



Dr. Terue のアンチエイジング講座IV

アンチエイジング世代へ

～ 素晴らしい未来のために ～

2010年10月

さかきばらクリニック

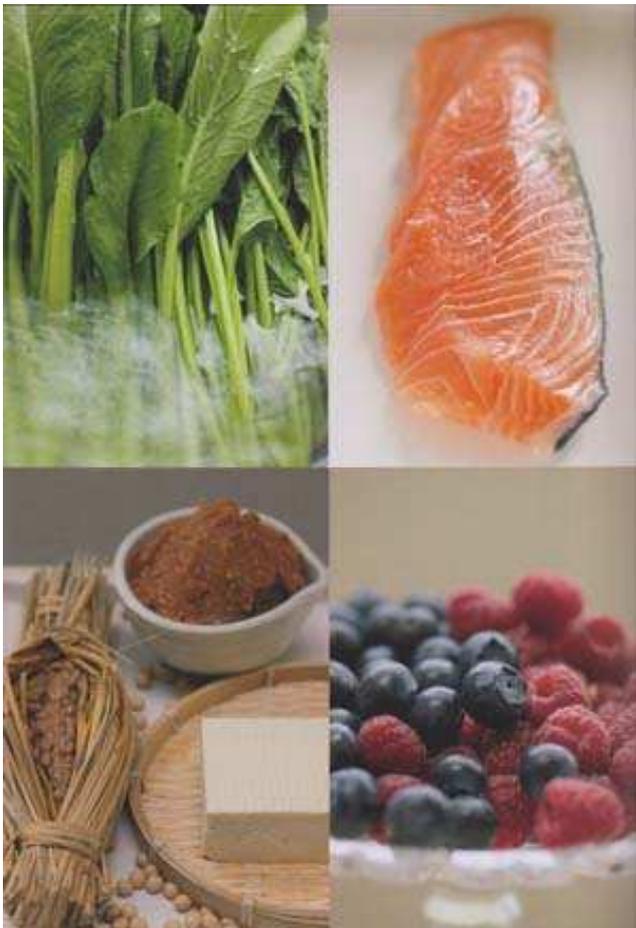
院長 榎原 映枝

目次

1. アンチエイジングとは？
2. 食事

3. 運動
4. 更年期障害

1. アンチエイジングとは？



まず、今回のアンチエイジング講座のメインテーマとなる「食」のご紹介から始めたい。後に詳述するが、スーパーフードという食材があり、ほうれん草、紅鮭、大豆製品（納豆、豆腐、味噌）、ベリー類などがあげられる。色が美しく、フレッシュであり、どこにでもある食材という意味でとても大事である。

最近、新聞でも抗加齢、アンチエイジングをテーマにした記事をよく見かけるが、ある日の日経新聞に『「外見の若さ」より健康長寿』という見出しの記事が掲載されていた。アンチエイジングの世界ではオプティマルヘルスという概念があるが、このオプティマルヘルスというのは身体機能から運動能力、外見も含めてすべてにわたって理想的な健康状態をさす。そして年齢でいえば、35歳くらいの年齢の健康状態がオプティマルヘルスに該当する。年をとってきても、オプティマルヘルスの頃の外見を保っている人は健康長寿であると考えられる。私たち女性にとって、外見はとても

大切に、いつまでも若く美しくありたい。だから、そういう願いをこめて「健康長寿は外見の若さから」と考えて話を進めていきたい。

どのような人でも年をとると皺が増えたりほうれい線が目立つようになるが、それを最小限にしつつ、なおかつ元気であるというのが一番手っ取り早く、わかりやすいアンチエイジングの考え方である。アンチエイジングを実践するために必要なのは、いさぎよく見せてしまう、体型を隠すな、ということである。「見せる」というのはとても大事なことで、鏡で自分に見せる、夫に見せる、子供に見せる、友達に見せる、世間に見せるという意味だが、人の目を気にすればするほど、自分が若くなる。これはアンチエイジングの基本である。

私は内科を専門とする医者であり、日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医であるが、数年前に日本抗加齢医学会の専門医の資格も取得した。抗加齢医学（アンチエイジング医学）はアメリカで始まったものだが、日本はアメリカに遅れること 20 年で、現在、脚光をあびている。私も自分が勉強するまでは、自費で高い診療をし、内容は美容整形のようなものだろうと思っていたのだが、今や、アンチエイジングは時代の最先端に行く医療となっている。厚生省はメタボリックシンドロームを打ち出し、平成 20 年 4 月から 40 歳以上の被保険者・被扶養者に対してメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導が行われるようになった。メタボ検診は生活習慣病改善を目指す健康診断であるが、このような予防医学のためにも、アンチエイジングはとても重要な分野である。日本人は世界で一番長寿であり、町で生き生きとして元気な高齢者を多く目にするが、家や施設で寝たきりの人もそれと同数くらいいる。健康長寿というのは寝たきりにならないためにいろいろなことをやって、みんなが元気でいつまでも、それこそ死ぬまで元気であるための予防医学と思っていただきたい。

人間には夢があり、太古の時代から不老不死の物語があるが、とにかく寿命を延ばしたいと思っている。悪い環境になく、生まれたままのいい環境にあった場合、人間の細胞の寿命は 125 年と言われている。ギネスブックでも最高長寿の人で 125 歳を超えた人はいないはずである。人間の細胞はテロメアという遺伝子の規制がかかっているため、125 年までがいっぱいである。アンチエイジング医学の変遷を述べると、まず、1990 年代はとにかく寿命を延ばそう、100 歳を超えて 125 歳まで生きようとするものであった。2000 年頃になると、健康寿命を延ばして、いつまでも健康に長生きしようというものになった。そして今は医療費の問題もあり、疾病を予防しようという予防医学の考え方に変わってきた。

