



Dr. Terue のアンチエイジング講座

～ 美しい心と体のために ～

2008年10月

さかきばらクリニック

院長 榊原 映枝

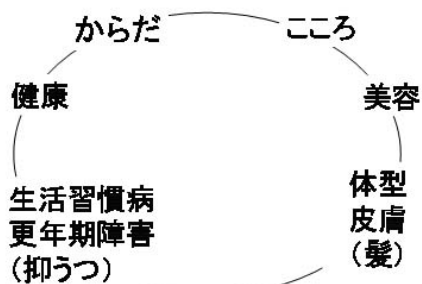
目次

1. アンチエイジングとは？
2. アンチエイジングメニュー
3. サプリメントについて
4. 運動の薦め

1. アンチエイジングとは？

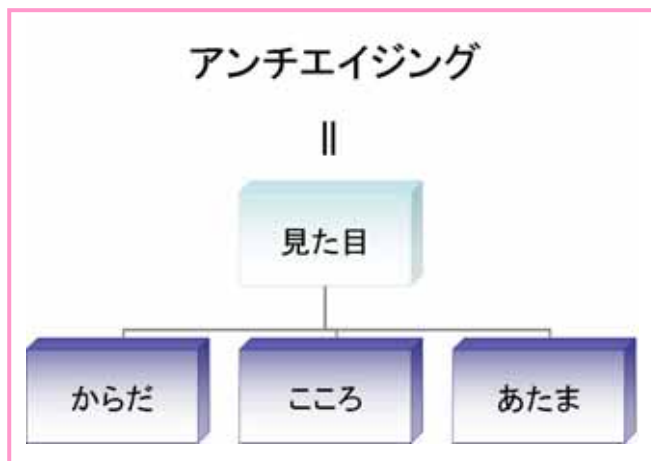
私たち女性はいつまでも若々しく綺麗でいたいと願っているものである。そしてアンチエイジングに目覚めるのがちょうど私と同世代の人たちではないかと思う。私は内科医であり、美容整形の話は得意ではないのだが、少なくともどうしたら自然なナチュラルな美しさを保てるかということについてこの講座でお話ししたい。

アンチエイジング…いつまでも若々しく綺麗でいたい



いつまでも若く美しく綺麗でいるためには体と心が伴う必要がある。美容、体型、皮膚、髪とどれもみんな相乗効果があるわけだが、最も基本なのは健康である。そしてその健康のためには、生活習慣病にならない、あるいはすでに生活習慣病に罹っている人はこれをうまくコントロールすることが必要である。抑鬱というのはよく更年期鬱と言われるもので、荷下ろし症候群とか空の巣(からのす)症候群とかの症状になって表れる。

荷下ろし症候群というのは親世代の介護が終わり、嫁 VS 姑関係があっても、お姑さんを一生懸命介護して送った後、肩の荷を降ろしてすっきりするはずなのに荷下ろし症候群となって、呆然として何をしたらいいのかわからなくなるという症状である。このような美しき日本の嫁がいまだにたくさんいる。また空の巣症候群というのは、子供が巣立ち、大学生になり、社会人になり、家庭を持つと、自分が大事に育ててきた雛たちがいなくなってしまう、そこにいるのは夫のみ(笑)。それを空の巣症候群と呼ぶ。その世代が更年期障害を被る世代である。

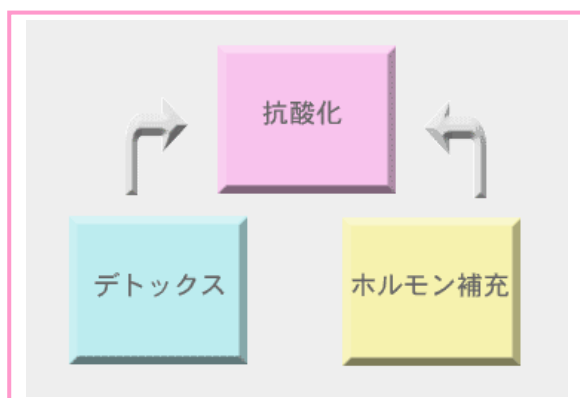


この更年期をものともせず、アンチエイジングを志すからには、やはり見た目が気になる。見た目が美しくあるためには「からだ」「こころ」「あたま」の3つがそろって健康でなければならない。あたまがしゃっきりしている人はからだもしゃっきりしている人が多く、からだもしゃっきりしている人はこころも丈夫な人が多い。3つともそろってこそ、見た目が美しくみえる。

誰しも望まないことではあるが、なぜ人は老化するのであろうか？老化とはどういうことなのであろうか？老化、エイジングというのは体内が酸化することだと言われている。活性酸素あるいはフリーラジカルにより体内酸化がおこるわけだが、体内酸化というのは、つまり体が錆びることであり、さらにこの体が錆びるといことがエイジングである。



