

●健康アドバイス●

若さ

健康

元気

美容

# アンチエイジング



市川市医師会

\* 発刊に際して \*

市川市民の皆様には、市川市医師会の医療活動におきまして、日頃よりご理解をいただいておりますことに、誌上を借りまして厚く御礼申し上げます。

市川市医師会は、市民の皆様の健康保持と地域医療のさらなる発展・充実を目指し、毎年「健康市川市民の集い」を開催しており、今年で34回を数えます。

「健康市川市民の集い」では、健康啓発を主眼とした本誌『健康アドバイス』を配布し、市民の皆様から好評を得ております。本誌は、市川市医師会会員の各科専門医が、毎年医療に関連した話題をテーマに、わかりやすく解説したものです。

本年は、「アンチエイジング」をテーマに編集いたしました。各科それぞれの視点から、実践に即した内容で執筆いたしておりますので、どうぞ参考になさってください。

また、2020年のオリンピック・パラリンピックが「東京」に決定しましたことを受け、この朗報が、「体を動かすきっかけ」となり、皆様の健康増進に繋がることを願っております。

「アンチエイジング」、この小冊子が一人でも多くの皆様が届き、益々健康で充実した明るい日々を過ごせますよう、ぜひご活用いただきたく存じます。

平成25年10月

市川市医師会

会長 吉岡 英征

## \* 目次 \*

発刊に際して .....	1
アンチエイジング 最近の話題 .....	3
内科（循環器） .....	7
内科（呼吸器） .....	10
内科（消化器） .....	13
内科（腎臓） .....	18
神経内科 .....	20
精神科 .....	23
皮膚科 .....	26
産婦人科 .....	31
整形外科 .....	35
耳鼻咽喉科 .....	38
眼科 .....	42
加齢について行政の立場から .....	45
あとがき .....	48



### 年齢にあった体型を目指そう

あなたの周りに実年齢よりも若くて元気な人はいませんか？ 1人でも多くの人が、元気で長生きできるように日々アンチエイジング医学が進歩している。アンチエイジングの大事なことの1つに、年齢にあった体型を目指すということがある。すなわち理想的な筋肉量と脂肪量を維持することである。そのためには、食事と運動が重要になってくる。よく「運動してダイエットをする」と聞かすが、これだけではなかなか難しい。普段運動していない人が、急に運動で痩せようと頑張ると大抵膝や腰が痛くなり継続できなくなる。また、そもそも太っている人は痩せている人に比べ、1日の運動量が少ないという調査結果がある。運動量が少ないと筋肉量が減り、筋肉量が少ないとさらに運動量が減ってしまい…と負のスパイラルに陥ってしまう。このため、まずは、食事コントロールを優先的に導入することが最も効率的である。さらに、長続きすることが理想であり、そのためにはきちんとした目標をたて、日々シェイプアップしてゆく自分を見たり、他人から褒められたりしてモチベーションを上げていくことが大事である。アンチエイジングについて、具体的にはどのようなことをすればよいのか、一部ではあるが最近の話題を含め触れてみる。



### 【サーチュイン遺伝子】

老化に関与する有力な説の1つに酸化ストレス説がある。

これにはサーチュイン遺伝子が大きく関与している。サーチュイン遺伝子とは、簡単に言うと長寿遺伝子であり、遺伝子の動きを静かにしておく働きをもつ。サーチュイン遺伝子の活性化が得られれば、アンチエイジングの大いなる味方となり、強いては長寿につながる。元気に長生きするためにはサーチュイン遺伝子を活性化するような生活をすれば良い。具体的に、食事・運動・その他にわけて考える。

食事は、糖質を抑えたカロリー制限が基本。日本人は遺伝子的に糖質をうまくエネルギーに変換できない太りやすい体質である。ゆえに、血糖値が急上昇しないような食生活をすることが大事である。おなかの空いているときの白いご飯は美味しいのは良くわかるが、そこはグッと我慢。白米は血糖を急上昇させるので、まずは、サラダ、おひたし等の野菜をよく噛んで食べる。もちろん、油のたっぷり含んだカロリーの高いドレッシングのかけ過ぎには注意。そのあとに、おかずとご飯をよく噛んで食す。よく噛むことが大事で、同じ量を食べたとしても、結果的によく噛んで食べたほうが、満足感は確実に多く得られる。満足感といっても腹7分～8分目で止めておくことが大事である。もちろん、カロリーだけ減らしてもバランスが悪けれ



ば効果が半減する。

運動は、ウォーキングなどを脂肪が燃焼し始める30分以上行うのがよい。また、運動すればするほど当然筋肉量が増えていく。筋肉量が増えると効率良く脂肪を燃焼させ、さらに体を楽に動かせるようになる。これが、理想的な正のスパイラルである。毎日とは言わずとも、持続的に続けることが大事で、そのためには、楽しむことが大事である。同じ道を歩くのではなく、毎日違う道を歩き季節の変化を楽しんだり、パートナーと一緒に歩いたり、音楽などを聴きながら歩いたりなど、工夫することも大事である。