カロリーリストラクション（カロリー制限）という言葉をお聞きになったことがあると思うが、日本で昔からよく言われる、いわゆる腹八分目のことである。お腹いっぱいになるまで食わず、八分目にしておけば健康によいという言い伝えの通りである。長寿の遺伝子でサーター（Sir2）という遺伝子があるのだが、その遺伝子のスイッチを入れるためにはカロリー制限が必要である。このことはアンチエイジング先進国のアメリカで、チンパンジーなどを用いた動物実験から証明されている。腹八分目状態であれば、サー 2 という長寿の遺伝子のスイッチが入り、その結果、長生きすることができる。

なぜ人間は老化していくのか？年をとっていくのか？そのもっとも大きな原因は酸化ストレスというものである。鉄が錆びるのと同じように体を錆びさせる原因になるのが酸化ストレスである。酸化ストレスのせいで、体が錆びていき、それがエイジングになると思っていただければよい。だから、アンチエイジング、つまりいつまでも若くいるためには酸化ストレスから極力身を守ることが大切である。

病気になる原因には遺伝因子と環境因子がある。遺伝因子というのは生まれつき遺伝子の中に組み込まれているものであり、環境因子というのは環境汚染、紫外線、喫煙、不規則な食生活、ストレスなどをさす。これらの因子により疾病が生み出されてくる。老化というのは厳密に言えば疾患ではないのだが、マイナス方面に向くということで疾患の一部にくくることができる。つまり、栄養バランスの悪い食事、運動不足、睡眠不足、過度のストレス、喫煙、不規則な生活などが老化を早めることになるので、できる限り老化を先延ばしにする、あるいは老化するにしても機能が悪くならないように全体的にバランスをとって老化するようにつとめるのが大事である。

アメリカの有名な「健長寿をまっとうするための 22 か条」というのがある。

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. 生きるという意志：
年老いていくことへの勇気づけ | 12. 愛情・友情をもつこと |
| 2. 順応性(適応能力) | 13. 若いころからの恋愛 |
| 3. 生きることへの意義 | 14. 親密な家族との生活 |
| 4. 活動的であること | 15. 自由な意志 |
| 5. 前向きな姿勢 | 16. 100 歳精神 |
| 6. ストレスや悩みをかかえない | 17. 歳を感じていない |
| 7. ストレスへの対応 | 18. 神への帰依の精神 |
| 8. 自己決断力 | 19. 信仰や価値観の伝統を受け継ぐ |
| 9. よい精神状態を保つ | 20. 安定した生活のリズムをもつ |
| 10. 高い教育、教養を有する | 21. 安定した 1 日のサイクル |
| 11. 社会的なつながりに対して積極的 | 22. 満足のゆく睡眠 |

信仰などの問題があつて、日本にはあてはまらないものもあるが、生きるという意志、順応性、生きることの意義、この 3 つに尽きる。母親は子供が高校時代までは子供の世話で忙しく、他にもいろいろしなければならないことがあるので、生きていくしかないのだが、とにかく「生きるという意志」が大事である。

また「適応能力」というのも必要である。たとえば子供が地方の大学に入って離れていくと、とても寂しがるお母さんがいる。確かに寂しいと思うが、子供は親離れしていき、やがて結婚して巣立っていく。そして家には父親だけが残る。大事に大事にしていたひながいなくなってしまうため呆然として憂鬱になる症状を空の巣症候群という。家には夫しかいないと嘆く人が多いが、夫というのは大変重要なポイントで、夫の世話をする、あるいは夫に興味を持つというのはアンチエイジングの世界ではとってとても大事なことであり、若さの秘訣でもある。

「生きることの意義」も見つけなければならない。子供は目的の学校に入学したし、あとは子供に任せて、自分は楽しく遊ぶ、というのでももちろんいい。

この 22 か条の中でも特に 1, 2, 3 が大事である。後に詳しく述べるが、まさにこの 3 つをクリアすると更年期障害をクリアできる。今まで大事にしていた息子がなくなった環境に適応し、今まで頼りにしていた両親が寝込んだり、介護しなければいけなくなったり、そういうことが起こるのが女性の更年期時代である。日本人の平均閉経が 50 歳なので、45 歳から 55 歳までを更年期という。生きるという意志、順応性、生きることの意義、この 3 つを考えることで、かなり更年期を乗り切ることができる。

4 番目以降の項目を見ると、活動的である、前向き、ストレスや悩みのないように。ストレスや悩みがない人はいないからうまく対応するとよいだろう。自己決断力、よい精神状態……。さらに若い頃に恋愛した人ほど健康長寿らしい。アメリカなどではこういうことを研究しており、統計や文献などがあるようだ。

アンチエイジングのためには内面、外面どちらのケアも必要である。内面からのケアとしてはバランスのとれた食事、適度な睡眠、よい環境、非喫煙、適量飲酒など。外面からのケアとして最も注目しなければならないのは紫外線ケアである。光老化というのが怖い。真夏は誰しも気をつけるのだが、春先と秋の紫外線はとてもおそろしいので、春や秋でも日焼け止めだけは常に塗って外に出るよう心がけたい。

抗加齢医学会では医学を分類して「疾病の医学」、「プラスの医学」という言い方をする。今までの医学は病気を治すことが目的であり「疾病の医学」ということができるが、未病、すなわち病気にならないようにすることを「プラスの医学」と呼んでおり、抗加齢医学会はこの「プラスの医学」の道を歩んでいる。

2. 食事

人間の体には 60 兆個の細胞があり、それらは食べ物から作られている。1 年間に 1000 回食事をするので、100 歳まで生きると 10 万回食事をすることになる。だから食事というのは生きるということとイコールとっていいようなものである。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。今回のアンチエイジング講座ではこの抗酸化力というのを中心に話を進めていこう。