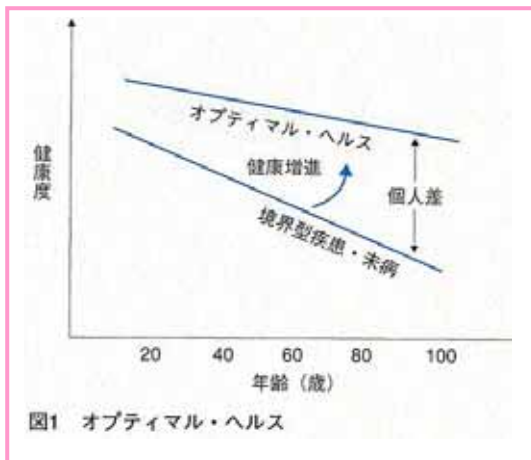
人間の細胞というのはそのまま放っておいて、いい環境にいれば125年保つが、テロメアというものの規制で125年以上は保たない。細胞機能は低下していく。遺伝子変異というのはどんな動物でも生物でもあることであり、人間も例外ではない。また、ホルモンレベル、エストロゲンをはじめ、エストロゲン G、グロースホルモン、成長ホルモンが低下し、それとともに、免疫力も低下する。これらの原因によりエイジングが進むと考えられる。



老化とは酸化であると述べたが、いかに酸化ストレスを少なくするかというのがアンチエイジングの根本の考え方になってくる。抗酸化、つまり老化原因の活性酸素から体を守ることがアンチエイジングの基本となる。抗酸化のためにまず挙げられるのが、デトックス、つまり体から毒素を排出することである。いろいろな健康食品とかスポーツクラブでも汗出しとかが

行われるが、現代は環境的にも異物が体に入るので、それをいかに排出して健康にするかが問題になる。また、さきほどの更年期障害にもつながるが、女性の場合、加齢とともに女性ホルモン、エストロゲン

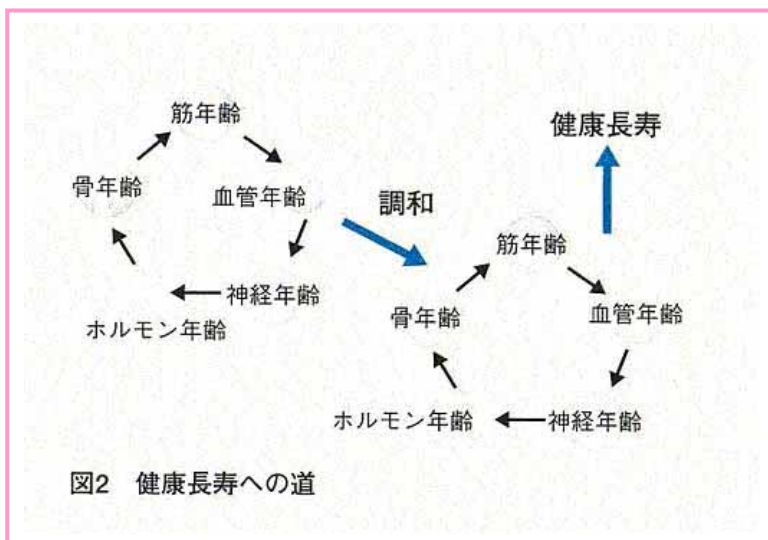
などが少なくなるのでそれを補うことも有効である。さらに成長ホルモンを補う方法も最近注目されている。



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

その年齢その年齢で、最適最高の健康状態、理想の健康状態をオプティマル・ヘルスと言う。人間の健康状態がずっと持続するのが理想という風に言われている。オプティマル・ヘルスという理想的な健康状態をいかに保たせるかというのが学問的に言うアンチエイジングの基礎である。最近、厚労省がメタボとか健康21とか言っているが、あれは歴史的に言うと1980年のアメリカ、ニクソン政権の頃にさかのぼる。私は3年くらいアメリカの大学の研究室にいたが、過度に肥満している人たちがたくさんいた。

とても怖いと思ったのは、身近にこういう人たちがおり、隣のラボの がこの週末にハートアタックで亡くなったとかいうことをしばしば耳にしたことである。このような状況からニクソン政権は1980年に国民的キャンペーンをして、肥満解消に努めた。日本政府はアメリカから10年~20年くらい遅れてやっと動き始めた。



