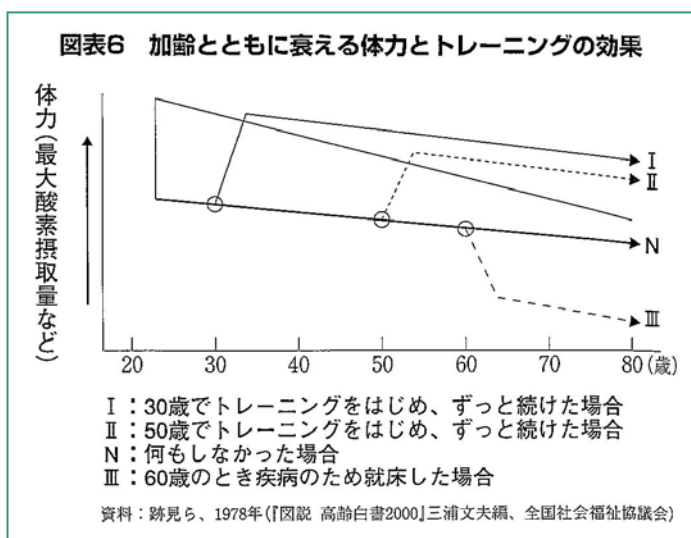
日本人は平均寿命が長く、女性が85歳、男性が78歳であるが、健康で長生きしないといけない。健康期間と不健康期間を合わせたものが寿命ということになるが、この不健康期間というのは病気、要介護、寝たきりの期間をさす。これが男性では6年、女性では7、8年である。ここの部分が余分といっちはなんだが、あまりそういうふうになりたくはない。不健康期間は1~2ヶ月にしたい。そうするためには頭もしっかりしていなければいけないし、ぎりぎりまで体もピンピンしているためには今からアンチエイジングを心がける必要がある。

加圧トレーニングは今話題となっている。短期間で筋トレができて、痩せると言われている。加圧トレーニングというのは、血圧を測る駆血帯のようなベルトで縛って阻血状態を作り、その末梢で筋肉を運動させるという運動方法である。このようにすると乳酸がたまるので、頭の方ではこれは大変だと思いが、グロースホルモンを大量に出すことになる。このようにして非常に効率よく筋トレをするというやり方である。要するに筋肉疲労で頭をごまかすわけである。抗加齢学会ではこの加圧トレーニングに対し

では賛否両論あり、血栓のリスクなどが議論されている。2009年9月19日の日経新聞にも加圧トレーニングに関して「加圧トレは専門家と」、「自己流運動はリスク大」と書かれた記事が載っていたが、トレーナーのいるところで、無理なくやらなければいけないということである。加圧トレーニングのネックは、その許認可制度が仕組み的に高額になるので、結局、加圧トレーニング自体もレッスン料が高く、場所もどこでもできるというわけではないという点であろう。

運動しすぎて一番問題になるのは疲労骨折である。適度な運動は骨を強くするが、やりすぎるのはいけない。骨はカルシウムを取り込んでビタミンDで活性化するが、ビタミンDで吸収して骨を作る一方、破骨細胞というのがあり、その骨融解作用によって骨がぼろぼろとこぼれて出ていってしまう。運動量が適当かどうかみるために半年ごとに骨密度や筋量を測ってみるとよいかもしれない。運動量を減らす場合は徐々に減らしていくことが肝要である。急激に運動の手をゆるめたりすると、スポーツ選手が引退したときによく問題になるようなことが起こる。女性は子供をたくさん産むとカルシウムが失われて骨が脆くなるが、支持組織である筋肉を鍛えていれば、たとえ骨が少しカスカス気味でも若さも保てるし大丈夫というのが今ではわかっている。過度の運動は骨の問題をひきおこすが、適度な運動を行って、筋肉を鍛えていれば、老化はまちがいに遅くなる。

右の図は体力とトレーニングの関係である。体力は最大酸素摂取量などで測っている。30歳でトレーニングを始めてずっと続けた場合の体力はのラインであり、50歳で始めた場合もかなりよい。何もしない場合はガラガラと落ちていき、60歳のときに病気になって寝込むとガクッと落ちる。だから、ぜひ運動していただきたい。そうすれば体力が持続する。



資料：『いつまでも若さを保つ生き方』和田秀樹著、PHP 研究所

#### 参考文献

- ・『アンチエイジング医学の基礎と臨床』日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会編集、メジカルビュー社
- ・『アンチエイジングのすすめ』米井嘉一著、新潮社
- ・『若返りレシピ』福田千晶、吉田美香著、主婦の友社
- ・『いつまでも若さを保つ生き方』和田秀樹著、PHP 研究所
- ・その他

著作権は榊原映枝または医療法人社団 若梅会 さかきばらクリニックに帰属します。本サイトに掲載されているすべての文章、イラスト、写真などの無断転載を禁止します。