その他の1つにサプリメントを挙げる。最近注目されているサプリメントにレスベラトロールがある。もともと、ブドウやピーナッツの皮に含まれているものだが、サーチュイン遺伝子を活性化する働きがある。

### 【テストステロン】

テストステロンは男性ホルモンであり、思春期をピークに25歳くらいから徐々に低下してくる。テストステロンは男性としての成長に重要な働きをし、いわゆる「男らしさ」の源である。男性の更年期障害をきっかけに広く認知され



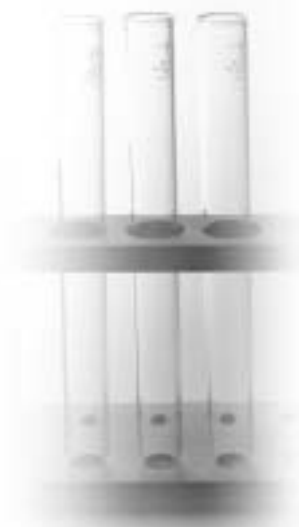
るようになったが、最近ではテストステロンの投与が、認知症の患者さんにも効果があることがわかり脳への影響も注目されている。このテストステロンはメタボリック症候群の患者では低くなり、運動などで筋肉量が増えることが判明して

いる。いわゆるアンチエイジングと密接に関与している。テストステロンが上昇すると、高脂血症の改善につながり、脳や心臓などの血管の病気に罹患しにくくなる。また、癌の発症リスクも減り、結果として元気な長寿を望めるわけである。

### 【再生医療でアンチエイジング：脂肪由来間葉系幹細胞治療】

臍の周りの皮下脂肪から幹細胞（未分化な細胞で何にでも分化できる細胞）を採取して、特殊な方法で培養する。約2000万～5000万個の幹細胞を点滴投与したり、治したい部分に局所投与する。開発途上の治療ではあるが、治療の可能性は無限大である。肌のしわの治療、脊髄損傷の治療、血管内の投与による全身の若返りなどの治療成果が報告されている。

たった400年前に信長が人生50年と詠った戦国時代から見ると、現代では50%以上も寿命が延びている。もちろん、当時は戦などにより、不慮に命を落とすこともあったであろうが、1番は平均寿命の延長は、医療レベルの進歩によるものであろう。しかし、これからどんなに医療レベルが進歩しても400年後、平均寿命をさらに50%延ばすことは難しいかも知れない。それでも満足度を50%以上あげた元気な長寿を目指すことは可能であると信じている。



## 内科（循環器）

### 心臓と加齢

心臓は1回の収縮で約70ccの血液を体に送り出します。そして1日に10万回も収縮します。一生を80年とすると実に30億回も収縮を繰り返し、2億リットルの血液を送り出し続ける、実にタフな内蔵です。加齢に伴ってさぞや弱っていくかと思いき



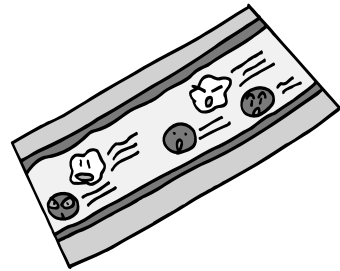
や、心臓病にかからなければ一生を通じて若い頃の収縮力が保たれます。心臓は体のエンジンに当たる部分であり、エンジンが止まってしまってもクルマ自体全く機能しないことになってしまいますから、心臓は非常に頑丈にできています。

しかしながら、長期間同じ収縮力で働き続ける心臓にも、加齢により構造的な変化は必ず生じます。構造的な変化は時に心臓病に発展することがあります。加齢により影響を受ける部分の一つは冠状動脈です。冠状動脈は心臓に酸素や栄養を供給する心臓の表面を走る重要な動脈で、まさに心臓のエネルギー供給回路です。加齢が進むとその動脈に動脈硬化という変化が生じます。血管自体が堅く変質して、時に血管内に動脈硬化性プラークという小さな盛り上がりが出て血流が妨げられます。それにより狭心症や心筋梗塞といった動脈硬化性疾患と呼ばれる重症の心臓病が発生することがあります。他に加齢により影響を受ける心臓の部分には弁もありま



