



## Dr. Terue のアンチエイジング講座

～ 美しい心とからだのために  
今 私たちがなすべきこと ～

2010年2月

さかきばらクリニック

院長 榊原 映枝

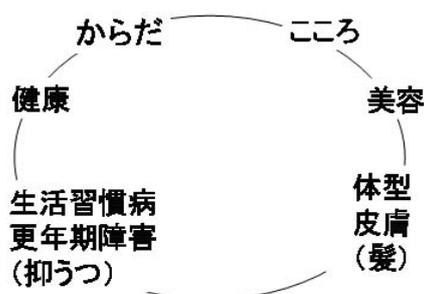
### 目次

1. アンチエイジングとは？
2. 生活習慣病と動脈硬化
3. 食事と栄養
4. 運動

#### 1. アンチエイジングとは？

私は消化器内科医であり内視鏡が専門であるが、資格のコレクターでもあり、日本内科認定専門医、日本消化器病学会専門医、内視鏡学会専門医、産業医、日本医師会スポーツ医等を取っている。そして、2年前に取ったのが日本抗加齢医学会専門医という資格である。この日本抗加齢医学会というのはアンチエイジング学会としては日本で一番大きい学会である。いわゆるアンチエイジングというのは美容とか若返りとかが主体になるのだが、それを科学的に追求しようというのが日本抗加齢医学会である。

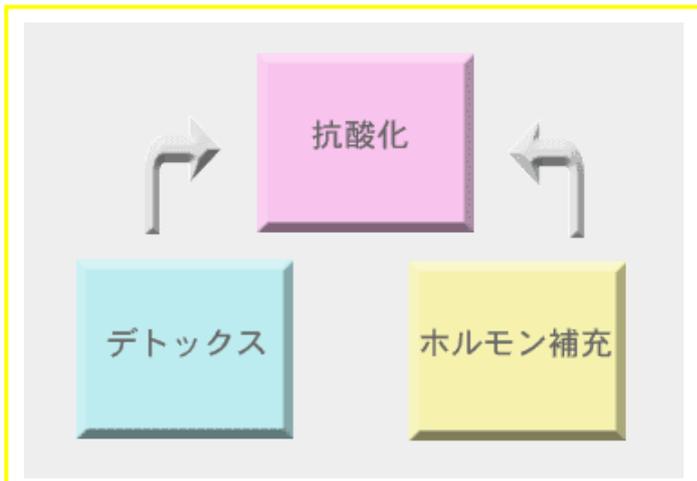
アンチエイジング…いつまでも若々しく綺麗でいたい



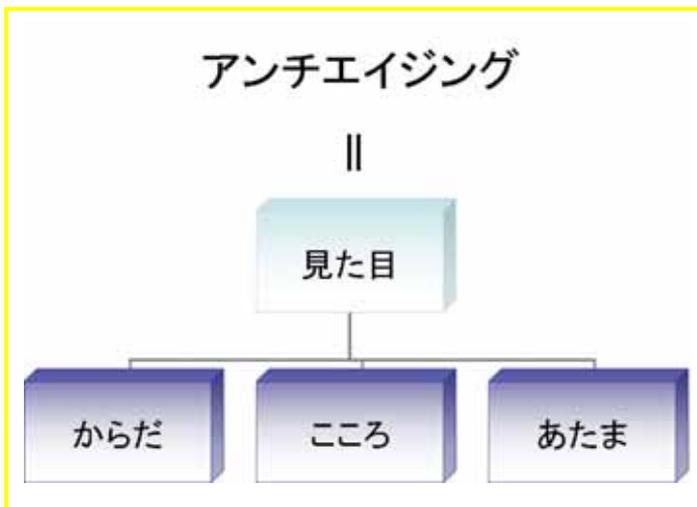
私たち女性はいくつになっても若々しく、綺麗でいたい。そのために大事なものは、体、健康、心である。体が健康で心も豊かであれば、美容にもよいが、ほっておくと、体形は崩れ、皮膚はしわになって、たるんでしまう。髪も白くなるが、これは綺麗に染めればよい。ちなみに私はまったく髪を染めていないし、必殺スポーツおたくなので、スリムな体形を保っている。健康な体、美しい心、美しい容姿が大事なのであるが、それをダメにするのが、いわゆる生活習慣病であり、更年期障害

であり、それに伴う心の病、抑うつ (depression) である。

エイジレスな肌でいるためにはどうしたらいいのだろうか？エイジレスな肌というのは、要するに健康な体ということである。健康三原則というのがあり、運動、休養 (睡眠)、栄養 (食事、食育) が核となるが、これは、赤ちゃんから学童、思春期を経て私たちの世代に至るまで、すべての基本である。運動、休養、栄養によって、人間を支えているホルモンバランスを整えていると言える。



