

第43回アンチエイジング講座

……H24年12月

女性と男性のアンチエイジング最前線～錆びない体を作るには！

大切なのは生きがいと自分の人生をデザインする

アンチエイジング＝**抗加齢(医学)**、と

言うと、“若返り”ととらえる人がやはりまだまだ多くいらっしゃいます。

しかし真の意味での**アンチエイジング**

＝**抗加齢(医学)**は、小さなトラブル

を摘み取りながら、いかに人の厄介にならずに自立、(自律)して年を

重ね、健康寿命を実現できるか？という医学であり、そのために自

分の体質と現在の健康状態を照らし合わせながら、健康管理をして

いくことが重要になります。

そして、人間は誰しも年齢と共に老化していきます。**20歳**を過ぎる

と体を構成する約60兆個の細胞が老化を始め、細胞の動きが衰え、

傷つき、壊れ始めるからです。すなわち老化は止めることはできま

せんが、遅らせることはできます。**アンチエイジング**＝**抗加齢(医学)**

は永遠の命を求めるものではなく、加齢しても、その年齢よりも若



く、美しく、健康で元気であることをどのようにしたらできるのか？

を**追求**し**現実**に立ち向かい**統合医学**で**実証**していきます。

また、確かに老化していくと体の殆どの機能が低下していきますが、年齢と共に向上していく能力があります。それは**判断力**であり、判

断力は**知識と経験の積み重ね**によるものです。そ

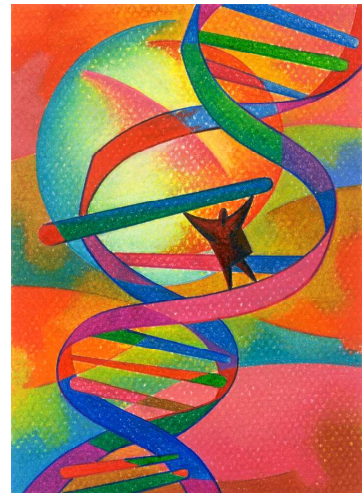
れを活かして、老人の社会的貢献度を高めるこ

とであること、すなわち**生きがい**と、社会生活

の中での**自律**、生活の質での**自律**…頭がしっか

りしていれば自分を律することができる！ア

ンチエイジングネットワーク・理事長北里大学



名誉教授 塩谷信幸先生はいつも話されています。

さて、**老化の原因**はさまざまですが…いくつかの要因が複合的に関係して老化は進みます。

1. 細胞→●プログラム説＝細胞の中にある遺伝子に、細胞の再生

(分裂)、回数がプログラムされ、組み込

まれている。

●**細胞廃棄説**＝子孫を残すことを優先するため、体細

胞を修復する力が低下していく

2. **DNA→損傷、修復エラー説**＝遺伝子は一日あたり最大50万
個損傷、その修復に追いつかなくなる

3. **成長ホルモン→分泌減少**＝新陳代謝を促進させたり、皮膚等の
生成を促進させるホルモンが減少していく

4. **免疫力→免疫力の低下**＝細菌やウイルス等が体内に入った時
に、このような病原体を排除
したり、消滅させたりして体
を守る力の低下



5. **酸化→活性酸素**＝一部の酸素
が変化してできた活性酸素が
細胞にダメージを与える。

6. **糖化→異常タンパク質**＝体内で**余った糖**と**タンパク質**が結び
つき、異常タンパク質(**焼け焦げた状態**)が生
成され、**代謝能力等を低下させる**

