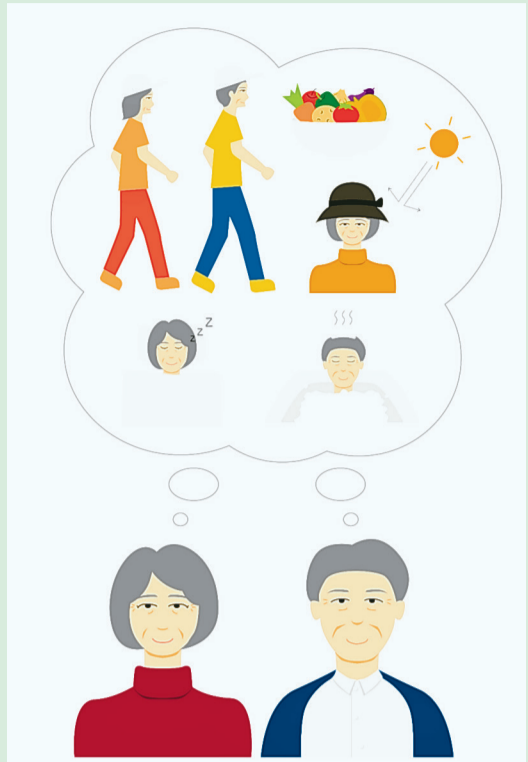


アンチエイジング4カ条



①適度な運動をする

人は運動することで成長ホルモンの分泌が促進され、筋肉や骨の細胞を再生しやすくなります。有酸素運動や筋力を鍛え、適度な運動を習慣にしましょう。

②適度な血糖値を維持する

暴飲暴食は食べ物の消化に多くのエネルギーが必要になり、膨大な量の酸素を使うことで老化を引き起こします。肥満になると動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクを上げます。野菜は低カロリーでビタミンや食物繊維、抗酸化物質が豊富です。またよくかむことで満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止にもつながります。外食の際も選ぶメニューや食べる順番によって抗酸化効果を高めることができます。

③質の良い睡眠をとり、体をリラックスさせる

しっかり身体を休め、質の良い睡眠となるよう、規則正しいリズムを整えることが大切です。質の悪い(浅い)眠りは脳がきちんと休めていない状態となり、老化を早めます。シャワーではなく入浴することで筋肉がほぐれ、リラクゼーション作用をもたらします。

④生活環境に気を配る

紫外線は老化を早め、肌にとって天敵です。皮膚のダメージを修復する能力は歳を重ねるごとに低下するため、日焼け止めや帽子、サングラスなどで紫外線を体内に取り入れられないよう心がけましょう。

やまだ・ひでかず 1981年近畿大学医学部卒、オーストラリア政府給費生(ウィーン大学皮膚科)、近畿大学医学部皮膚科講師、助教授、教授。2007年、同大学アンチエイジングセンター副センター長(兼任)。



近畿大学アンチエイジングセンター副センター長 山田秀和さんに聞く

若々しさを敵

アンチエイジングは予防医学といわれています。アンチエイジング医学は、疾病の医学が対象としている「病気の治療」から「健康な人のさらなる健康」を指導するというプラスの医療の考え方で、いわば究極の予防医学ともいえるでしょう。

高齢化が進む社会では病気になる前から国民皆保険制度を利用して治療する現在の疾病治療型の医学では、費用がかかりすぎます。健康長寿を目指してアンチエイジングな病的老化の予防、治療が求められています。

老化を遅らせ、健康寿命をのばすアンチエイジング(抗加齢)。いつまでも若々しく、健康に過ごすためにはどうすればいいの。山田秀和・近畿大学アンチエイジングセンター副センター長(医学部奈良病院内皮膚科教授)に聞いた。

理想の健康状態へ 医師がアドバイス

アンチエイジングドックは、病気の早期発見・早期治療を目的とする従来の人間ドックとは異なり、将来的な健康状態や病気のリスクを予測して生活習慣や栄養面で必要なことをアドバイスし、健康維持をサポートしている。皮膚科の見地から肌年齢を測定し、皮膚を内臓の鏡と考えると全身と皮膚のエイジングのチェックも実施する。