日経新聞（2010 年 9 月 4 日）の健康生活 NIKKEI PLUS1<ヘルス この一手>に記載されていた「献立のサイクル」という記事をご紹介します。この記事によると、普通の家庭の献立は 2 週間で 1 サイクルだそう。つまり 2 週間に 1 回の手抜きは許されるらしい。たとえば子供はカレーが好きなものだが、今日、カレーにしたら 1 ヶ月間に、あと 1 回か 2 回はカレーでもいいかもしれない、みたいな感じである。今はいろいろな栄養素をとれと言われ、何十品目とつたらいいとか本などに書かれているが、日本人の生理的な消化、免疫、排泄のサイクルは 40 時間である。つまり、いろいろな栄養素をとるにしても 2 日間で帳尻が合えばいいということになる。だから今日はちょっと野菜が少なかったと思えば明日は野菜を多くすればいいし、今日は鍋だったから、明日は煮込みではないもの、というように 2 日間で帳尻を合わせれば健康な食生活が送れる。この、何日間かで帳尻を合わせるというのはとても大事なことで、これはダイエットの基本でもある。女性は大抵だいたい誰でもダイエットしたいものだが、ダイエットは 1 週間で帳尻を合わせるというのが一番長続きする方法である。たとえばバイキングに行って、元を取るためにたくさん食べてしまったら、その週、一週間でカロリーや栄養素をまたダイエット方向にもっていけば帳尻が合う。

健康な体でアンチエイジングを実践していくために一番大事だと思われるのは「食」である。冒頭でも触れたが、スーパーフードという食材があり、日本ではまだあまり一般的ではないのだが、アメリカのハリウッドセレブたちがもてはやしている。内容はというと、なにも特別なものではなく、栄養価が高く、抗酸化を始めとする健康にいい食材をスーパーフードと言う。

は防腐剤が入っている。⑨ターメリック、⑩ショウガ、⑪ニンニク、⑫ブロッコリー。ブロッコリーは房も茎も全部食べることができ、ビタミン C も多く、野菜の中ではダントツの優れものである。ただ、虫が付きやすいので有機栽培のものが少なく、ふさふさのところは全部農薬というものもある。だからブロッコリーだけは高い物を買うといいと思う。⑬全粒穀類。穀類は白くないものがよい。麺類でいえば、うどんと蕎麦なら、蕎麦の方が精製度合いが低く健康によい。⑭ザクロは大豆と同様に女性ホルモンの補助的な役割をする。ひとところザクロジュースがはやった時代があったらしいが私はよく知らない。⑮フラックスシード、⑯プラム、⑰卵など。プラムはドライプルーンとして1年中売っているが、ドライフルーツ系はスーパーフードが多いので、ヨーグルトの中に入れて召し上がるとよいと思う。卵はコレステロールが多いから食べ過ぎには注意した方がよいが、栄養素という意味で、卵はスーパーフードの中に入れてある。

日本では、元来、丸ごと食べるという風習があり、魚なら頭からしっぽまで、大豆にしても納豆などは丸ごと食する。最近では加工品が多くなったので、丸ごと食べるという習慣がなくなってきたが、アンチエイジングの世界では丸ごと食べることを推奨している。トマトなら抗酸化物質を多く含むリコピンは皮の下にあり、ナスならポリフェノールが皮の下にあるから、皮をむかずに丸ごと食べるのが理想的である。しかし、ここに農薬の問題がある。有機栽培と銘打っていても少々疑心暗鬼の部分がある。家庭菜園をするほどの時間がない人が大多数であろう。天然のサケにしても海洋汚染の問題があり、食物連鎖を考えると毒素がどんどん凝縮していくような気がする。私は自己防衛として、いろいろな銘柄のものを偏らないように入手するようにしている。子供たちを育てるときに牛乳をたくさん買ったが、雪印、明治、農協等々いろいろな銘柄のものを買っていた。2000年に雪印牛乳で集団食中毒問題が起こったときは、偏らなくてよかったと思ったものである。少し話がそれたが、スーパーフードとしては丸ごと食べられる食材を選ぶこと、そして丸ごと食べるには有機栽培の方が望ましい。また、旬の物は栄養価が一番高いので旬の物をとるようにしたい。手元に届くまでに時間がかかると食材が酸化してしまうので、なるべく地の物を取りたい。また野菜などは加熱しすぎると栄養素が失われてしまうので、調理しすぎないことも大切である。

大雑把でよいのだが、果物、野菜の中の抗酸化の度合いを覚えていただきたい。次ページの表はフルーツと野菜の100gあたりの抗酸化値（ORAC 値）をしめしたものである。ORAC 値というのは食品が持っている活性酸素の吸収能力を表す数値である。要するに ORAC 値の高い食材は抗酸化物質の代表選手と考えていただければよい。上図はアメリカの抗加齢研究所が出している統計であるが、ORAC 値が高い食材はアンチエイジングの食材として有名なものである。100g あたりの数値なので、ドライプルーンを 100g 食べるのはかなり大変だが、ほうれん草なら食べられるかもしれない。ドライプルーンが 5770 であり、レーズン、ブルーベリー、ブラックベリーと続く。ダントツに多いのはベリー系、ドライフルーツ系である。ニンニク、ほうれん草、ブロッコリーなどはよく食卓にのぼる野菜である。その他ではアボカド、キウイ、ケールなど。ケールは青汁の中に入っており、キャベツの原種である。私は個人的には青汁はあまり好きではないのだが、これも抗酸化物質の代表である。

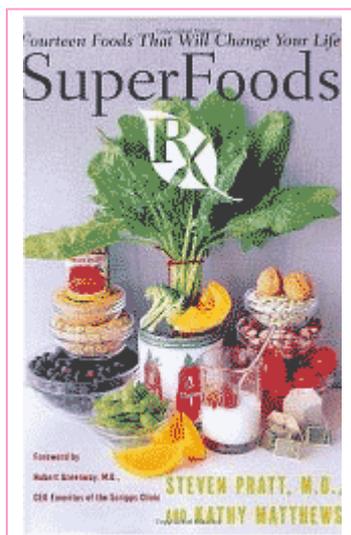
フルーツと野菜の100gあたりのORAC値 [抗酸化値]

