



聞いてなるほど!

全5回シリーズ  
第5回・上

# すこやかレシピ

~もっと笑顔で  
もっと元気に~

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

## ビューティフルエイジング!

老化のメカニズムはホルモン低下説、遺伝子修復エラー説、テロメア説、糖化説、そして活性酸素説があります。活性酸素説は体が酸化してしまふという考え方です。つまり活性酸素が体をさびさせるということ。活性酸素は正常な細胞膜を破壊します。がんや動脈硬化などの生活習慣病を引き起こすということも分かっています。活性酸素が体の中で増えるのはストレス過多、激し過ぎる運動、過労、服薬、喫煙、大気汚染などです。

見た目年齢は、その人の生き方、生活の仕方、心の持ち方、運動や食事の習慣が現れています。先ほど挙げた研究では、遺伝子が同じということと双子を選びました。遺伝子が同じ人で比べたということとは、遺伝的には同じということがポイントです。しかし、生活の仕方や心の持ち方で、見た目も変わるし、早く死んでしまいます。

### 遠山所長の健康セミナー

ビューティフルエイジング、素晴らしい言葉。女性はイケメンに囲まれ、男性は美女軍団に囲まれたかのような響きあり。美しく齢を重ね、年はとっても老け込まないことが、我々に与えられたテーマです。敵は活性酸素の多い生活 ①ストレス ②激しいスポーツ ③超過労 ④喫煙、これらをつぶすのは、運動と食事。運動は血管年齢を若返らせ、認知症も減らし成長ホルモンの分泌にも一役買、結腸がん・乳がんを減らす最大の味方です。食事では、何といってもブルーベリー・カシス・リンゴ・ゴマ、最後に毎日少しずつの肉。運動は、大脳新皮質を衰えさせないで前向き気分、明るくよくよしないで笑いに包まれる(一笑一若)(一怒一老)。更には、エステティックの健康への影響も良いことづくめ。①リラックス最高 ②肌トラブルなく ③肥満なく、体も心も軽くなり、笑顔いっぱい(まさに百笑百若)。体が重いと心も重い。体のダイエットは心のダイエット。後は実践。“やってみなせえ” Yes Madam



遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。

エイジングとは年をとることですが、熟成という意味もあります。私はビューティフルエイジングというのは、老化ではなくて、美しく、若々しく元気に年を重ねるという意味で使いたいと思います。老化を止めることも、若返ることもできないので、とにかく老化のスピードを遅らせることが大切です。老化による病気を予防することができると、国を挙げて、老化のスピードを遅くしようとしています。

見た目が若いほうが長生きをするという研究結果が2009年に医学雑誌に発表されました。913組の双子を7年間の追跡調査をしたところ、37%に当たる675人が亡くなりました。亡くなった人の多くは、実年齢より老けて見えた人だったということです。さらに双子の見た目の年齢の差が大きいほど、老けて見えたほうが早死にするという結果が出ました。だから、見た目年齢がとても大事です。

見た目が若いと長生き 見た目が若いほうが長生きをするという研究結果が2009年に医学雑誌に発表されました。913組の双子を7年間の追跡調査をしたところ、37%に当たる675人が亡くなりました。亡くなった人の多くは、実年齢より老けて見えた人だったということです。さらに双子の見た目の年齢の差が大きいほど、老けて見えたほうが早死にするという結果が出ました。だから、見た目年齢がとても大事です。

外見が変わると健康に メイクアップも健康への影響が非常にあります。老人ホーム、病院の事例ですが、「表情が生き生きと豊かになった」「話をしない人が人と話をするようになった」「性格が明るくなった」「活動的、積極的になった」という声が聞かれます。何よりもいいのは、免疫の細胞「ナチュラルキラー細胞」

**INFORMATION**  
11月1日 名称が変わります  
財団法人 静岡健康管理センターは11月1日、公益財団法人 SBS静岡健康増進センターとして、新たにスタートを切ります。  
一人ひとりの「健康管理」から地域社会の「健康増進」をモットーに公益法人として、医療機関や研究機関と連携を図り、行政や様々な団体・企業と協力しながら、地域の健康増進にいつそう貢献していきます。

美容、化粧、エステで心を元気に 運動は何歳から始めても決して遅いということはありません。100歳以上の長寿者はみんな生活を楽しんでいます。そして前向きな性格で、よくよくせず、よく笑います。長生きしたかったら、このような特徴を身につければいいのです。

効果が非常に大きいです。肌状態がとにかくよくなります。それから精神的ストレスが解消されます。体重が減ったり、毛深いという悩みがなくなったりすると、社会的、積極的、活動的になります。性格が明るくなるという心理効果があり、エステティックは単なる美容ではないことが分かります。

例えば、ニキビがいっぱい、肌状態が悪い。かわいなお嬢さんなのに、とっても悩んでいる。そういう人がエステティックを受けて、だんだんニキビも治まってきて、お肌もきれいになってくると、本当にその方は表情も明るくなって、着る物も変わる、お化粧も変わる、ヘアスタイルも変わる。別人になります。さらにおしゃれをして、表に出ると、人からほめられ、会話、笑顔を生みます。笑顔は長生きにつながります。

エイジングケアが期待できる食品 ブルーベリー、カシス、そば、茶、大豆、コーヒー豆、ゴマ、ウコン、プロコリ、緑黄色野菜、トマト、サケ、イクラ、ケール、ハウレンソウ、海草、キノコ、リンゴ

死め直前まで元気でいられたら、一番幸せなことです。よく学会で医師と話しますが、みんな言っていることは、死め直前まで元気でいたいということ。それをみんな「アンペンコリで死にたい」と言います。エイジングケアの究極の目的は、「アンペンコリ」ではないのでしょうか。死ぬ直前まで元気でいられたら、一番幸せなことです。

## 美容、化粧、エステで心を元気に

SBS 静岡健康管理センター公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ~もっと笑顔でもっと元気に」が15日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開かれた。第5回講座で講師を務めた「エステティックTBC」(東京)の手塚圭子代表取締役の講演内容を紹介します。

<企画・制作／静岡新聞社企画事業局>



手塚 圭子 (てづか・けいこ) さん

エステティックTBC代表取締役  
医学博士、保健学博士

県立静岡高を経て、東大医学部保健学科卒業。在学中にミス日本グランプリに選ばれる。TBC総合研究所では健康と美容についての研究を行い、博士号を2つ取得。明治学院大、京都教育大などの非常勤講師も務める。2010年の日本抗加齢医学会において、「エステティック」のセッションの座長を務める。

の活性が上昇したという報告もあります。ですから、たかがメイクと思わないでください。本当にこういう素晴らしい効果があります。外見が変わると心、生き方が変わります。人生を自分で切り開くというパワーも出てきます。よく学会で医師と話しますが、みんな言っていることは、死め直前まで元気でいたいということ。それをみんな「アンペンコリで死にたい」と言います。エイジングケアの究極の目的は、「アンペンコリ」ではないのでしょうか。死ぬ直前まで元気でいられたら、一番幸せなことです。