



ドクター板東の メディカルリサーチ Vol.117

～抗加齢 医学はうまく 連携し～

<http://pianomed-mr.jp/>

いま誰もが若さを保ちたいと思いい、アンチエイジングに興味がある時代が到来している。内科医の私は、今まで、抗加齢医学を専攻してきた。具体的には、適切な食事と運動、心理という3つのファクターが基本となる。

そもそも、抗加齢医学の学会は欧米で設立された。その後、医学や社会的なニードの高まりとともに、日本でも注目され、この領域の発展がみられる。

今回、日本抗加齢医学学会が福岡で開催されたので、その話題について触れてみたい。

抗加齢医学学会が開催

日本抗加齢医学学会はちょうど節目に設立された。というの、第1回が2001年に開催され、毎年春に行われているためである。今回は2015年なので、第15回目の学術大会となる。

西暦の末尾の数字と同じなのでわかりやすい。ちょうど21世紀に発展し大き

く開花していく領域としてぴったリだ。

福岡国際会議場で開催された学術大会のテーマは「Anti-Aging Bliss! 医学、運動、栄養のすてきな連携」であった(図1)。

Bliss!とは、英語で至福とか、無上の喜びという意味を表す。なかなかお洒落な言葉を使う。そして、素敵を漢字ではなく、ひらがなで柔らかく表すのが、心憎い。

そして、医学・運動・栄養という三つを選んだセンスも秀逸と思われる(図2)。連携の類語はいろいろあり、他の単語を使うこともできるが、スローガンとしてはこの3つが誰もが納得する



図1



図2

ものである。プログラムの表紙で下方にある人々のネットワークの図がある(図1)。この関連図は欧米でよく使われるものである。Facebookなどの研究によると、地球上で人と人とのつながりを計算すると、友人の・友人の・友人の：と繰り返すと、6～7回で



図3

どこかで知り合いに巡り会うという。人と人との出会いや知り合いの関係、という運や偶然性、必然性によって、仕事も恋愛も人生もかわってくるだろう。

澤田氏の講演

今回、学術大会長である福岡大学医学部の大慈弥教授の知己ということで、かの有名な澤田秀雄氏が特別なレクチャーでお話くださった(図3)。

氏はHSの創業者として知られる。そして、驚くことに、1992年の開業以来、18年連続で赤字決算を続けた長崎県佐世保市の「ハウステンボス」を、わずか1年で黒字に転換さ

せたという。いったい、どんな手法でこの偉業を成し遂げたのだろうか。

澤田氏のお話を直接伺って、感銘を受けた中から一つを示したいと思う(図4)。

企業の財産はマンパワーであり、スタッフ一人一人である。この重要性は経済界の人々、心理学を含む学者も理解しているが、実際に現場で適用して歴史を変えていけるか否かは、リーダーの人間力であろう。

まずは、基盤に人間力があり、スタッフから信用、信頼され、さらに運が重なることで、不可能が可能と

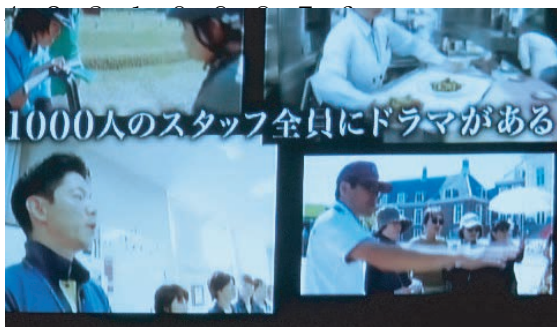


図4

なるものと思われる。

ピラティス紹介

学術大会では、教育講演やシンポジウム、ワークショップなどが企画されていた。感銘を受けたのが、ピラティスの基礎講座である。

日本で第一人者として知られるのが武田淳也氏である。優秀な整形外科医であり、以前私に著書を送付くださったこともあった。

先生のワークショッップは人気があり満員御礼だ。新著(図5)が発行されたばかりであり、股関節や膝関節を上手に無理なくストレッチしていくコツなどを実際に被験者に対する施術をわかりやすく説明し伝授し



図5

ていただいた(図6)。

今までの経緯や内容、最新事情から、おそらくアンチエイジングの分野でピラティスは次第に広がっていくように思う。わかりやすくシンプルであることだ。氏によると、今後世界で歴史に残る施術として、ヨガとピラティスが挙げられるという。その理由は、医学とともに文化の基盤が確固として存在しているからである。

マスターズ選手

今回、私が発表したのは「アンチエイジングのモデル・マスターズ選手」にお



図6



図7

ける調査研究であった(図7)。具体的には、運動選手に対して、心と身体に対するアンケートを実施し、コンピュータを用いて詳細に検討したものである。

その中で、注目される結果が得られた。一つはマスターズ選手は四季を通じてコンスタントに運動習慣を有していること。週当たり平均4.2日、1.6時間/日程度である。

他方は今まで指摘された病気がとても少ないことである。図8に示したように、メタボや動脈硬化の疾病の頻度が、驚くほど低いレベルとなっている。

診断された疾病

	肥満	糖尿病	高血圧	高脂血症	脂肪肝
あり	11.3%	12.7%	28.9%	20.4%	9.9%
なし	88.7%	87.3%	71.1%	79.6%	90.1%

痛風	狭心症	心筋梗塞	脳出血	脳梗塞	足血管障害
7.0%	2.8%	2.8%	1.4%	1.4%	2.1%
93.0%	97.2%	97.2%	98.6%	98.6%	97.9%

図8

今回、誰もが健康に過ごすための重要な3要素として、医学、栄養、運動を紹介した。実践しているのがマスターズ選手だ。医学は予防の時代となり、栄養は糖質を少なく蛋白質を多く、運動は日々の生活に取り入れる「運動の生活化」を目指してほしいと思う。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)