● ドライブルーベリー ——— 5770	● クランベリー ——— 1750
● レーズン ——— 2830	● ホウレン草 ——— 1260
● ブルーベリー ——— 2400	● ブロッコリー ——— 890
● ブラックベリー ——— 2036	● アボカド ——— 782
● ニンニク ——— 1939	● キウイフルーツ ——— 602
● ケール ——— 1770	

出典 / USDA Human Nutrition Research Center Aging at Tufts university

出典：『Health & Beauty Review』 July 2010 vol.05 講談社

成分表示を見ることはとても大事で、必ず見る習慣をつけてほしい。アンチエイジングの世界ではカタカナ文字は要注意と言われている。たとえば某ダイエット食品に含まれるショートニング。ショートニングの中にはかなり太る物質が入っており、あまりお勧めではないダイエット食品である。とにかくダイエット食品だからといって安心せず、成分表示を見る癖を付けていただきたい。



日本ではスーパーフードについてあまり文献がないのだが「スーパーフード処方薬、あなたの人生を変える14の食品」(スティーブン・プラット、キャシー・マチュー著)という本がある。まだ日本語版の翻訳は出ていないようだが、スーパーフードのバイブルのような本であるので、興味のある方はお読みになるとよいだろう。

SuperFoods Rx: Fourteen Foods That Will Change Your Life
Steven Pratt and Kathy Matthews

3. 運動

体力には持久力、柔軟性、筋力という3つの要素がある。この3つの要素を保つことができればアンチエイジングに大変効果があり、見た目も若々しくいられる。スポーツジムに通っている方も多いと思うが、ジムでは泳ぐ、筋トレする、ランニングするなどがメインだと思う。そうすると筋力と持久力はつくが柔軟性が足りない。柔軟性はストレッチをすることにより得られる。スポーツジムによっては独自の運動プログラムを作って、それにストレッチの項目を組み入れているところもあるが、概してスポーツジムでストレッチ種目があるところは少ない。ストレッチというのはこれから先とても大事な運動であり、ストレッチをして柔軟性をつけておかないと見かけがすごく老けてしまう。ストレッチは家で手軽にできるのでぜひお勧めである。

for 運動習慣化

体力とは？ 3つの要素に注目を

「私は体力がなくて」とか、「若い人は体力がある」といいますが、この「体力」とはいったい何なのでしょう。

体力には、おもに3つの要素があります。第1に「持久力」。これは、運動を長く続けられる力（いわゆるスタミナ）です。長距離を走るときのように、体全体を長く動かしている全身持久力と、腕なら腕、脚なら脚といった特定の筋肉が、同じ動作を何度もくり返せる筋持久力に分けられます。第2に「筋力」。筋肉が発揮する爆發的な力（パワー）です。そして3つ目が「柔軟性」。これは筋肉が伸びたり関節が広がる能力です。

日常生活で使われている
3つの体力要素

for 運動習慣化

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。したいに、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、圓りな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
ストレッチ 筋肉の柔軟性を高める運動。まめに継続することが重要。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。ヨガや太極拳などもおすすめです。	筋力運動 特定の筋肉に力発揮させる運動。とはいえ、あまり緊張せずに、ふだん使わない筋肉を少し動かしてみようといった感覚で行う。	持久力運動 ウォーキングなど、比較的長く全身を動かす運動。息が少し上がる程度の「ニコニコペース」でも、継続すれば確実に運動効果が得られます。

出典：『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』 ノバルティスファーマ株式会社

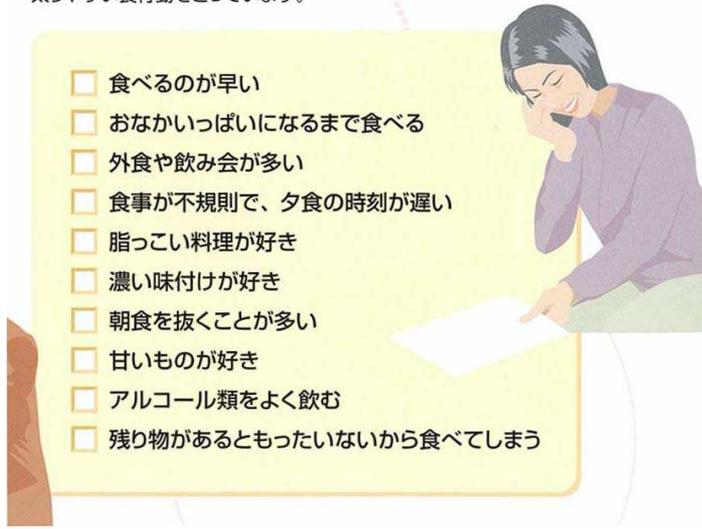
運動するにあたっては無理をしないことが大切である。1日10分で1年間続けられれば、大きな効果が出る。1日30分運動できる人はなかなかいないと思うし、スポーツジムに週3回以上行ける人も少ないと思う。そうでなければせめて1日10分でもいいので、寝る前にストレッチから始めることをお勧めする。

◆ 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



出典：『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』

ノバルティスファーマ株式会社

ここで、食行動のチェックをしていたきたい。一番下にある「残り物があるともったいないから食べてしまう」という項目に注目してほしい。私は講演するたびに毎回、毎回「絶対に残り物はもったいないと思わないように」と言っている。子供たちが一口ずつ残し、二人分であれば二口残っているのを、せっかく作ったから捨てるには忍びなく「もったいないから」と食べると太る。毎日、毎日残り物があって少しずつ食べていくと、どんどん蓄積していく。太るだけならよいが、それで生活習慣病になると医者に行かなければならない＝医療費がかかる、薬を飲まなければならぬ＝薬代がかかるという経済的にも好ましくない結果になる。どんなにいい食材を使っても、