加齢というのは体が酸化すること、わかりやすく言えば、体が錆びるということである。抗酸化物質とかよく言われるが、この抗酸化が一番大事である。更に体から毒素を出すデトックス。これは運動に関係している。また、女性の場合、更年期になって女性ホルモンが減少してきたときにはHRT ホルモン補充療法が有効となる。抗酸化、デトックス、ホルモン補充療法が抗加齢の三本柱である。



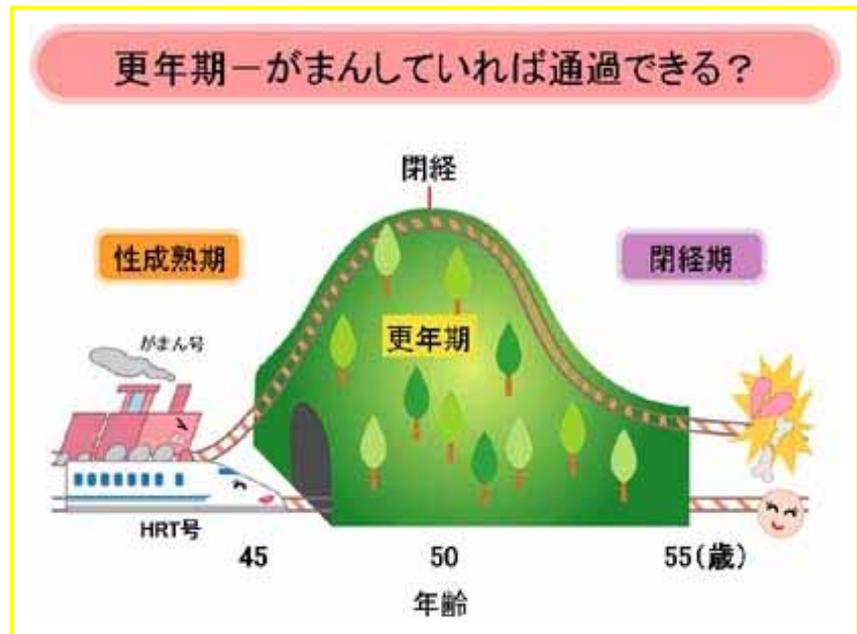
アンチエイジングの一番の目標は「見た目」なので、「見た目」は絶対に大事である。「見た目」のために、体、心、頭がしっかりしていなければならない。健康で生活習慣病にならないように心がけ、更年期などの困難を乗り越える強い心を持ち、認知症なども全て克服してこそ、「見た目」の美しさ = アンチエイジングがある。

オプティマルヘルスというのは、理想的な健康状態を言うが、人間でいうと 30 代半ばの健康状態をさし、これを一生維持することが、私たちアンチエイジング学会の目標である。10 代、20 代まではどんなことをしていても結構きれいである。夜更かしして酒を飲み、タバコを吸っていても翌朝になるとみずみずしい肌でいられる。それが効かなくなってくるのが 30 代である。30 代半ばになってくると、見た目も健康もほっといたらダメになる。企業検診などでは 35 歳とか 40 歳といった節目、節目で詳しい検査をしてくれるが、だんだんコレステロールが上がったり、糖が上がったりするのが 30 代半ば以降である。とにかく 30 代半ばで健康に目覚め、どうしたらいいかということを考える必要がある。難しいことではなく、運動の習慣、食べ物に気をつける、休養を十分にとるとかということなので、30 代半ばになったら、そういうことに目覚めていただきたい。

女性が年をとって一番問題になるのが、骨である。同じ年齢でも骨密度が低いと、だんだん姿勢も悪くなり、歩く姿にも悲しいものが出てくる。その一番の根幹にあるのが骨である。骨密度は 40 歳の半ばから落ち始め、アラ 50 が境目で、以後、ぐっと落ちていく。アラ 50 のときに骨密度が落ちないようにすることがとても大事であり、それは 30 代から心がけて、実践していくべきことである。

日本人女性の平均閉経は 50 歳であるが、50 歳の前後 5 年ずつ、つまり 45 歳から 55 歳までが更年期と言われている。生理が終わって、女性ホルモンのバランスが大きくチェンジしていくところが 50 歳であり、その前後、45 歳 ~ 55 歳までの更年期にいろいろ症状がでてくる。幼稚園に通っていた子供が小学校に上がり、中学受験が過ぎて、やっとホッとして、という頃に性成熟期を迎え、その後は、なんとなく体調がすぐれない