さて、このように健康で美しく生きるためのアンチエイジングに重
要なことは、大まかな分類を上記に述べましたが、これを具体的に
説明していきますと、

1. **検査→アンチエイジングドッグ**＝自分のリアルな年齢を知る→人間

ドッグにはない、検査で老化度を調べます。“**ドッグ**”と聞くと、人間

ドッグを思い浮かべる人が多いでし

よう。確かに**人間ドッグ**では**生活習慣全**

般の進行具合について検査できます

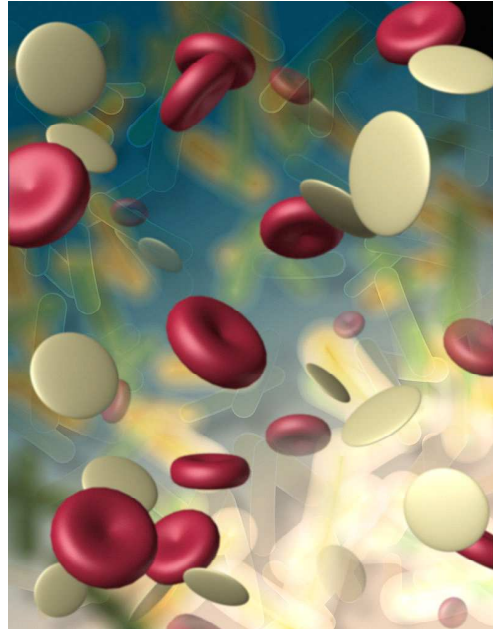
が、**アンチエイジングドッグ**では人間ド

ッグではほぼ行われない特徴的な検

査がいくつかあります。そのうち最も

解りやすいものが**酸化ストレス検査**=

抗酸化力が低ければ、まず免疫力が弱****



くなりします。免疫力が弱ければ、たとえば風邪をひきやすくなったり、

病気にかかった時に治りにくくなったりします。つまり、**酸化**によ

って免疫力が落ちれば、日々の生活に支障がでかねないということ

です。**検査**としては、**血液の採取**により**酸化ストレスの蓄積度**合いや

抗酸化力を**数値化**できます。また採血が嫌な方は、唾液等からも簡

易の検査ができます→唾液には**活性酸素を除去**する様々な物質が含

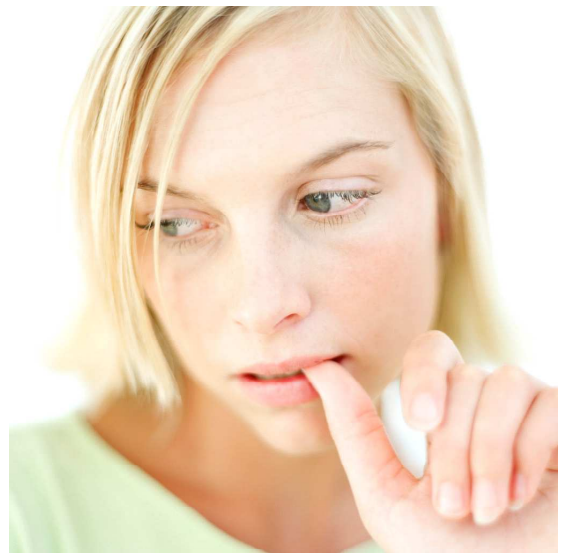
まれています。唾液こそが**若さの秘薬**とも言うべきものですが、この

十数年の間、女性の**ドライマウス**=**口腔乾燥症**が(唾液の出が悪い、舌

がヒリヒリして痛む、違和感が常にあり心が重い、味が解らない etc.~)

激増しています。このような患者さんは唾液線そのものが障害を受けているケースは少なく、この**フリーラジカル**、**抗酸化力の低下**、各種**ストレス**による唾液線の機能不全の原因が多くなっています。また血液検査によって**ホルモンの量を測定する検査**も必須です。この検査から成長ホルモンや性ホルモン、甲状腺ホルモン、記憶力やストレスに関するホルモン等の状況を把握でき加齢によるホルモン減少していくのか？ホルモンバランスが悪く太りやすい、疲れやすい不定

愁訴や etc,体に**さまざまな不調**を招きます。もちろん**歯周病**も大変ホルモンと影響しますので、特に女性の方はこの検査は重要です→皆様！**ストレス解消術+カミカミ回数アップ+MFT(口腔筋機能療法)**=顔の若さと機能を保つ、