残り物の価値はせいぜい 1000 円以内だと思う。それを捨てたら太らないわけである。医療費もかからず体型も醜くならない。私は自分の外来でなんとかそれを浸透させようと思い、年配の一人暮らしのご婦人に、犬を飼ったと思ってくださいと言った。食卓の隣に犬がおり、自分が残したものはポチのエサになると思って、本当に実践してもらった。するとそのご婦人は 5kg 痩せて、血圧も下がった。一人で食べる昼食などは危険である。前日の残り物をあれこれと食べてしまうと必ず太る。日本人はもったいないと思う。それは美德なのだが、現代では絶対に食べ物をもったいないと思っはいけない。私たちがもったいないと思ってもアフリカの子供たちの飢えがなくなるわけではないし、もったいないからと食べたら、食べてしまったことで、もろに自分にマイナス因子がかかる。夫に食べさせると夫が太るので、それも止めた方がよいと思う。スーパーフードもいいのだが、残り物を食べないというのは今日から実行できる一番大事なことではないかと思う。

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



出典：『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』

ノバルティスファーマ株式会社

次に生活活動のチェックというのをチェックしてほしい。緩やかな坂を上っているときに、仲間より遅れると思う人は要注意である。緩やかな勾配の坂であれば、40代～50代前半の女性なら一気に上れないと、それは老化である。他の人に負けないように歩かなければならない。

電車やバスに乗ると、普通は空いている席を探さう。学生時代を思い出していただきたいのだが、重い学生靴を持って、つり革にもつかまらずに立っていると、バランスがとれる。バランスをとることにより、大臀筋や様筋、さらには肩胛骨の周りの筋肉が鍛えられる。電車の進行方向に向かってまっすぐ立ち、バランスをとって

いると体の中のインナーマッスルが鍛えられる。インナーマッスルが鍛えられると運動能力が上がるばかりか太らなくなる。ダイエットの問題点はリバウンドして太ってしまうことである。いったん痩せて正しい体重をゲットしたら、それを維持することがポイントである。そして、維持するためにはインナーマッスルを鍛えることが大事である。バランスをとって片足立ちをする、片足をぐるぐる回すというようなシンプルな動きでインナーマッスルが鍛えられる。そしてインナーマッスルが鍛えられると太らない体質になる。電車やバスの中で空いている席を探さず、揺れに対抗して立っていれば、インナーマッスルを鍛えるという効果も得られる。ぜひお試しください。

地下鉄などはかなり深いので、エスカレーターは左に立たずに右を歩いて上れば運動になると思う。最後の項目、「疲れを感じる人が多い」というのが問題である。40～50代の女性で疲れを感じない人はあまりいないと思う。今日は疲れているのでずっと寝ていようと思って寝ていると次の日もまた疲れている。疲れ具合にもよるが、スポーツ医学では睡眠さえ十分にとったら、疲れているときは体を動かした方が翌日に回復度が早い言われている。私は内科系専門医、アンチエイジング専門医であるが、健康スポーツ医という資格も持っており、現在、日本体育協会公認スポーツドクターの講習を受けている。来年には体協の公認スポーツドクターになる予定である。

次ページに画像で紹介しているが、上半身の柔軟性をつけるためにタオルの運動をお勧めする。普段、肩胛骨周りの筋肉は動かさないのだが、タオルをもって肩胛骨周りを動かす運動を行う。肩胛骨を自由自在に動かせるようになると太らない。肩胛骨を動かせるということはインナーマッスルが鍛えられているということで、太らない体質作りという意味ではこの肩胛骨の運動が大事である。なおかつ肩こりにもよい。多くの人が肩こりに悩んでいると思うが、肩胛骨を動かせるようになると肩こりは解消される。さらに肩こりが解消されると、顔の筋肉の循環がよくなるので、しわが少なくなり、くまもとれ、ほうれい線もきれいになる。

また、マイペースウォーキングというのを実践していただきたい。散歩するとき、買い物に行くとき、あるいはその他の外出をするとき、いつでも使える歩き方である。あごを引き、視線は10mくらい先を見る。だいたい人間はがんばって歩こうとすると肩に力が入るので、肩の力をぬいて、背筋を伸ばして歩く。腕は少し大きめに振る。アスファルトなので、たくさん歩くと膝を痛める。だから着地は足の裏全体を使い、そつと行う。

7 目的別の運動アレンジ3 ケガをしにくい体づくり

ストレッチで体の柔軟性を高めると、ふだん動いているときのケガなどを防ぐのに有効です。また、全身の血行がよくなって代謝がアップするため、脂肪の燃焼しやすい体をつくることにもつながります。
「自分は体がやわらかいほう」と思っている人も、ストレッチを怠ると体は徐々にかたくなっていきますから注意しましょう。体の柔軟性は、加齢とともに低下していきます。

◆上半身の柔軟性チェック

チェック方法
上半身の柔軟性を知るために、4つの筋肉のやわらかさをチェックします。指示した動作が楽にできれば柔軟性が高いといえます。

肩
右腕を伸ばしたまま左腕のほうに伸ばし、左腕をクロスさせて手前に引きます。上腕が腋の下に入り込めばOK。左腕も同様。

背中
タオルを両手でもち、両腕をまっすぐ上に上げます。左手でタオルを引寄せ、右腕を頭のうしろにもってきます。ひじが体の中央までくればOK。

肩
タオルを両手でもち、手の関節を肩幅より広く開きます。両腕をまっすぐ上げたら、肩を回してもったタオルを体のうしろ側に移動させます。タオルの端の高さを通過するとき、スムーズに肩が回ればOK。