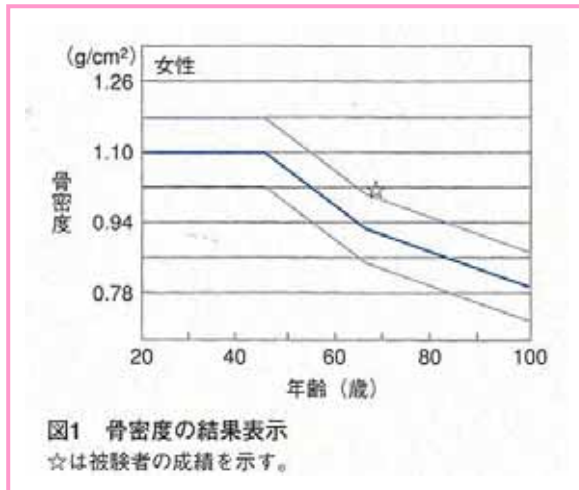
資料：『アンチエイジング医学の基礎と臨床』日本抗加齢医学学会専門医・指導士認定委員
会編集、メジカルビュー社

アンチエイジングと言っても抗加齢医学学会では元気で長寿であることが目的である。私が属する年代だと、実は本当を言うと長寿ではなくてもいいと思っていたりする人が多いが、これがあと10年とか20年とか経つと、やはり子供に迷惑をかけるように、寝込まないように、なるべくそっと生きようみたいになっていく。老化は必ずするのだが、とりあえず、健康長寿のためには、バランスのとれた

老化をしなければならない。バランスのとれた老化というのは、血管も筋肉も神経もホルモンも骨も調和がとれて年をとっていくということである。そういったお年寄りというのは見た目がすごく健康で、見た感じがよい。年をとったときに気の毒に思われないようにするためには、バランスよく、すべて同

じように年をとり、その年の取り方がなるべく先になればよいというのが抗加齢医学会の考え方である。

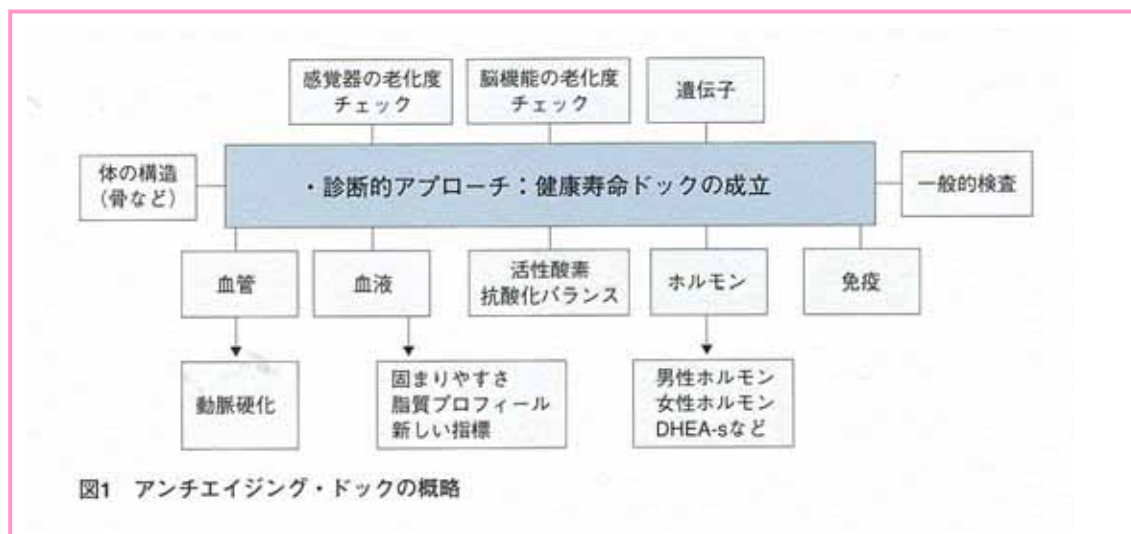
たとえば骨密度を見てみよう。最後の生理から丸1年生理がないと閉経というが、日本人の閉経の平均は50歳頃と言われる。その前後の5年5年を更年期とって、そこで女性はホルモンバランスが劇的に変化し、エストロゲンが無くなっていく。無くなる直前には最後の女性ホルモンを出そうとする働きにより、下垂体から多量の卵巣刺激ホルモンが分泌される。



私の友人の某ドクターの言葉を借りれば、歯磨きが無くなってくると、ラミネートチューブをギュッと押しつけて最後の歯磨きを押し出すが、それに似ている。つまりラミネートチューブの中身がエストロゲンである。図にも示されるように、女性の場合、閉経すると骨の密度が一気に落ちてくる。さらに骨密度が落ちてくるとまたいろいろと恐ろしいことが起こる。だから、特に女性の場合は骨密度を知っておくことは重要である。

