



卓 話



「ごきげんに125歳まで生きる」

三番町ごきげんクリニック院長

澤登 雅一氏

みなさんは「アンチエイジング」という言葉にどのようなイメージをもっているでしょうか。サプリメントや化粧品、食品など、さまざまな「アンチエイジング」商品が巷にあふれています。いまでは、耳にしない日がないほど“アンチエイジング”は一般的な言葉になってきました。しかし、言葉が一般的になればなるほど、アンチエイジングという言葉のもつイメージが曖昧になりつつあるのを感じます。



人間には2つの時計があります。1つは暦の年齢、これは全ての人に平等です。もう1つは生物学的年齢、これは身体の機能や健康状態から見た年齢のことで、個々によってかなりの違いがみられます。同

じ60歳でも、生物学的年齢から見ると40歳の人もいれば、60歳の人もあります。一言でその違いを説明するならば、それは血管です。

血管が老化すると、血管壁の厚みが増し、弾力を失い硬くなります。やがて、血管が詰まってしまうと心筋梗塞、脳梗塞といった致命的な病気を発症します。ここで問題なのは、命にかかわるような発作が起こるまで、それをほとんど実感できないことです。「わかったときにはもう手遅れ」ということが少なくありません。血管の老化は、全身の機能の衰えに直結します。血管を若返らせる、あるいは若く保つことこそ、アンチエイジングにほかなりません。

今や、病気を見てもらう、治してもらうという受身の医療から、自分で自分の健康をつくり、管理する時代になりつつあります。それをわれわれがサポートして一緒に健康でごきげんなライフスタイルをつくりあげていく、これがアンチエイジングの本質といえるでしょう。

健康長寿は難しいことではありません。まず血管からです。