肩
タオルの中央を両手でうしろ手にもちます。このまま両ひじを前に出したとき、ひじが肩より前にくればOK。

改善ポイント
4つのチェックメニューのなかで、できなかった動作、苦手だった動作を、できるだけ頻りに、しかし無理せずゆっくりと行いましょう。入浴後など、体の温まったときに行うことをおすすめします。

ウォーキング3 マイペースウォーキング

自分のペースでリラックスして歩くことは、高血糖や高血圧などの改善に効果的です。ストレス解消にもつながります。ひとりでどのんびり歩いてみましょう。

あごを引き、視線は10mくらい先を見る

肩の力を抜き、背すじを伸ばす

こぶしを強く握ると血圧が上がるので、手は開く

腕は少し大きめに振る

着地は足の裏全面を使い、そつと

歩幅はふだんの歩き方と同じくらいに

つま先で地面を軽く蹴り出す

所要時間 1日15分以上

おすすめ頻度 1日1回を3〜5日

運動レベル やや弱い

出典：『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』ノバルティスファーマ株式会社

運動する時間帯であるが、食後1時間くらい経ってからがよい。食後すぐ運動するのはよくないし、運動が終わってすぐ食事をするのもよくない。運動誘発性のアナフィラキシーショックというのがあり、まれに起こることがある。私の長男はエビチリをお腹いっぱい食べて、その後すぐにジョギングに出かけ、アナフィラキシーショックを起こした。年齢を問わず言えることだが、食事直後の運動は要注意である。

足がむくむ人は多いと思うが、とくに夏は冷房でむくみやすい。40代～50代前半の女性の足のむくみの一番大きな原因はリンパの鬱滞である。冷房の中で動かずにいると、リンパがリターンしなくなって足首のところからむくんでくる。その日、その日のうちに足首のむくみをとらないと、累積でだんだん足が太くなる。だから、足指回しをしたり、ふくらはぎをもんだり、太ももを押すようにほぐしたりというようなセルフマッサージを行って、足首のむくみはその日のうちに解消しておきたい。

4. 更年期障害

女性ホルモンというのはエストロゲンといわれるもので、エストラジオール（E2）というのがその代表的なものである。まず頭の中の視床下部から性腺刺激ホルモン放出ホルモンが出て、これが下垂体に対して性腺刺激ホルモンの分泌を促す。さらに性腺刺激ホルモンの刺激を受けて、卵巣から女性ホルモンが分泌され、子宮や全身に作用を及ぼす。エストロゲン的一种であるエストラジオール（E2）の量と卵胞刺激ホルモンであるFSHが更年期の指標になる。

The infographic is titled "Estrogen's various roles in the body" (エストロゲンが体の中で果たす様々な役割). It features a table with five rows, each representing a different body part and its corresponding benefit from estrogen. The table is set against a light blue background with a white border. At the top right, there is a pink "WIN" button. At the bottom left, there is a pink "CD-ROM 5" icon and an "INDEX" button. At the bottom right, there are three buttons: "TOP", "MENU", and "終了".

部位	役割
乳房	乳腺の乳管の発育を促進
皮膚・腔などの粘膜	皮膚の表面の組織の弾力成分であるコラーゲンを増やし、肌の乾燥と萎縮の防止、ハリを保持
毛髪	発育を促進
骨	骨が壊れるのを防ぎ、骨の中のカルシウムを貯蔵
脂質	善玉（HDL）コレステロールの増加、悪玉（LDL）コレステロールの減少

出典：『中高年女性 健康教育マニュアル』監修：小山嵩夫クリニック 院長小山嵩夫 提供：久光製薬株式会社

女性ホルモンであるエストロゲンは体内で様々な役割をはたしている。まず、乳腺の乳管の発育を促進する。皮膚に対してはコラーゲンを増やして、肌の乾燥と萎縮の防止、ハリを保持を行う。毛髪の発育を促進する。骨が壊れるのを防ぎ、骨の中のカルシウムを貯蔵し、骨粗鬆症になるのを防ぐ。また、これはとても大事なことだが、善玉コレステロール（HDL）を増やし、悪玉コレステロール（LDL）を減少させる。つまり平たく言えば、動脈硬化をストップさせるという、とても大事な働きがある。

先にも述べたが、日本人平均閉経は50歳であり、前後5年ずつ、45歳から55歳までを更年期という。この更年期にいろいろと不快な症状がでてくる。簡略更年期指数としてあげられているのは、顔がほてる、汗をかきやすいというようなホットフラッシュ、手足が冷えやすい、息切れ、寝付きが悪い、イライラする、くよくよする、憂鬱になる、頭痛、めまい、疲れやすい、肩こり、手足の痛みなど。しかし、更年期に関係なくどのような世代にもあるものばかりである。美容の面で気になるのは髪の毛と皮膚だろう。モチモチ感がなくなり、乾燥して、パサパサしてくる。実際の診療の場での経験だが、ホットフラッシュだから女性ホルモンを測ってほしいと言われて測定した場合（対象年齢は30代後半から50歳半ば）、本当に数字的に更年期障害だったという人は半分くらいである。今は早発閉経とか更年期が早いというのが問題になっているが、それには女性ホルモンだけではなくいろいろなファクターが入っているので、一概に全部を更年期障害とは片付けられない

い。

エストロゲンの血中濃度が下がってくると、自律神経失調症の通院者数が増えるという統計がある。自律神経失調症というのは要するに小さなことが気になってたまらないとか、寝付けないとかで、鬱とは言わないまでもそのような症状が起こる病気である。40代後半から自律神経失調症の患者が増えてくる。

女性ホルモンの庇護の元に私たち女性は若くてきれいで生き生きと健康に暮らしているのだが、更年期になると、突然、女性ホルモンのご加護がなくなって、おそろしいことに、血圧が高くなったり、糖尿病になったり、骨粗鬆症になったり高脂血症になったりする。閉経になるときは、生理がたくさん出て、それから頻度と量が少なくなって終わるといのが典型的なパターンである。月経不順は更年期だろうと思っていると実は筋腫だったり子宮がんだり甲状腺の機能障害だったりすることがあるので、気をつけていただきたい。