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

都内では、アンチエイジング・ドックをやっている医療機関がある。一般検査というのは普通のドックでも行われるものであるが、一般のドックとの違いは活性酵素、抗酸化バランス、保険適用にならないような微量なホルモン、免疫等を詳しく検査する点である。その結果、だいたいあなたの老化度はどのくらい、というのを出すのがアンチエイジング・ドックである。



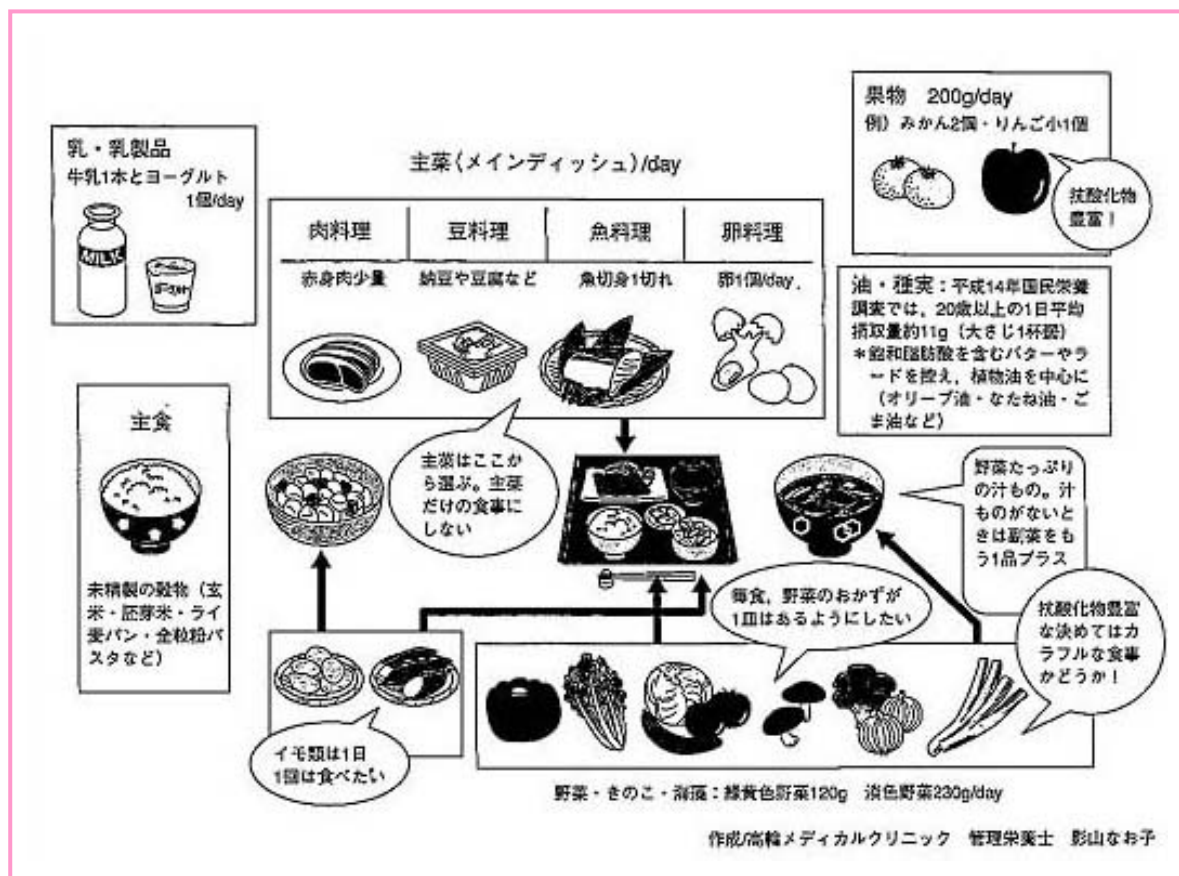
資料：『アンチエイジング医学の基礎と臨床』日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会編集、メジカルビュー社

アンチエイジング・ドックの値段は、その施設にもよるし検査項目にもよるが、安いところでも1万円以上はかかって、数万円から10万円くらいするところもある。アンチエイジング・ドックではホルモンを詳細に診ることにより、成長ホルモン系の分泌や副腎ホルモンの分泌、その他が正常であるかどうかをチェックすることができる。だから普通の医者、内科に行ってもどこも悪くないと言われたときに、アンチエイジング・ドックを受けてみると原因がわかることがあるので、このことを心に留めておいていただきたい。

2. アンチエイジングメニュー

アンチエイジングには抗酸化物質をたくさんとるといい。決め手は単純に「カラフルな食事」である。緑色系だけならまだままだが茶色系だけとか白色系だけというのはよくない。抗酸化物質の代表選手は色付きのよいものが多いから、朝昼晩どれもカラフルな食事が大事である。某デリカショップに30品目のサラダというのがあるが、あれは葉っぱ系だけで30品目というわけではなく、ナッツその他いろいろなものが入っている。1日に取る食品の種類が多ければ多いほどよいと思っていただきたい。