ことが多くなり、更年期という山に向かって進んで行く。我慢していれば通過できるというのは昔のことで、今は科学的に更年期の状況をホルモンで測ることができる。あまり症状が強いときにはいろいろな治療法があるので、我慢するばかりでなく、適切な治療を受けるようにしたらよいと思う。更年期になると、エストロゲン（女性ホルモン）の分泌量が少なくなってくる。女性ホルモンというのは女性が子孫を残すという重大な任務の



ために分泌されるもので、女性を守るホルモンであり、男性にはない。だから、男性は早めに動脈硬化などのいろいろなトラブルに遭遇するが、女性は男性よりずっと遅れて動脈硬化が起こる。エストロゲンの分泌量が落ちたときに、ホットフラッシュといって、のぼせ、ほてり、発汗、不眠などの現象が起こる。ホットフラッシュというのは医学的にみるとそれほどひどいものではないのだが、皆が一番嫌に思う症状で、早い人では40歳の声を聞く頃から起こる人もいる。

閉経の時期に関してであるが、これには遺伝的なファクターも確かにあるが、時代の係数というのがあり、現代の女性は親の世代とは異なる。母親が早かったからと言って、娘も早いとは限らない。今は女性ホルモンを簡単に測ることができる。科学的に分析して女性ホルモンの分泌が少なくなり、FSH という下垂体から出てくるホルモンが上がってくると閉経が近いということになる。閉経前は生理がつまってきた、たくさんになり期間が短くなって、それから長く延びてきて終わるというパターンが一般的である。今はHRTという女性ホルモン補充療法もあるしパッチとか塗り薬もあるので、心配な方は医師に相談するとよい。

更年期に限らず、若い頃から絶対摂っておいていただきたい栄養素の代表がカルシウムであり、ビタミンDであり、その他のビタミン群である。カルシウム系としては牛乳、チーズ、小松菜、マイワシ、いわし干し、ゴマ、大豆（豆腐、納豆）が挙げられる。この中で一つくらいは嫌いなものがあってもよい。関西の人は納豆を食べない人が多いし、日本人は乳糖関係がダメな人が多い。大豆はイソフラボンという女性ホルモン類似作用を持つ成分を含むので、豆腐でも納豆でもよいから、とにかく大豆系を食べて頂きたい。次はビタミンD群で、うなぎ、たまご、さんまなど。たまごはアレルギーの人もあるが、他の食材で補ってほしい。ちなみに私はうなぎが大好きで、この中で嫌いな食べ物は何もない。最後はビタミンA、ビタミンC、ビタミンE群であるが、これは多分、レバー以外は皆が好きだと思う。