出典：『中高年女性 健康教育マニュアル』監修：小山嵩夫クリニック 院長小山嵩夫 提供：久光製薬株式会社

人間が生活を維持していく上で必要最低限のカロリーを基礎代謝量という。女性の場合、基礎代謝は20代が1200kcalくらいであり、年齢を重ねるにつれて、徐々に落ちてくる。そして、ガクンと落ちるのが、エストロゲンの血中濃度がどっと落ちるアラウンド更年期である。だから更年期以降太る人というのは基礎代謝が落ちてくるにもかかわらず、若いときのままの食事のスタイルをしている人である。身長、体重の指標としてBMI (Body Mass Index) を計算してみるとよい。体重50kg、身長1m60cmの人であれば $50 \div 1.6 \div 1.6$ でBMIを求められる。このBMIが18.5から25未満であれば問題ない。

更年期以降の食生活で気をつけるポイントはいろいろな食材をとること、カロリーは控えめに、肉よりは魚や野菜を摂取、大豆、抗酸化物質、カルシウムを多く含む食品、食物繊維を多く含む食品をとること。大豆の中に入っているイソフラボンという物質は女性ホルモンに似た形をしており、働きも似ていると言われている。更年期以降、骨密度がグッと落ちるので、特にカルシウムを多く含む食材をとっていただきたい。カルシウムを多く含む食材としては牛乳、ししゃも、小松菜、豆腐、ひじき、プロセスチーズ、干しエビ(皮付き)、かぶの葉、生揚げ、ゴマなどがあげられる。また間食は100kcal程度にしたい。しかし、100kcalというのはかなり大変である。アイスクリームは全部食べてはいけないとか、おせんべいは2枚だけとかおまんじゅうは大きいのはダメとか。ついうっかりつまんでしまうとアツという間に 100×3 kcalくらいになってしまう。間

食の累積というのは相当なカロリー数になるので気をつけていただきたい。

かなり早めの時期でもエストラジオールと FSH を測ったときに、エストラジオールが下がって、FSH がかなり高くなった場合はホルモン学的に更年期と言う。しかし、あまり早く起こった場合は女性ホルモンの補充療法 (HRT) をする。女性ホルモン補充療法を行うとホットフラッシュとか嫌な感じはすぐにとれるが、どこまで治療するかなど、いろいろな問題があるので、専門医と相談しながら治療を行う。早期閉経し、女性ホルモンが欠乏した場合、たとえば 40 歳で閉経した場合、80 歳まで生きるとすればあと 40 年間あるわけなので、ある程度女性ホルモンを補って骨粗鬆症や動脈硬化などを先送りしないと命を縮めてしまうことになる。今は HRT に使う女性ホルモンはいろいろなのが出ているので、ひところ言われた乳がんのリスクとか血栓症のリスクとかは少なくなっている。

更年期以降、エストロゲンがなくなることによって動脈硬化をブロックして守っていたものがなくなってしまいますので、動脈硬化は進んでいく。それは症状がなくても誰でも進むものであるが、普通の検診を受けていればチェックできる。コレステロール値が上がってくるとか、見かけは平気なのに空腹時の血糖値が上がってしまったとか、そういうことで動脈硬化の程度がわかる。定期的に健康診断を受けており、何も症状がなければ、閉経したからといって薬や漢方薬を飲む必要はない。

更年期によく使われる漢方薬と、有効な症状 WIN

	ほてり	多汗	冷え	動悸	めまい	頭痛	不眠	憂うつ	イライラ	胸こり	だるい
とうきしゃくやくさん 当帰芍薬散	●	●	●	●	●	●				●	●
けいしぶくりょうがん 桂枝茯苓丸	●	●	●	●	●	●				●	
かみしょうようさん 加味逍遙散	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
とうかくじょうきとう 桃核承気湯	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
うんけいとう 温経湯	●	●	●	●							●
かつこんとう 葛根湯			●			●					
はちみじおうがん 八味地黄丸			●								●

(効果のある症状・効きかたの程度は人によって異なる)