アンチエイジングメニュー



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

肉、豆、魚、玉子は各食事に最低ひとつずつ。1日で言えば、牛乳とヨーグルトはひとつずつ。ご飯は今はやりの玄米とか胚芽米とか全粒粉パンとかがいい。果物は糖尿病の人を除いて1日200gという結構な量になり、みかんなら2個、小さいりんごなら1個、大きいりんごなら半分である。油とか種実というのは今はやりのオメガ3という不飽和脂肪酸がよい。汁物は塩分が多いので、それを控えたような実たくさん汁物。食物繊維という意味で、いも類は1日1回は食べた方がよい。じゃがいもでもさつまいもでもさといもでもなんでもよい。そして必ず野菜のおかずがあるようにする。カラフルな抗酸化物質は野菜に一番多い。



資料：『アンチエイジングのすすめ』米井嘉一著、新潮社

これらは代表的な抗酸化物質である。ブルーベリーはアントシアニンが多く、イチゴは断然ビタミンCが多い。キウイにはビタミンCとアクニジンという抗酸化物質が多く、オレンジにはカロテンとビタミンC。ブドウはポリフェノールの代表選手である。赤いブドウの皮と実の間にポリフェノールが多いので、ブドウは巨峰でもなんでも皮ごと食べるとよい。赤ワインと白ワインは異なり、ポリフェノールを多く含むのは赤ワインである。野菜で最近注目されているのはブロッコリーであるが、ブロッコリーにはスルフォラファンという物質があって、これがアンチエイジングはとてもいいものなので、ブロッコリーなんてとバカにせず、更年期世代の人はとくに食べたほうがよい。なすは赤いブドウと同じような色をしているが、やはりポリフェノールが多い。なすを焼きなすにすると皮を焦がしてしまうので勿体ない。しかし焦げたものは炭化物なので、これを食べるのもよくない。

タマネギには硫化アリルという物質があり、生でいただくと硫化アリルがコレステロールの代謝を上げる。ほうれん草はカロテン、鉄、マンガン、マグネシウム、亜鉛などがたくさんあっていい野菜である。高級な有機栽培ではなくても、普通に売っている野菜をよく洗って食すればよい。調理法としては、熱を加えてもいいし、熱を加えなくても食べられるものは生で食べたほうがよいとシンプルに考えるのがよい。とにかく食材の基本はカラフルに、種類を多く、調理法の種類も多くということである。

インフラボンはどんな食品に多く含まれます

 ●調整豆乳 200g(1パック)あたりの インフラボンは約41mg	 ●納豆 50g(1パック)あたりの インフラボンは約40mg	 ●木綿豆腐 100g(1/2丁)あたりの インフラボンは約28mg
 ●黒豆の甘煮 30gあたりの インフラボンは約11mg	 ●ゆで大豆 30gあたりの インフラボンは約13mg	 ●きな粉 12g(大さじ1杯)あたりの インフラボンは約19mg

フジッコのデータをもとに計算

インフラボンはどんな食品に多く含まれます

●鶏手羽	●豚スペアリブ	●ぶりなど魚のあら
●鶏骨つき肉	●鮭(皮の部分)	●ふかひれ
●牛すじ	●かれい	

ビタミンA・C・Eを多く含む食品

●大根の葉	●ブロッコリー	●にんにくの茎
●かぼちゃ	●ししとうがらし	●にんじん
●赤ピーマン	●絹さや	●トマト

鉄分を多く含む食品は59ページ、食物繊維を多く含む食品は121ページに掲載しています。

とりたい栄養成分

インフラボン／コラーゲン

ビタミンA・C・E

鉄／食物繊維

資料：『若返りレシピ』福田千晶、吉田美香著、主婦の友社

更年期の女性にとくに覚えておいていただきたいのがイソフラボンである。イソフラボンというのは、大豆の胚芽部分にあるポリフェノール的一种であるが、植物を育てるために、大豆の胚芽部分の栄養はとて濃くなっている。この大豆の胚芽部分にあるイソフラボンは抗酸化物質であり、女性ホルモンに似た働きをされると言われている。これが含まれるのは豆乳、納豆、豆腐などである。某TV番組の影響で、きな粉が店頭から無くなったりしたが、きな粉そのものはイソフラボンの含有が高いとは言え、糖尿病の人がきな粉に砂糖をたくさん入れて