# 更年期にとりたい栄養素

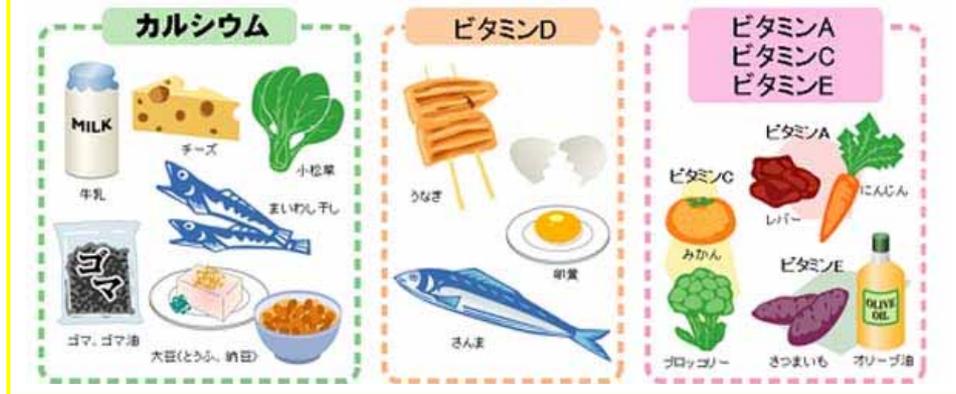
1日30品目以上の食事を楽しんでください。

腹八分目を  
心がけましょう

●骨を丈夫にし、イライラを防ぐ

●カルシウムの吸収を助ける

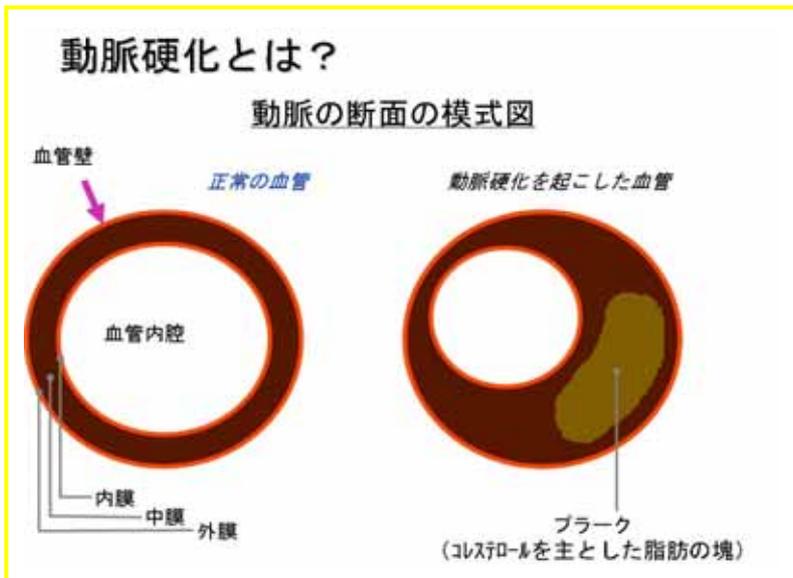
●体の酸化を防ぐ



大豆に含まれるイソフラボンの過剰摂取を気になさる方もいるかと思うが、普通の範囲内であれば問題ない。4人家族で味噌汁に1丁とか、夏であれば、冷や奴で1/2丁ずつとかそういった常識の範囲内だったら大丈夫である。動物実験でデータをとるときは、体重の何倍とか、ありえないくらいの量をとらせる。イソフラボンもそうだが、脂溶性のビタミンAやEは過剰摂取すると体に残るが、お豆腐を毎日2丁とかにんじんを1日に10本食べる人はいないので、常識の範囲内であれば問題ない。

ここで、喫煙の話少々しよう。私は横浜市禁煙女王と言われている。私が禁煙に血道を上げる理由は二つある。ひとつは喫煙者は抗加齢医学会の会員になれないという掟がある。喫煙は酸化を促進する代表選手であり、酸化防止にはタバコは絶対に吸ってはならないものである。二つ目は開業後の体験によるものである。私は開業した直後に5ミリの肺ガンを見つけた。当時はヘリカルCTというのがなかったので、5ミリの肺ガンを見つけたのは、偶然もあったのだが、普通であれば、手術して完全に治癒できるものであった。しかし、その患者さんはタバコがどうしてもやめられず、手術によって完璧な切除ができなかった。5ミリの肺ガンを見つけたのは私たちのプライドであるのだが、その人は、結局、ガンを取りきれなかったために亡くなった。私はそのときに、どうしてその患者さんにタバコをやめさせられなかったのか、タバコさえやめれば生きていられたのに、と大変後悔した。今から14年くらい前のことであるが、とても後悔し、世の中にタバコなどなければいいのと思った。もともと私はタバコを吸ったこともなければ匂いも嫌いなのだが、そのような経験から禁煙外来をやり、今に至っている。回りでタバコを吸っている人がいたら、心血管系にも悪いし、ガンになるし、子供にも悪影響を与え、骨にも悪い上に、お肌の老化が吸わない人の三倍くらい早くなって美容によくないとさりげなく言ってあげてほしい。

## 2. 生活習慣病と動脈硬化



メタボリックシンドローム  
というのを聞いたことがある  
と思うが、厚労省がメタボリ  
ックシンドロームについて大  
きく取り上げるようになった  
のは、メタボリックシンドロ  
ームというのが動脈硬化の象  
徴であるからだ。動脈硬化が  
進まないためにすべての生活  
習慣病をなんとかしようとい  
う考え方である。動脈硬化が  
どうやって起こるのかを説明

するために、動脈の断面図を見てみよう。正常な血管では、外側に血管壁があり、外膜、中膜、内膜があり、血管内腔を血液が流れている。動脈硬化を起こした血管では、プラークというコレステロールを主とした脂肪の塊が血管に貯まり、内腔が狭くなって、血管の通りが悪くなっている。動脈硬化の危険因子として挙げられるのは、加齢、家族に心臓病の人がいる、男性（更年期以降の女性）、高コレステロール、中性脂肪が高い、血圧が高い、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、ストレスである。動脈硬化が進むと血管が詰まるので、脳卒中や血管障害が起こる。心臓の回りの冠動脈が詰まれば心筋梗塞や腎不全になる。動脈硬化が進行していくときは症状がない。お粥のように脆くてぐちゅぐちゅしたプラークが貯まっていき、だんだん血管の流れが悪くなり、貯まり始め、塊になっていって、ついにプラークを被う皮膜が破裂して血栓が飛んでいってしまう。心筋梗塞というのは心臓の回りの冠動脈が詰まって、完全に潰れて、回りの心臓の筋肉が死んでしまうことだが、狭心症はその手前と考えていただきたい。脳梗塞というのは同じようなことが頭の血管に起き、詰まってしまう。そうすると、脳動脈で栄養されている先の脳が死んでしまうので、半身不随、手足が動かなくなったり、言葉がでなくなったり、ひどいと植物状態になる。