(*^_^*) しっかり！できていますか？→ご心配の方、病気予防のためにも一度、酸化蓄積度や抗酸化力、ホルモン量を数値で確認ができる検査の受診をお勧めします。また**ホルモン調整**や**抗酸化物**として働く**ビタミン** (特に **C** は**必須**)、ミネラル、アミノ酸、コエンザイム Q10etc.を十分に食べ物やサプリメントで摂取することが**ホルモンの**

安定や**フリーラジカルの防御ネットワーク**の強化につながります→**自分**
の検査結果で一番弱い項目を知り（老化が進んでいる部分を把握、小さなトラブルを常に摘み取る、高い QOL=生活の質を上げる努力）、常に**30歳の頃の状態を保つ努力**をしましょう

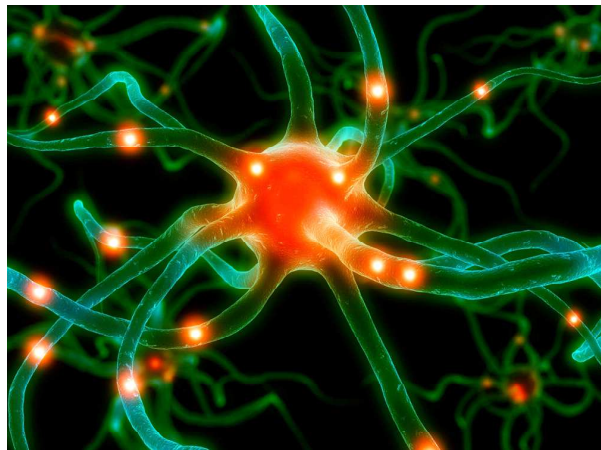
1. 脳→脳は必ず**委縮**する！その委縮を予防する手段はない…と
国立長寿医療研究所センター病院長の鳥羽研二先生は話されますが、脳には前頭葉、側頭葉、頭頂葉など、さまざまな働きがありますが、全てが同じ早さで老化するわけではありません。**若いうちから縮んでいく部分と60歳位**になってから縮んでいく部分等があり、例えば**脳の後ろ付近の楔(ケツ)**



前部は**少し前の出来事や話したことを記憶**したりする部分は
そうとう**若いうちから委縮**していきませんが、一方、**前頭葉の意**
欲を司る部分は**歳を重ねてもさほど委縮しない事や、更に年齢**
を**重ねる**ことで**蓄積されていく能力**もあることがわかってきま
した = **結晶性知能** = これは**過去の経験によって得られる判断**

力や洞察力と言った知能です、この**結晶性知能**は**70歳、80歳**
迄衰えないといわれ、そのため残っている部分をいかに生かし
て、委縮していく不得意な部分をどう補うか？が…脳の老化を
考える時のポイントとなります。また脳には**活性**や**寿命**にかか
わる**神経細胞**があり、その**神経細胞**には**樹状突起**という枝のよ
うなものがあり、使わなければ衰え、使えば使う程樹状突起を
出して発達します。私も

歯科大生の頃の授業で
はこの樹状突起が発達
するのは若い時だけで
あるような講義しかあ
りませんでした。しかし



近年の脳の研究で、年齢を重ねても**樹状突起**を出すことが実証
されています。このように、**ご高齢の方々**には**“秘めたる長年の**
経験則”と言う**“財宝”**が眠っているということです。その**財宝**
を私達は明るい日本の明日へ伝授して頂くことに繋がってい
きます。また更に**神経細胞に栄養を送る等の働きをするグリア細**
胞に至っては、常に活動し、年齢と共に減少することはあまり

ないということです。つまりたとえ細胞の数が減っても、樹状突起を出すことで神経細胞の働きは活発になり、神経細胞をコントロールする**グリア細胞**が**かけ橋**となり、細胞が死んだり、老化するスピードを穏やかにできるのではないかと考えられるようになってきました→では？…**脳の委縮スピードを穏やかにするには？**