牛乳で飲んだりするのは止めたほうがよい。納豆、豆腐が好きな方は多いと思うが、とくに更年期の女性はたくさん食べたほうがよい。

コラーゲンはお肌のぷるぷる成分である。鶏の手羽などにたくさんあるが、煮てしまうとその中にこぼれてしまうので勿体ない。手羽先は調理法がいろいろあるが、スープとして頂いたほうがよい。塩鮭の皮にもコラーゲンが多いが、焼きすぎてカリカリに焦がしてしまうと、それはまたいけないので、ほどほどに焼いた皮はお勧めである。お金があればフカヒレを食べるのもよいだろう。

ビタミン類は、脂溶性のビタミンと水溶性のビタミンに分けられるが、脂溶性ビタミンは食後に摂取するのがよい。水溶性ビタミンは体の中に留まらないので、何回にも分けて摂取したい。水溶性であるビタミンCは多く摂取しても尿に排出されるからいいのだが、脂溶性のものは体内に蓄積されるので用法、容量を守るようにしたい。

私は個人的にうなぎと青い魚が大好きである。うなぎは栄養価が高いのでぜひお勧めしたい。また亜鉛もとても大事であり、この亜鉛は牡蠣に多く含まれる。

3. サプリメントについて

サプリメントが有効であると考えられている眼疾患一覧

- ドライアイ
- アレルギー性結膜炎
- 白内障
- 老視
- 黄斑変性症
- 糖尿病性網膜症
- 動脈硬化に伴う眼底出血

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

サプリメントに興味をお持ちの方は非常に多いと思う。では、サプリメントというのが実際に効果があるかと言うと、実はそのエビデンスが得られている病気は非常に数少ない。黄斑変性症という目の病気があるのだが、アメリカでは65歳以上の失明の原因の第1位がこの黄斑変性症であり、人口の1%がこれに罹っているとされている。大規模試験をやり、多くの人にその薬を飲んでもらって本当に効くかどうか、あるいは安全性はどうかというのをチェックすることによりエビデンスが得られるわけで

あるが、慶應義塾大学医学部の坪田一男教授によれば、数年前にアメリカで行われた大規模試験におけるRandomized Prospective研究で、有意差ありで有効とされたのが、黄斑変性症に対するカロチン、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛であった。つまり、黄斑変性症に対してはサプリメントが有効であるというエビデンスが得られているわけであるが、その他はまだエビデンスが得られていない状況である。だから、どこまで吸収してどこまで有効なのかはまだ不明な部分が多く、食品としてはいいが医薬品としては認められない、あるいは逆に医薬品として認められていたのだが今になってあまり役に立たないとかあるので、サプリメントを摂取するときは慎重にやった方がよいと思う。

世の中にサプリメントはたくさんあるが、ビタミンA、カロチン、ビタミンC、ビタミンD3、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB群、葉酸、マルチミネラル、抗酸化物質等は厚生省が認可したものである。店頭でパックになって売られているものは安全性も確保されているし、用法・容量を守っていただければ使えるものである。ところが通販で売られているものの約半数は安全性も有効性も確定されていない。中にはちゃんとしたものもあるが、どれが有効でどれが有効でないかというのはまだ形にはなっていない。前章のビタミンのところでも触れたが、サプリメントの取り方としては吸収性からいって脂溶性のビタミンA、カロチン、コエンザムQ10は食後に摂取するのがよい。ビタミンCは1日のうちに何回かに分けてとっていただく。10年~20年前にアメリカの文献でビタミンCをたくさんとると風邪をひかないというのがあったが、ビタミンCはもし大量に取りすぎてもお小水にでてしまうだけである。

サプリメントの点滴とかプラセンタの注射というものもあるが、これは好き好きというか趣味の問題である。いいと言う人もいるが、そのあたりは自由診療の部分なので、個別にご相談いただければアドバイスすることは可能である。