### 3. 食事と栄養



資料：『からだにうれしい野菜の便利帳』板木利隆 監修、高橋書店

別にスポーツジムに行かなくても、日々食べるものでちょっとした工夫をするだけで、アンチエイジングになる。人間の体の細胞は60兆個あり、1年に1,000回、一生で10万回の食事をする事により体が支えられている。10万回の食事というのは気が遠くなるようなものだが、何気なく毎日食べているものの積み重ねで個人差がでてくる。やはり何と言ってもビタミン類とかカルシウムが重要だが、日本は豊富な野菜がいつでも手に入る状況にあるので、野菜の取り方が大事である。

最近、「からだにうれしい野菜の便利帳」という本が、ベストセラーになっているが、ここではその本に従って、いくつか野菜を紹介していこう。ご紹介する野菜は抗加齢医学会推奨の野菜でもある。

トマト・・・トマトに含まれるリコピンという物質は抗酸化作用がとても強い。最近はおしゃれなトマトをたくさん見かけるようになった。先日、シシリアンルージュを買ってみたが、とても美味しかった。アイコというのは北海道のものだと思うが、アイコのトマトジュースもとても美味である。楽しみながらアンチエイジングができるので、ぜひお勧めである。

なす・・・なすは体を冷やすと昔から言われているが、なすの紫色が抗酸化作用をもつポリフェノールである。アンチエイジングの世界では赤ワインが推奨されるが、赤ワインにもポリフェノールが含まれる。残念ながら、紫の色なので、焼きナスにして皮をむいてしまうと、ポリフェノールはゼロになってしまう。

ブロッコリー・・・お弁当の端に穴埋めに入れたりするが、ブロッコリーも抗酸化物質なので非常に体によい。私はいまだに子たちにお弁当を作っているのだが、ブロッコリーは食べない。けれど「食べなさい」と言って、お弁当に詰め続けている。

バナナ・・・バナナダイエットが一世を風靡している。バナナダイエットは正規の先生が始められたらしいが、ダイエットの効果のほどはまだわからないにしろ、バナナはとても強い抗酸化力がありアンチエイジングになる。朝食抜きが問題になっているが、そのときにバナナを1本、牛乳が飲めれば牛乳と一緒に押し込んでいくだけで1日が違う。バナナは昔は高級だった。今は「なんだ、バナナか」という感じだが。デパートなどに行くと、1本200円とか300円の立派なバナナも売っていることなので、バナナを見直していただければよいと思う。

にんにく・・・子供はあまりにんにくを食べないが、にんにくなど匂いが強いものは抗加齢医学会の推奨のもので、抗酸化力がすごく強い。にんにくの醤油漬けとか薄くスライスしてオリーブオイルで炒めてもいいし、チップにしてもいいし、いろいろな食べ方があるので、召し上がっていただきたい。

しょうが・・・しょうがはいろいろな料理に使うが、子供はしょうがが苦手な子が多い。牛肉のしぐれ煮を作っても、未だに息子はしょうがを取り出す。どうやったら食べるかなと思っていまだに戦っている。

ゆず、すだち、かぼす・・・庭にゆずの木がある方もいらっしゃると思うが、これも日本の知恵で、非常によい抗酸化物質である。冬はお鍋の季節なので、すだちとかかぼすの出番が多いと思う。

みょうが・・・みょうがは好き嫌いがはっきりしており、我が家のグルメの長男もみょうがはあまり食べない。私はお豆腐にみょうがは合うと思うのだが。

わさび・・・わさびは、たまにはチューブでなく、擦って食べると食卓が豪華になる。

パセリ・・・船場吉兆でパセリの回し使いというのを聞いてから、すっかりパセリの印象が悪くなってしまったが、家で食べるパセリは使い回しをしないので、ぜひ召し上がっていただきたい。

バジル・・・バジルは好き嫌いがあると思うのだが、窓辺で栽培できるので、試みていただきたい。消化器系医師の立場からすると、ハーブ類はたくさん食べると胃にくることもあるが、添え物的につかうにはとてもよいものである。タイム、オレガノ、ローズマリーなどもよい。