皆様も良くご存じである**運動ですね(*^_^*)**…そしてその**運動も一人で散歩するのではなく、集団で行うスポーツやダンス、フィットネスクラブで顔見知りやインストラクターの先生方と一緒に運動することに効果が出ています。**私も

MFT(口腔筋機能療法)を沢山のひとと一緒にできる日を実は楽しみに日々、狭い診療室の中で担当の衛生士と共に患者さんと楽しく指導をしています。また特に**女性は料理をすることも認知機能の低下**に役立つというデータも沢山のひとでています。すなわち

ここでも人生の**最後の**

その時まで**絶対不可欠な**

口から食べる、飲む、話す、

笑う etc.といった**根本的**

な欲求を満たしていくことが脳の機能低下を遅らせる、非常に



大切なポイントになります。

3つのポイントここが**肝心**→**1.** 脳の**委縮スピード**を穏やか

にすることは可能

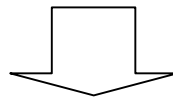
2. **コミュニケーション**を伴う趣味

や運動をする

3. **老化に抵抗せず、老化に 寄り**

添う(ウイズエイジング)こと

が大切



自分の人生は自分がデザイン**する**

さあ…！ 皆様、ご自分の**老化度**！見てみましょう(*^_^*)

✓ 老化度チェック! あなたの体はすでに老化している?

歯・口腔

- 歯茎が黒ずんできた
- 口の中が乾きやすくなった
- 口内炎がでやすくなった
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 冷たい物を食べると歯にしみる

頭髮

- 最近、薄毛の父親に似てきた
- おでこに相手の目線を感じる
- 散髪に行く頻度が減った

脳

- ほんの少し前にしたことを忘れる
- 取引先の人の名前が覚えられない

肌

- 傷あとがずっと消えない
- 蚊に刺されたあとがしみのように残っている
- ほうれい線が目立ち始めた
- ほくろが増えた
- 冬になると背中やすね、腰回りがかゆくなる
- 枕のあとが半日ぐらい消えない
- 目元の印象が弱くなってきた
- 目尻のシワが消えなくなった

男性特有

- 女性に対する興味がなくなってきた
- 朝勃ちの回数が減った
- 小便器の前に立っている時間が長くなった

こんなサインが出始めたら、エイジングケアを意識しよう。1つの部位に集中したり、合計で10個以上のチェックが入ったら、あなたの老化度は高まっている。

関節・筋肉

- 高い所にある物を取ろうとすると肩が痛む
- ちょっとした段差でつまずく
- 運動をすると、疲れるより関節が痛む
- パソコンを使っていると目や肩に違和感を感じる
- 最近、猫背になってきた

代謝

- 食べる量が変わっていないのに太ってきた
- 肩や首がずんと重く感じる
- 布団に入っても足先が冷たいまま

消化器

- 焼き肉など脂っぽい物を食べると胃がもたれる
- お酒の量は増えていないのに、すぐに酔ってしまう
- 便秘がちになってきた

全身・その他

- 昔のようなさらさらな汗が出ない
- 徹夜ができなくなった
- 風邪がなかなか治らなくなった
- 加齢臭が気になる
- たくさん寝ても寝た気がしない

女性特有

- くしゃみをしたときに尿漏れした
- 急に暑くなったり、汗をかき出したりする
- 髪の毛の分け目が目立ってきた(女性型脱毛症)

※フェイスリトレーニングとしての“MFT”（口腔筋機能療法）



実年齢よりも、**見た目の年齢**が**老けて見え**てしまうのは、顔に「しわ」や「たるみ」が現れるからです。**その原因**は**顔の筋力の低下**により引き起こる自然現象です。身体と同様に、顔の筋力の低下や筋力を上手に使わなければ**顔の筋肉は委縮**したり、顔の筋肉の形も**変形**し、張りが無く、たるみがきます。また顔の筋肉の**約70%**は**口の周り(口元)**に集中していたため、**口元の筋肉**を適切な方法で鍛えること＝**MFT**を兼ねた**フェイスリトレーニング**はしわやたるみを予防するだけでなく、**体全体**と**心**まで**若返らせる力**を引き出すことのできるトレーニングです。