CB-ROH
39

INDEX

◀

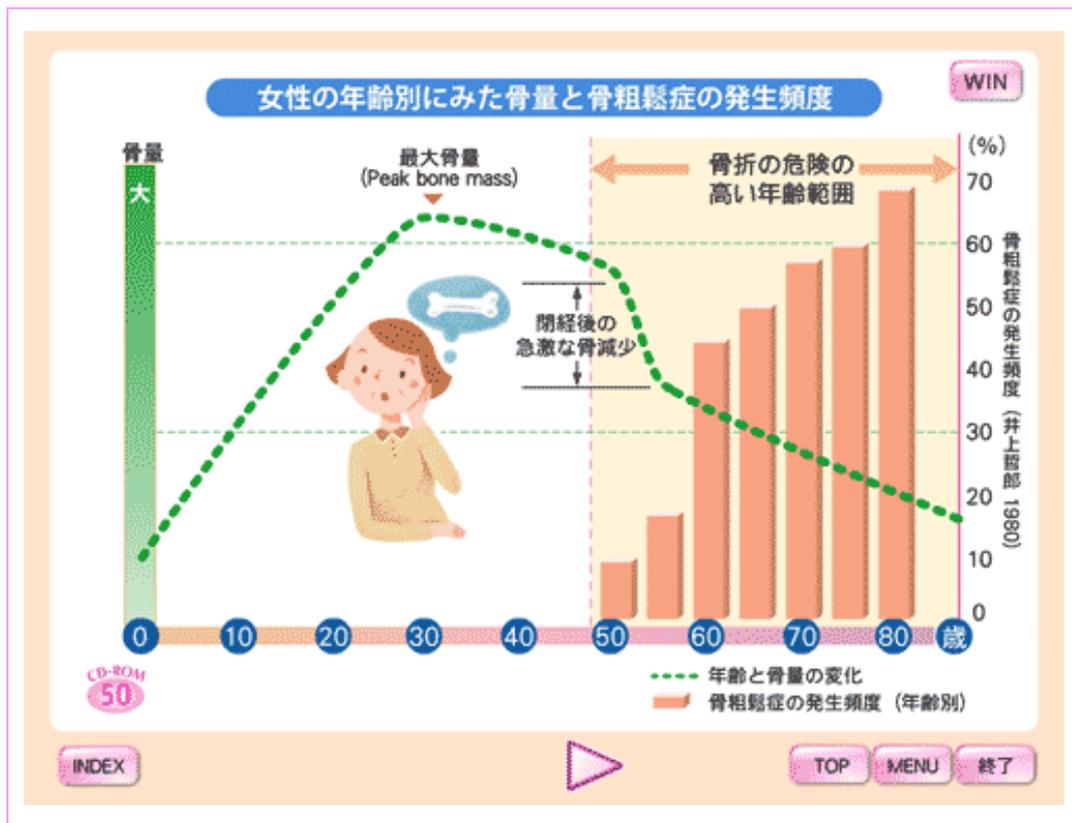
TOP MENU 終了

出典：『中高年女性 健康教育マニュアル』監修：小山嵩夫クリニック 院長小山嵩夫 提供：久光製薬株式会社

漢方には体質 (=証 (しょう)) を判断する方法がある。証をチェックすることによって、体質が実証、中間証、虚証に分類され、証に基づいて適切な漢方が処方される。いろいろな更年期症状に対する漢方があるが、上の表はその中の代表的選手である。当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)、桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)、加味逍遙散 (かみしょうようさん) の御三家は多くの方が耳にしたことがあるのではないかと思う。

温経湯（うんけいとう）や八味地黄丸（はちみじおうがん）などもかなり臨床の場で使われている。漢方薬をうまく使うとホットフラッシュなどは逃れることができる。

ここで動脈硬化の話をしてしよう。正常な血管は善玉コレステロールが悪玉コレステロールを運び出すと思ってほしい。これが、悪玉コレステロールが多くなり、善玉コレステロールが少なくなると血管の中にゴミがたまる。心臓の血管にゴミがたまると狭心症や心筋梗塞になり、頭にゴミがたまると脳梗塞になる。更年期の女性はコレステロールが 220 以上になってしまう人が半数近くいる。それを防ぐために運動や食生活に気をつけなければならない。コレステロールが高いタイプと中性脂肪が高いタイプと全部が高いタイプがいるが、中性脂肪が高い人はお酒類、炭酸系、甘い物全般に気をつけたほうがいい。コレステロールが高い人は、だからと言ってお酒を飲んでいいというわけではないのだが、どちらかというとお酒というよりは洋菓子系に気をつけてほしい。



出典：『中高年女性 健康教育マニュアル』監修：小山嵩夫クリニック 院長小山嵩夫 提供：久光製薬株式会社

閉経後の骨量の減少は大変深刻な問題である。見かけはとても若く見えても、骨がカスカスな高齢のご婦人がいる。長生きになればなるほど骨が脆いままずっと生きていかなければならない。閉経後の急激な骨量減少に対してどのように対処するかが問題で、カルシウムをとったり運動して骨量の減少をおさえることが重要である。運動の刺激は骨がバラバラしてくるのを防ぐ作用がある。

骨粗鬆症になりやすさのチェックであるが、まず、母親や母方の祖母に骨粗鬆症の人がいるかどうかのポイントになる。私たちの骨は元は母親の母体からきているので、母親やお祖母さんが骨が大丈夫であればそれを受け継いでいる。その他のポイントとしては、若い頃無理なダイエットをしたかどうか、偏食が多いか、喫煙、牛乳、乳製品が嫌い、やせ気味かつ背が低め、普段あまり体を動かさない、お酒、コーヒーなど。ステロイド

剤を使用した場合も骨粗鬆症になりやすいが、ステロイド剤は特殊な病気以外は使わないので、そういう病気でなければあまり関係ない。当てはまる項目が多い人は骨が脆くなりやすいので要注意である。骨粗鬆症予防のための三原則はカルシウムの多いバランスのとれた食事、運動、日光浴である。日本の場合、緯度からいって普通に暮らしていれば、しいて日光浴しなくても、日光を浴びてカルシウムが活性化され、吸収が促進されるので、日光浴に関してはそれほど心配はない。

乳がんは今とはとくにピンクリボンキャンペーンなどをやっているから検診を受けていただくのが肝心だと思う。40歳を越えて血縁に乳がんがいる、お産が遅かった、あるいは出産経験がない、閉経年齢が高い、太め、乳腺の病気になったことがあるという人は必ず乳がんチェックをしてほしい。乳がんがしやすいのは外側上部である。乳がんは自分で見つけられるので、自分でもときどきチェックしていただきたい。自分で見つけた場合はほとんどが早期の乳がんなので非常によく治る。

子宮がんは頸がんと体がんがある。頸がんは子宮の下の方、体がんは上の方である。頸がんは一般に、結婚が早く、性体験が早くて妊娠、出産回数が多い人に多く、体がんの方は妊娠した経験がなく、30歳以降で月経不順、排卵がなかったり、太っていたり、閉経後という人に多い。

◆ 参考文献

- ・『Health & Beauty Review』 July 2010 vol.05 講談社
- ・『中高年女性 健康教育マニュアル』 監修：小山嵩夫クリニック 院長小山嵩夫 提供：久光製薬株式会社
- ・『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』 ノバルティスファーマ株式会社
- ・『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
- ・『SuperFoods Rx: Fourteen Foods That Will Change Your Life』 Steven Pratt and Kathy Matthew 著
- ・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。