コリアンダー・・・別名、香草とかパクチとか呼ばれている。私が20年程前にカリフォルニアで暮らしていた頃のことだが、当時私はカリフォルニア大学でリサーチをしていたので、息子がお腹にいるころからベビーシッターを探していた。何人目かで当たったのがチャイニーズアメリカンだった。そのベビーシッターさんの家に行くと、料理にコリアンダーをたくさん使っており、私はそこでコリアンダーが大好きになった。ところが、日本に帰ってきてみたら、当時はまだ日本にはコリアンダーがなかった。今はコリアンダーはいくらでもあるので、存分に使うことができる。嫌いな人は嫌いな食べものだが、好きになると結構やみつきになる。これも強力な抗酸化物質である。

野菜の代わりに野菜ジュースを飲む人もいると思う。しかし、生の野菜ではなく、野菜ジュースに頼るとするのは、やはり本来のあり方とは違うと思う。人間は宇宙人ではないのだから、取れた野菜を洗って、調理して、いただくという、その過程が大事だと思う。それはどんなに忙しくてもちょっとした手間のできることだし、女性だけでなく、男の人も野菜を洗う、きざむ、煮るということをやしてほしい。それがアンチエイジングになると思う。極端な話だが、一日3回この宇宙食を食べれば長生きできると言われて、皆が食べるかといえば食べない。野菜ジュースも有りだとは思いますが、それに頼ることは人間のためならぬと思う。

少しサプリメントの話をしておこう。サプリメントもわけがわからないものはやめた方がよいと思うが、アメリカなどでは、公認されているサプリメントも多い。由緒正しいものを摂っていただければ、心配ないと思う。30歳の心と体をキープするのに重要な栄養素と物質として抗酸化物質があげられるが、コエンザイムQ10、イソフラボンなどはサプリメントとしては有用だとされている。ただし、サプリメントが明らかに病気に有効だと言われているのは眼科領域だけである。現在はEBMといって、たくさんの人に摂取してもらい、それが有効かどうかを統計的に処理するという方法が医学の世界では一般的である。このEBMによりサプリメントが有効であると認められているのは眼科領域だけであり、特に黄斑変性症という病気にはサプリメントが有効であると言われている。アンチエイジングの世界は怪しい部分もあり、自費のアンチエイジングクリニックというのが都内にはたくさんある。そこではリンパ球療法やビタミンC点滴などいろいろ施術している。興味のある方はいらしてもよいと思うが、なかなか医美容という面では一般に受け入れられていない。

私はサプリメントには二つ効果があると思う。前述の通り、エビデンスが出ているのは黄斑変性症くらいだが、抗加齢医学会はサプリメントの有効性を科学的に分析し、将来、世の中に出したいと思っている。将来、有効性が確認できるかもしれないので、それまでの期間、効果を期待して常用量を摂ることはいいことなのではないかと思う。もう一つ、サプリメントにはもっと大きな効果がある。サプリメントはある程度お金がかかるので、お金を使ってサプリメントを飲むことにより、気分的に自分は健康に気をつけていると、自分を持ち

上げることができる。人間はアップする気持ちが大切で、それは抗加齢医学会としては賛成できることである。上向き気分でごきげんに生きるためにはちょっとお金を使ってサプリメントを摂るといふ、そういう気分が大事であり、その効果も大きい。しかし、自分のお小遣いを全部サプリメントにしてしまったり、人と競ってまでサプリメントを摂るようなことは止めた方がいい。

## 6. 運動

**運動種目の選び方**  
自分の好みに合った種目を見つけましょう

体力には、「柔軟性」「筋力」「持久力」の3つの要素があると述べましたが、この3要素はバランスよく向上させることが大切です。

そこで、ぜひ行ってほしいのが、いろいろな種目にトライすることです。このガイドブックで紹介しているものの中から、最初は、「これならつづけれそう」と思うものを見つけましょう。しだいに、好きな種目が見つかるはずです。そうして、3つの要素を組み合わせることで、偏りなく体力を向上させてください。

柔軟性 のために	筋力 のために	持久力 のために
<b>ストレッチ</b> 筋肉の柔軟性を高める運動。まめに継続することが重要です。気持ちよく筋肉を伸ばそうという感覚で行ってください。ヨガや本格的なヨガもおすすめです。	<b>筋力運動</b> 特定の筋肉に力を使わせる運動。といっても、あまり緊張せずに、心地よく軽い筋肉を少し動かしてみようといった感覚で行ってください。	<b>持久力運動</b> ウォーキングなど、比較的長く時間を動かす運動。息が少し上がる程度の「ニコニココース」でも、継続すれば確実に運動効果が得られます。