また**歯周病が原因**で男女とも**“老け顔”**の大きな原因の一つにもなります。そして老若男女共に**白い歯**(女性も男性も**ホワイトニング**、**PMTC**、**白い冠** etc.~**次回の講座で記載しますね(*^_^*)**)と**口角を上げ**

たスマイルを持つことにより、それだけで**幸福=口福**は必ずやってきます。



さて、今年は最後に**女性の綺麗編**として、12月12日、東京で、オーソモレキュラー療法の講演がありました。その時の演者の一人に美容皮膚科を青山で開業されている**美容皮膚科の先生!**さすがだ

とうならせる位の美形の“阿部圭子先生”の講演の**美容ポイント**を

皆様にお伝えします。そのポイントはやはり

1. 日々の自分のための

最適な**栄養摂取**+

日々の自分に必要な

真のメディカルサブリ

メントが肌を決める

2. その上で、**表皮**では

なく (**表皮**には**血管**

は通っていないため、

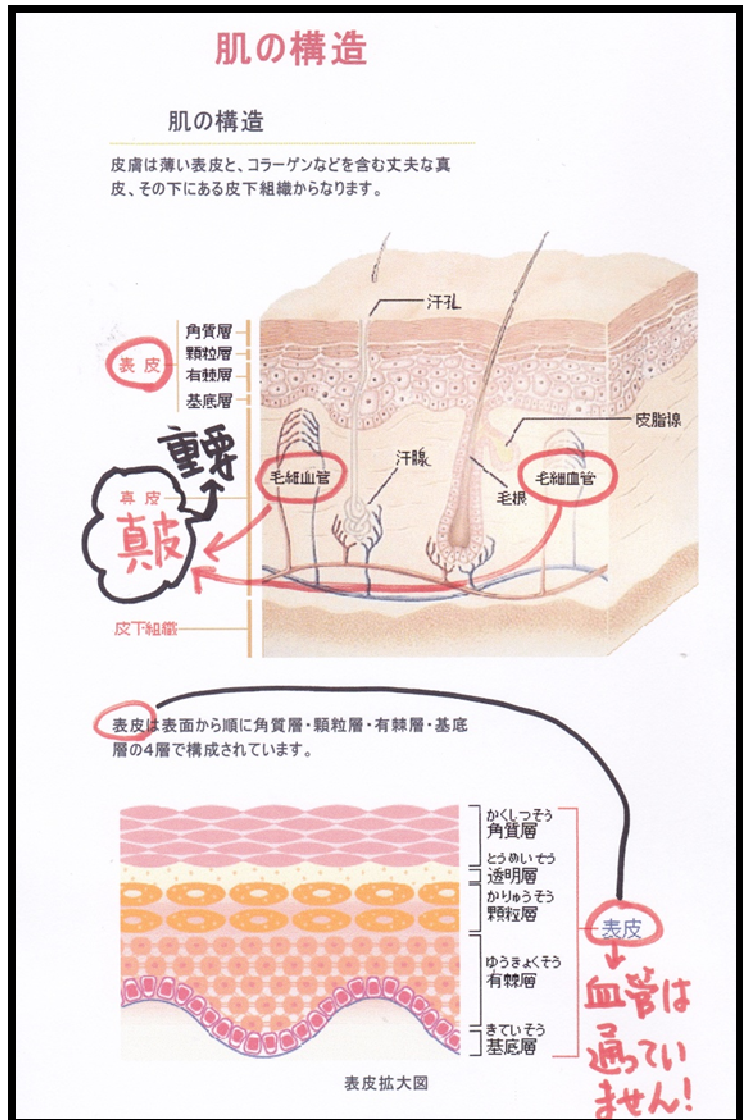
“**真皮**”が重要

である=**血管**がある

ことにより**栄養**や**酸**

素が豊富にゆきわた

り、不要物は排泄さ

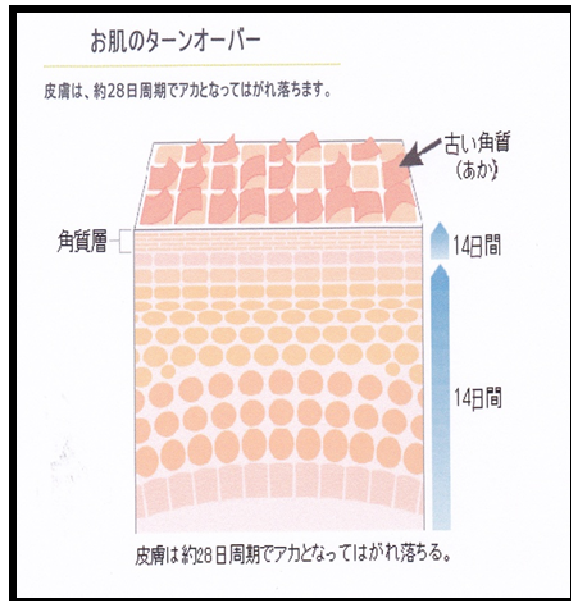


れます→例えば**表皮**は**シーツ**であり**真皮**は**マットレス**と考える

と快適な睡眠を得るためにはシーツがいくら高級なチャネル

のシーツであっても=いくら高級な化粧品やコラーゲン等を

とっても、マットレスが
NG であれば快適な睡
眠はえられない。すなわ
ち**真皮の構造**は**肌**に**ハ**
リと**弾力**をもたらし、ま
た炎症、免疫等に関与す