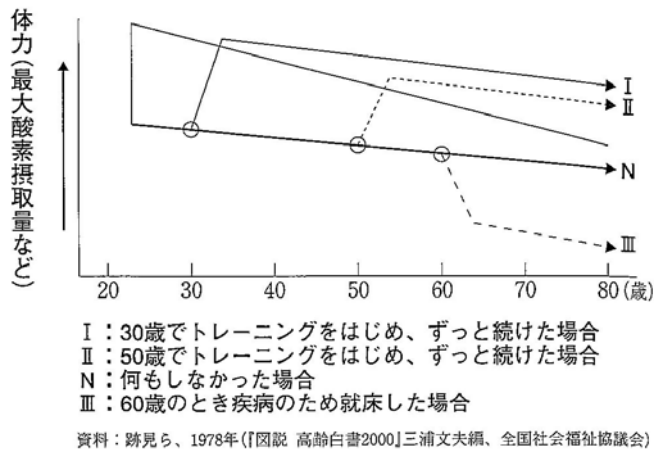
4. 運動の薦め

9月13日(土)日経新聞朝刊のPLUS1に「カロリー表示、気にしますか？」という紙面があったが、その調査結果を見てもわかるように、外食をするときにカロリーを気にしない人はあまりいない。もちろん楽しく、カロリーを気にしない食事があってもかまわないのだが、豪華な食事1食が2000kcalくらいになることもあるから、食べてもいいが、1週間で修正してほしい。海外旅行に行ったら1ヶ月。そのようにしてマイナーに修正していかないと、気が付いたときにはすでに遅い。何を食べてもいいが、絶対とりかえすぞと思わなかったら、あと10年したときに大変なことが起きる。普段料理をしている人は1単位80kcalというカロリー計算がだいたい頭に入っていると思うが、あれでコツコツマメにやるしかない。アルコールを取りすぎたときにはご飯を控えるとかして、その都度その都度修正をかけていくことが重要である。

運動の消費カロリー量は意外と少ない。1kg体重減らすためには7000kcalのエネルギーを節約しなければならない。7000kcalのエネルギーを節約するためにはものすごい運動量をこなす必要がある。だからダイエットの基本、体重を減らすためのカロリー制限はやはり口から入るものでしかない。運動は代謝をよくするので、同じものを食べても代謝がよくなり、太りにくくはなる。そして運動が進んで筋肉量が増えれば増えるほど代謝がよくなり蓄積が少なくなるので、同じ物を食べても太らない。筋トレをやるのはそういうメリットがある。

加圧トレーニングについて少し触れておこう。加圧トレーニングでは手と腕と足にマンシェットで圧をかけて、鬱血状態をおこして運動する。そうするとホルモンの活性化が起きて、同じ運動をしても2倍~3倍筋力がつく。これをやって効率がいいのは断然アスリートだが、アスリートでなくても私達がやってもいいし、リハビリテーションが必要な高齢者、たとえば関節が痛くて動かせない人への応用も始まっている。しかし、圧をかけていくと局所に血栓ができるかもしれないということが言われている。今のところ血栓が起こって事故があったという報告はないが、安全であるという証明はまだできていない。加圧は日本で運動療法士の佐藤先生が開発して、アメリカなどにも広まっているが、難点は値段が高いことである。加圧のトレーナーになるためには高いお金を払って講習会に行かなければならないし、スポーツジムやエステで加圧トレーニングをやっているが、30分で5000円~9000円かかる。今後、これを健康増進に使うとすれば、もう少し何か方法がなければあまり広まらないのではないかと思う。

図表6 加齢とともに衰える体力とトレーニングの効果

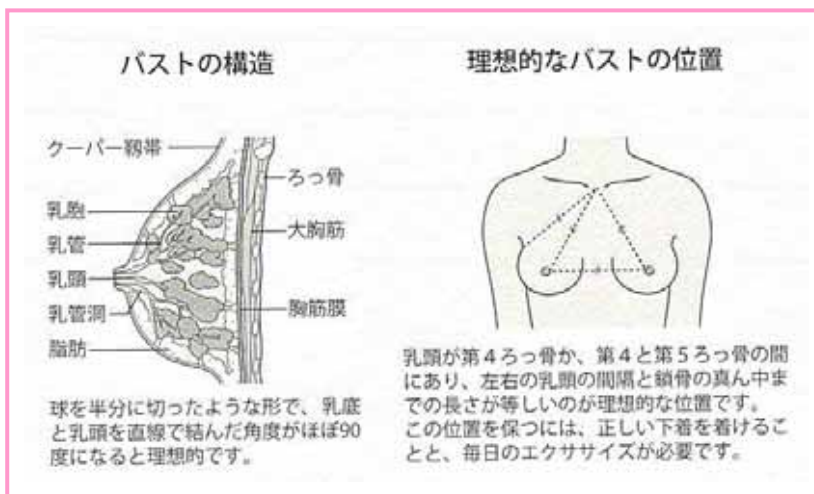


資料：『いつまでも若さを保つ生き方』和田秀樹著、PHP 研究所

運動はとても大事なので、ラジオ体操でもウォーキングでもいいので、今日から運動を始めてほしい。どの年代で運動を始めて継続するかによって、老け方が全く違う。左図では体力を最大酸素摂取量と規定しているが、30歳で始めると体力は落ちない。また50歳で始めても体力は落ちない。とにかくコツコツと運動を続けることが大事である。60歳になると、トレーニングを続けた場合と、そうでない場合ではかなりの体力差となって表れる。

