



特別企画

「かもめの本棚」的 美と健康の世界

健やかに、豊かに、老いる！

東海大学医学部教授

石井直明さん 十西崎泰弘さん

すぐ疲れるのも本の活字がぼやけるのも、歳だから仕方ない……なんてあきらめるのはまだ早い。老化学の権威・石井直明教授と抗加齢ドックの第一人者・西崎泰弘教授がアンチエイジング（抗加齢）をめぐる対談。読めば、若々しく老いるのも夢じゃない？

転ばぬ先の杖

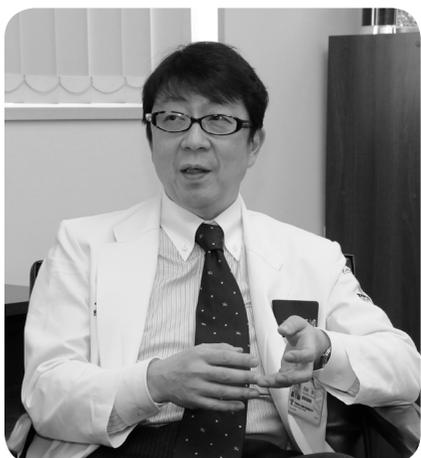
——肌のタルミを引っ張り上げるとか、きしむような膝痛に効くとか、テレビでも新聞でも、最近はやたらと中高年向け健康食品の宣伝が目につきます。

石井 確かに、歳をとると増えてくる皮膚のシミやシワをなくすようなことが抗加齢だというイメージは根強いようですね。でも、それだけではありません。同じ年齢でも若く見える人もいればそうではない人もい

るように、体内の老化の状態も人それぞれ。中高年から増える生活習慣病は体内の老化に伴って起こる病気です。ですから、抗加齢は見た目の若さだけではなく、体内を若々しく健康に保つために重要なんです。

西崎 生活習慣病対策として二〇〇八年に始まった、いわゆるメタボ健診（特定健康診査）の五年経過時点の受診率は四〇パーセント台前半と大変低い水準でした。「健診なんて受けなくて平気！」と思う人たちは、無症状で経過する生活習慣病が人生の大きな損失になることを気づいていない点が問題です。

石井 多くの人が「自分は元気だから健康だ」と思っ



●にしざき・やすひろ 1961年兵庫県生まれ。東海大学医学部付属東京病院副院長。同大学ライフケアセンター副センター長。日本総合健診医学会副理事長。著書に『専門医がやさしく教える老化判定&アンチエイジング』（共著、PHP研究所）など。



●いしい・なおあき 1951年神奈川県生まれ。東海大学。ライフケアセンター長。日本基礎老化学会理事長。東海大学工学部応用物理学科原子力工学専攻卒業。同大学医学部助手、講師、助教授を経て教授。医学博士。著書に『分子レベルで見る老化』（講談社）など。

ています、それは大間違い。夜更かしでも毎朝ちゃんと起きて元気はつらつ、なんていう人は高血圧かもしれない。それは、いわばポンコツ車がアクセル全開で走っているようなものなのです。

若いうちは多少の故障はカバーできて、加齢に伴いずればガタがきます。日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、厚生労働省によれば、心身ともに自立して健康的に生活できる健康寿命との差が男性で九・一三年、女性では一二・六八年もある（※1）。六十五歳以上の人が要介護になる原因は脳血管疾患が第一位で、認知症が第二位ですが（※2）、どちらも生活習慣との関連が指摘されており、介護期間をいかに短くして健康寿命を伸ばすかは、財政面も含めて国を挙げた課題になっています。

西崎 そこで重要になってきたのが、病気を早期発見する「二次予防」の前の段階で、病気にならないように健康を保持・増進する「一次予防」です。生活習慣病の多くは老化によって引き起こされますから、「心身ともに健やかで豊かに老いる」ことを目指す抗加齢医学は一次予防であり、究極の予防医学なんです。

※1 平成26年版『厚生労働白書』
※2 平成22年国民生活基礎調査（厚生労働省）

「かもめの本棚」のWEB連載から生まれた2冊の単行本が刊行されました。88～99ページの特別企画では、新刊のエッセンスをちょっとだけ紹介します。