る細胞や血管、リンパ管、



神経、皮膚付属器官である汗腺、皮脂腺、毛、起毛筋等が存在
し、皮膚の栄養補給、分泌、代謝、感覚等の大切な皮膚機能を

司ります。**真皮の力**を**高める**ために**食**

生活は**重要なポイント**です。そしてその

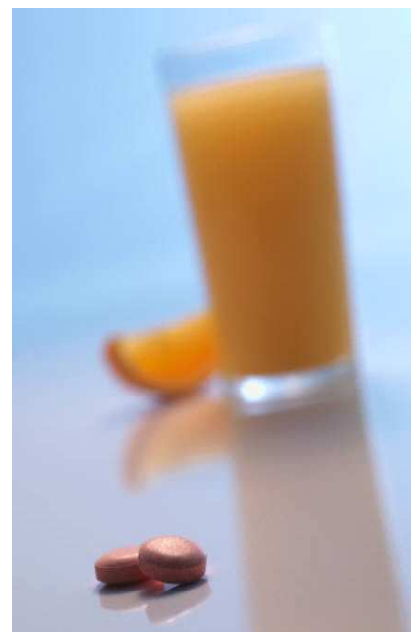
ポイントは…美肌、ダイエット、体調
管理を獲得するためには (*^_^*) =

タンパク質をゆっくり、しっかり噛

んで十分にとること、また**血糖の急激**

な上昇、低下を防ぐような食生活を心

がけることが大切です。



● **良質なタンパク質摂取**→卵、肉、魚、納豆、豆腐、乳製品～

●**食べ方**→**食物繊維**→タンパク質→炭水化物、糖（フルーツ含む）・

GI 値の低いものから先に食べることが、血糖値の急な上昇を防ぐコツです。食物繊維は消化吸収の速度を緩やかにします。

●**間食**→GI 値の低い物を少量＝血糖値の急激な上昇を抑えます。

お勧めの間食→**ナッツ類、チーズ**、無糖ヨーグルト

※食べ過ぎ注意！

●**糖の制限**→**糖質**（デンプン＝白米～、糖類、GI 値の高い食品は**控えめに**）

●**コーヒー、紅茶、お茶**→**鉄**を多く含む食材、サプリメント服用時は
食後 30 分は控える。

●**果物**→**果糖**は**血糖値**を**急上昇**させます、できれば食後に少量かヨーグルトと一緒に食べましょう。**空腹時の摂取は NG**

●**お口を清潔健康に！**そして**腸！**も元気に！→肌の排泄、つまり皮膚の代謝が正常ならば健康＝美肌は保たれる、**肌の代謝**は規則正しい生活、**良く噛める歯**でバランスの良い食事、**腸**の健康が最も重要です