**DVD**

**肩のうしろ側をほぐす**  
左手を右腕にそえて力を入れ、右腕を正面に伸ばすくらいに曲げます。この姿勢を15〜20秒キープし、反対側も同様に行ってください。

**肩甲骨まわりをほぐす**  
両手をうしろに差し、手のひらを上にして肩を絡めます。胸の上を動かすようにして息を吐き、肩をなめらかに回して肩を回ります。15〜20秒キープしたら、反対側から同じようにしてください。

**肩回し**  
息を吐きながら右のひざの骨盤を上げ、うしろに回します。息を吸いこんだら、息を吐きながら肩の力を抜いて下ろし元の姿勢に戻しましょう。10回ずつ2セット。

**首の横のコリをほぐす**  
顔の上にお手をおいて、息を吐きながら、首が動くくらいに肩に力をかけ、息を吸い、首を回し、元の姿勢に戻しましょう。顔の力は完全に抜きます。左右交互に1〜2回ずつ行いましょう。

運動するときには体力を考慮することが大切であるが、体力をつけるためには3つの要素、すなわち持久力、柔軟性、筋力に注目する必要がある。運動しているときに筋トレだけしていればいいというのではなく、柔軟性のためにストレッチ、筋力のために筋力エクササイズ、持久力のために有酸素運動という3つの要素をバランスよく取り入れる必要がある。この3つがそろって初めて、よく運動しているということになる。

肩こりの方は多いと思うが、肩こりの原因は血流が鬱滞するためであり、血流が鬱滞する原因は緊張や過労で肩の筋肉が固くなるためである。肩こりも運動一つで徐々に改善される。やったからといって明日から改善されるわけではないが、必ずこれはよくなるので、ぜひやってみていただきたい。自律神経療法というのがあり、リラックスしたときに、肩にだんだん血流が集まってくる、温かくなっていくという意識を持ってほぐすと効率がよくなるというのがある。

私たちは太りたくないと思っている。なぜ太ってしまうかという、食べるのが早い、お腹がいっぱいになるまで食べる、外食や飲み会が多い、食事が不規則で夕食が遅い、脂っこい料理が好き、濃い味付けが好き、朝食を抜く、甘いものが好き、アルコールが好き、残り物があるともったいないから食べてしまう。私が普通の診療で特に患者さんに言っており、これだけは絶対実践してほしいと思っているのは、残りものをもった

### 食行動のチェック

**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、太りやすい食行動をとっています。

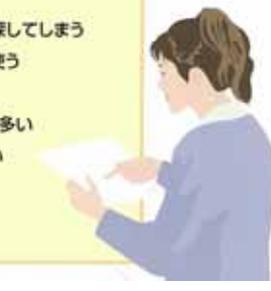
- 食べるのが早い
- おなかいっぱいになるまで食べる
- 外食や飲み会が多い
- 食事が不規則で、夕食の時刻が遅い
- 脂っこい料理が好き
- 濃い味付けが好き
- 朝食を抜くことが多い
- 甘いものが好き
- アルコール類をよく飲む
- 残り物があるともったいないから食べてしまう



### 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
- 疲れを感じる人が多い



いないと思っはいけないということである。せつかく作ったのにもったいないと言って、一口ずつ毎日。子どもが二人いれば二口食べていくと、それが自分に蓄積になって太る。食べものが足りない時代はもったいないと言って育てられたが、今はもったいないのは自分の体である。365日家族の残りものを食べ続けると、自分が太ったり、自分が動脈硬化になる。そうすると、絶対、コレステロールが上がり、糖尿病に近くなり、体も太って、見た目が悪くなる。そうしたら元も子もない。もったいないのは体の方で、診療代、薬代といった医療費もかかる。とにかくもったいないのは自分の体の方で、食べものは絶対にもったいないくない。食糧のない国の子に悪いな、と思ひながら捨ててほしい。料理はたくさん作った方が美味しくできるので、犬がいれば余った分は犬にあげられるのでいいのだが。一番印象的な患者さんの話をご紹介します。彼女の子どもたちはすでに巣立ち、ご主人は亡くなっており、現在は一人暮らしである。そして彼女は「もったいない」の世代である。私はその人に犬を飼ったらと言った。実際、犬は飼わないのだが、犬を飼ったと思って、犬のために残せと言った。彼女はそれを実践し、犬のために少しずつ残した。彼女は血圧が高く、コレステロールも高かったが、半年で5kg痩せ、コレステロールの数値は正常に戻り、血圧は半分になった。彼女は友だちにどうして痩せたか聞かれて「犬を飼ったのよ」と答えたそうだ。友人が「ああ、犬の散歩なのね」と言うと、「そうではなくて、うちの先生が犬を飼ったと思って、食べものを残せと言ったのよ」と言ったそうだ。そういう顛末があり、彼女の回りの人たちも仮想犬を飼い始めたそうだ。とにかくもったいないのは自分であり、食べてしまった方がお金がかかる。残りものはダメですよ。その場で残ったものをもったいないから一口食べるのだけは絶対いけない。せいぜい次の日のお昼にいただくくらいにしてほしい。