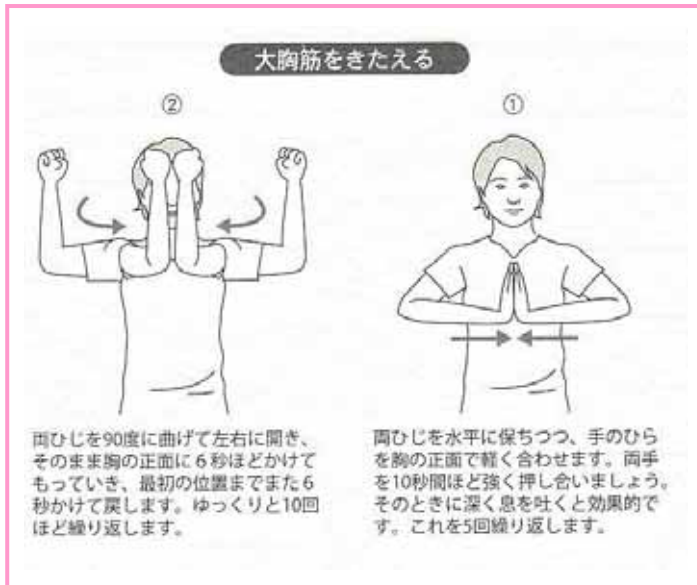
私は買い物に行くとき、つい車を使ってしまうのだが、なるべく歩いて行った方がよい。とにかく何でもいから今日から運動を始めて、体を動かさないと体力はどんどん落ちてくる。運動にはそれぞれの年齢、状態その他に応じた強度の問題があるが、まずは1日10分から運動を始めてほしい。回数は多ければ多いほどよいが、無理をせず、週に2~3回でいいので、とにかく運動を始めるといことが大切である。ウォーキングにしても最初からきびきび歩くのは難しい。たとえば30分散歩するとしたら、最初はそのうち5分だけ競歩をする。いきなり競歩したら私の年代でも絶対どこか痛くなるので、30分歩いたら5分、次の週になったら10分というようにして少しずつ延ばしていく。少しずつ毎日、毎日積み重ねていくと、やがて効果が出る。

バストの悩みというのは私と同世代の人の多くが持つ悩みである。バストが垂れたり、小さくなったり、いろいろある。服を着たときにバストが格好いいと格好良く見える。バストの悩みを解決するためにはまずバストについて知らなければならない。肋骨の上に大胸筋があり、その上に胸筋膜がある。



資料：『アンチエイジングのすすめ』米井嘉一著、新潮社

かなりショックであるが、私の年代だとバストの大半はもう脂肪だけである。いい形は球体を半分に割ったような形で、乳底と乳頭を直線で結ぶとほぼ90度で、ツンとした形をしている。位置としては乳頭が第4肋骨か第4と第5肋骨の間にあり、左右の乳頭の間隔と鎖骨の真ん中までの長さが等しいのが理想的な位置である。



資料：『アンチエイジングのすすめ』米井嘉一著、新潮社

大胸筋を鍛えると必ずバストアップする。どれくらいバストアップするかは個人差があり何ともいえないが、とにかく簡単にできる。両手の肘をまげて横に開いて、力を入れてゆっくり胸の前に持ってきて、またゆっくり戻す。それを毎日10回すると大胸筋が鍛えられてバストアップにつながる。また、両肘を水平に合わせてグッと押すのもよい。その位置をだんだん高くすると苦しくなってくるが、徐々に高い位置でやるといい。毎日コツコツやると効果が表れる。



資料：『アンチエイジングのすすめ』米井嘉一著、新潮社

左の図は腕立て伏せみたいなのであるが、1日3セットはできないかもしれないが、テーブルとか台所の調理台を使って腕立て風にやるといい。このように日々の暮らしにちょっとずつ取り入れてアンチエイジングをするとよい。

アンチエイジングメニューの章で話したことと重複するが、バストに効果的な食材はイソフラボン、良質な脂肪、コラーゲン、植物性エストロゲン（ザクロ、大豆）、ビタミン・抗酸化物質（ブロッコリー、キャベツ）などである。イソフラボンと植物性エストロゲンは女性ホルモンのエストロゲンと同じような効果を持つ。はりのある肌にはコラーゲン、バストのふくよかさを支えるには良質な脂肪、キャベツやブロッコリー等のビタミン、抗酸化物質が豊かなバストに有効である。

ストレッチングの実際



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

ストレッチというのは誰にでもできて、とても大事なものである。アスリートは運動する前にストレッチをし、運動した後にストレッチをする。ストレッチの一番の目的は筋肉の疲労回復である。ここまで読み進んでこられたみなさまが、これから毎日運動するとすれば、大腿筋とか腓腹筋が疲れることだろう。その疲労を回復して早く元の状態に戻し、次の段階に行くようにするために、ストレッチは欠かせない。また、肩こりや頭痛のある人は体側のストレッチ、頭のストレッチをするとかかなり効果がある。私は小学校のときから頭痛持ちで頭痛の歴史が長いのだが、ストレッチのおかげで、今はほとんど何もなく過ごせている。

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。