●**特に必要なサプリメント**→ベーシックな栄養素として＝**ビタミン**(A、E、D、C、**αリポ C**、**ビタミン B 群**)、**ミネラル**(**ヘム鉄**、**亜**

鉛)、**アミノ酸**は効果が高い、

機能性サプリメントとして**オリーブ葉**、**トリアミノ+L**

(代謝アップ瘦身のため)etc.~

来年度は更に**オーソモレキュラー療法**(**オーソ**=**整合**=**整える**、**モレキュラー**=**分子**、**メディスン**=**医療**、**医学**)のこれらのサプリメント etc.の**利点**、**作用機序等**をお伝えしていきいきしたいと思っています。



そして最後に**女性**には**クリスマスプレゼント情報**として**“しわ”改善**に**必要なポイント**を記載しておきます。

近年、若者から高齢の女性まで（男性も）、痩せたいため野菜を中心とした**低カロリー食**を意識し実行している方が大勢いらっしゃいます。しかしこの**低カロリー食**では、**完全なタンパク質欠乏**になってしまうため細胞を再生するため



のタンパク質が非常に不足になり肌の再生が上手くいきません。

すなわち、**3食きちんとタンパク質を摂り**、合わせて**コラーゲン**の材料となる**鉄**=豚、鶏レバー、牛赤身肉、カツオ、マグロ、あさり
etc.と**ビタミンC**=赤ピーマン、ミニトマト、ブロッコリー、イチ

ゴ、キウイ、アセロラ etc.を摂りましょう。もちろん良質なサプリメントの併用は更に効果を上げます。

ちなみに **Dr.ゆみのお勧め**は昆布を入れた**昆布水**です。

※**タンパク質**は、生きて行く上で、特に重要な栄養素で、体重の五分の一を占め、血液や筋肉等の体を作る主要な成分であると共に、酵素やホルモン等の生命の維持に欠かせない多くの成分やエネルギー源としても重要です。

また、**男性群**にも**クリスマスプレゼント**として、なかなかおもしろい新書をご紹介しますので…お読みくださいませ。



新春は下記の項目でアンチエイジング最前線を記載していく予定です。

1. 歯、口・・・・・・・・

2. 自律神経

3. 耳、目

4. 運動

5. サプリ

6. 美容医療

7. 姿勢

8. …化粧品、美容家電



12月22日、暦の上では、今日が変わり目の**冬至**になり、昔からこの日は柚子湯につかり、かぼちゃや小豆粥を食べて無病息災を願います。最近ではこのような大自然に抱かれ食することで命を養う意味のある習わしがすたれがちになっていくように思いますが、**古き良き日本の習わし**は皆で、若者や子ども達に伝承していきたいものです。

そして**冬至**を過ぎると**師走**も「**教え日**」となります。年内も指折り数える程の日々となり、せわしさは募ります。先急ぎするような気持ちと一年を振り返りたたずむような思いが入り混じります。

忘れたいこと、忘れ得ぬこと、忘れてはならないこと、誰もがかみしめつつ、2012年の時が間もなく茫々何億年の過去の歲月の中に、誰もが懸命に生活した一年の歲月が河の流れのように流れ込んでいきます…

さて、**冬至**の日に**一陽来復**(いちようらいふく=衰えの極まった太陽が復活に転じる意味で、凶から吉に向かう例え)を願う心を持ち、新たな幸運に向かう新年を迎えましょう。

平成25年に向け…願いを込めて…一陽来復！一陽来復！



…お知らせ…



平成25年1月から高野歯科医院 院長**高野淳人**は**日本糖尿病協会歯科医師登録医**を取得したため、皆様に、副院長高野由美及びスタッフ共々、**歯科を通し、体と心への更なる健康増進**を提供いたします。