太りにくい体を作るには食生活の見直しに加えて、日々の運動の見直しが必要である。歩くのが遅い、家の中であまり動かない、姿勢がよくない、乗り物で空いている席を探す、エスカレーターがあれば乗る、近くに行くにも乗り物を使う、休日はゴロゴロする、体を動かすのは好きではない、歩くのは好きではない、疲れを感じる人が多い、などなど。思い当たる節があれば、改善していただきたい。

足のむくみが気になる方もいらっしゃると思う。とくに夏は冷房により足がむくむことが多い。むくみにはお風呂の中のリンパマッサージが有効である。リンパの溜まりは足首の内側、膝の裏側、太もも(股関節の付け根)にあり、お風呂に入って毎日グリグリ左右やるだけで、むくみがずいぶん違う。高齢になると深部静脈の弁が壊れてむくんでくる場合があるが、若い人の場合は単なるむくみなので、リンパマッサージを実践する

ことによって、むくみがまったく違うので、毎日やってみていただきたい。

加圧トレーニングの話をしっておこう。加圧トレーニングは日本の佐藤先生という方が作ったものだが、特許の関係でとても高い。加圧トレーニングは抗加齢医学会も大いに興味をもっており、効果があれば取り入れたいと思っているのだが、まだ絶対的な科学的保証がない。加圧トレーニングというのは、血圧を測るときのマンシェットのようなものを手や足の付け根に巻いて簡単な筋トレをする。血流が押さえられている状態で運動をすることになるので、乳酸がたまる。すると、それが脳に行って、脳があわてていろいろなホルモンを出す。一番大事なのがグロースホルモン（成長ホルモン）の分泌を促すことで、グロースホルモンが分泌されると若返ると言われている。加圧トレーニングは安全性などの面で、まだ体制のOKが出ていないが、ちまたでは筋トレが簡単にできると注目されている。アンチエイジング世代や抗加齢医学会では有効性、安全性を模索中である。加圧ベルトを売っているのだから、それを購入して家庭で気軽に、という向きもあるが、加圧トレーニングは一歩間違えると危険を伴うので、もし加圧トレーニングをやろうかとお考えの場合、最初は何回か加圧トレーニングのインストラクターがいるジムに通って、その技を得てからにした方がよい。

体力は年齢とともに衰えていくが、30歳代でトレーニングを始めればかなり良い感じに体力は残る。50代でやってもなんとか間に合う。何もトレーニングしなかった場合は加齢とともに落ちていき、60代になって寝たきりになると一気に体力が落ちるので、若い頃からトレーニングを続ける必要がある。

最後に運動による消費カロリーの話をしておこう。運動してカロリーを消費して痩せようというのは止めた方がいい。人間の体は1kg減らすのに、7,000キロカロリーを消費しなくてはならない。30分散歩しても80キロカロリーしか消費しないので、7,000キロカロリーを消費するには、すごく運動しなければならない。だから運動の効果というのは、代謝を上げること、気分をアップさせること、運動習慣をつけること、姿勢をよくすることがメインであり、運動したから何キロ痩せたというのはあまりあてはまらない。このところは結構間違えられることである。テニスを1時間やって何キロ痩せたというのは、そのときに少し水分が抜けただけであり、運動そのもので体重は減らないと思った方がよい。減らすためには毎日1万キロくらい泳いなければならない。私は某スポーツクラブに行っているのだが、そこで、興味があって、ある女性グループの行動パターンを見ている。彼女達は、ホテルのプールで午前中、泳いだりアクアビクスしたりする。終わってから下に行って、ホテルの美味しいランチを食べて、楽しく帰る。そうするとどう考えても500キロカロリーオーバー。そういうがあるので、それも頭に入れておいていただきたい。

#### 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
- ・『からだにうれしい野菜の便利帳』板木利隆 監修、高橋書店
- ・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。