一般的な検査のほかに血管年齢、ホルモン年齢、神経年齢、筋年齢、骨年齢、酸化ストレス度などを評価。肌年齢を知るために頬・腕の内側の内部構造、シワ・しみ・毛穴・赤みなどの状態、水分・油分など肌の弾力を検査し、理想的な健康状態に向けて医師が生活習慣や食事内容に関して助言する。

近畿大学アンチエイジングセンターは医学部奈良病院内のほかに同病院薬剤部、薬学部、薬学総合研究所、農学部食品栄養学科、健康スポーツセンターなどが連携。サプリメントなどの臨床試験、薬学部・薬学総合研究所における健康食品の開発・評価、農学部食品栄養学科による食事指導、(旧)健康スポーツセンターによる運動指導や市民向け公開講座などを行っている。アンチエイジングドック(奈良県生駒市)の問い合わせは(0743・77・0880)。

酸化

糖化

余分な糖分がたんぱく質と結びつく反応です。糖分が甘い物を取り過ぎると糖が過剰になり、AGE(終末糖化産物)という強力な老化促進物質を作り出します。これは細胞が持つ本来の働きを劣化させ、肌の弾力の低下やしみ、くすみや目の見え方の悪影響があります。脳、心臓などの臓器、血管や筋肉、骨などの老化を促進します。

自分の見た目に気遣い、意識することが、生活にも仕事にも影響してきます。かつては笑いが健康にいいと言われていましたが、化粧することで自分に自信をもてるようになり、元気になることがあります。化粧法をめぐると、最新の美容整形やメイクに関するイメージ戦略も大事で、ライフスタイルの中で常に実践していくことが大切です。

「酸化」と「糖化」があげられます。酸化とは、いわゆるさびのようなものです。果物が空気にさらされて茶色くなってしまふのと同じです。人間は呼吸するたびに取り入れた酸素を使って食物の栄養分をエネルギーに変換していますが、その際に残った酸素が体内の物質を変化させます。ストレス、紫外線、喫煙、過度の飲酒、排気ガスなども引き起こされ、ガンや動脈硬化などの原因にもなります。

「食事で心がけは、老化の速度は食べ物で低減可能。食べ物に含まれる抗酸化物質をとることで、活性酸素の発生を抑えられ老化予防につながります。抗酸化作用のある栄養素に、主に「フィトケミカル(野菜や果物、植物に含まれる色素や香味、香り、タンニンなどから発見された物質)」「ビタミン」「システイン」が挙げられます。糖化防止には、食べる順番に気をつけるというです。最初に食物繊維を多く含む野菜などを食べ、炭水化物は最後に食べることで血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。適度な血糖値の維持に努めましょう。

「見た目を美しくするにはどうすれば。見た目の美しさは約2割が遺伝子、約8割が環境因子で決まります。環境因子とは運動、食事、精神を指し、最近では、居住環境や環境ホルモンといった因子も含まれています。化粧品、風呂、騒音などに気を配り、生活環境や立ち居振る舞いを変えれば、顔つきが変わってきます。ものすごく美男・美女になることはないでしょうが、輝いて見える人にはなれますよ。

運動、食事、心、生活 配慮で輝ける

最新の医療技術も進展しています。私も血圧や脈拍数などがわかるウェアラブル端末を使っていますが、「1時間座ってました。立ちましょ」と言ってくれます。紫外線を正確に測定する装置が出てくれば、自分の皮膚の状態にも注意を向け、それだけの紫外線をブロックすればいいかも知ることができます。ウェアラブル端末を使いながら運動をしている際、心筋梗塞が起る予兆などもチェックできるようにになります。さらに各人の遺伝子情報を含めたさまざまなデータが集積されるようになれば、医師が個人々々のライフプランまでアドバイスする時代がやってきます。

「健康維持にはまず「自己管理」が必要ですね。健康に過ごすためには日々、自分でコントロールするというのがセルフメデイケーション(自己医療)を意識してほしいですね。WHO(世界保健機構)は「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体不調は自分の手で手当てすること」を定義しています。昔からいわれている「養生」と同じことで、適度に運動し、バランスの良い食事をとって精神を鍛えることは、健康維持に欠かせません。もう年だからという発想ではなく、新たな目標と生きがいを持つよう心掛けてほしいですね。肉体と精神を健康的に保ち、毎日を楽しんで元気に過ごしたいものです。