## 内科（循環器）

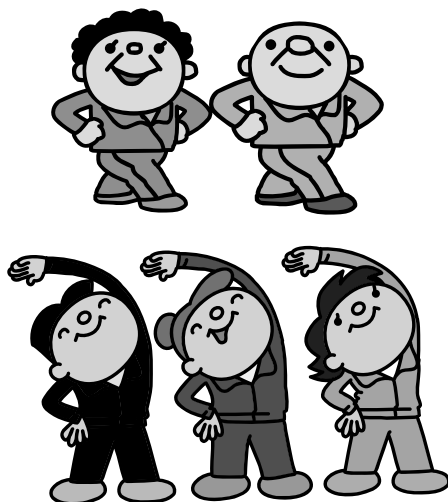
す。いわゆる年齢的に生じる弁膜症になることがあります。心臓の中には大動脈弁、僧帽弁、肺動脈弁、および三尖弁さんせんべんの四つの弁がありますが、特に大動脈弁と僧帽弁は心臓の非常に激しい動きの中で開いたり閉じたりして凄まじく流れる血液を制御していて故障が起きやすい部分です。開きにくくなる場合と、閉じにくくなる場合があり、いずれにしても心臓内での血流に異常が生じるため、全身の血流にも問題が生じ、心不全という状態に陥ることがあります。その他加齢により影響を受ける心臓の部分として、心臓を作る筋肉自体が挙げられます。心臓が収縮して血液を送り出す先は動脈内です。その動脈の中の圧力が高いと、高い圧力に抗して血液を送り出さなければならないので心臓にはとても負担がかかります。動脈の中の圧力とはすなわち血圧のことで、高血圧は心臓に負担をかけるわけです。高血圧が長く続くと心臓は次第に疲弊して収縮力が弱くなり、やはり心不全という状態になることがあります。心不全に陥ると不整脈が生じて更に全身の循環が滞ることもあります。



これらの血管、弁、そして心臓をつくる筋肉自体の加齢による変化を防ぐ方法があります。それはなんと言っても心臓をつかってあげることなのです。大切なクルマだからといってエンジンをかけないで置いておくと、エンジンがかからなくなったり、高回転で走るなんてことはできなくなったりします。心臓をつかう、とは適度に運動をすることです。適度

な回転数で適度な時間動かすことで、心臓は長持ちします。もちろんエンジンオイルやガソリン、それに電気系統なども良好な走行のためには必要です。バランスのとれた食事、タイヤやサスペンションに相当する足腰の手入れなど、つまりはエンジンだけでなく体全体の働きも重要になります。

生活習慣を改めて日頃のメンテナンスを行い、毎日欠かさず適度な運動をすることが心臓のアンチエイジング、ひいては体全体のアンチエイジングそのものです。どの程度の運動をどれだけ行うと良いか、かかりつけの先生に相談すると良いでしょう。心臓を元気に保って、明るく快活な生活を楽しみましょう。



## 内科（呼吸器）

### 【加齢に伴う体の変化：呼吸器編】



20歳代をピークに肺も年齢とともに衰えます。ただその変化はとてもゆるやかで大半の人は天寿を全うするまで呼吸に異常を感じることなく過ごすことができます。ただし例外もあり、そのうち多いのが喫煙による肺機能低下です。長年の喫煙は肺機能の老化のスピードを早め、その結果として実年齢より肺年齢が極端に高くなることもあり、同世代の友人たちと同じことをしていても息切れのためついていけない状態になります。このような状態が進んで病気として診断されるものに「慢性閉塞性肺疾患COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)」と言われる疾患があります。症状としては、軽症の段階では運動時の息切れくらいですが、進行すると棚から物を取る、着替えをする、などの日常生活の動作でも息苦しさを感、途中で動きを中断せざるをえないほどで、「陸でおぼれる」と形容される苦しい状態になります。進行すると慢性の呼吸不全となり1日24時間の酸素投与（移動時には酸素ボンベの携帯）が必要となります。

肺機能の低下がもたらすのは呼吸困難だけではありません。呼吸すること自体エネルギーが必要ですし、心臓や脳など他の臓器も肺機能が落ちる前と変わらない酸素を消費します。落ちた肺機能を補うため、呼吸補助筋といわれる頸や胸、

## 内科（呼吸器）

腹部の筋肉を余計に働かせて、酸素を体に取り込むことになり、COPDの患者さんは健康な人よりも多くのエネルギーを消費し、普通に食べているのにやせていくという現象が見られます。つまりCOPDは肺だけではない全身疾患と言え、栄養障害、骨格筋機能異常の他、低酸素、高二酸化炭素に伴う心・血管疾患、骨粗鬆症、抑うつなどの症状をもたらし、寝た切りの原因となる主な疾患のひとつに数えられます。

おそろしげな病気ではありますが、実はCOPDは診断されていない患者さんも含めると日本で約530万人いると推測され（NICE study）、世界各国においても有病率10%前後に上るごく一般的な疾患といえます。経済面に目を向けてみると日本の中等症以上のCOPD患者さんの年間直接経費は一人当たり34万9080円で、日本全国のCOPD患者さんにかかる年間医療費は、直接経費6451億円、間接経費1604億円、総額8055億円に上ることになります。医療費においては外来での通院費用より、急性増悪して入院となった場合の費用の方がより問題が大きいことも指摘されています。COPDにならないようにすること、もしなってしまったら正しく治療を受けて、悪化させないことは自分自身のためだけでなく、医療費問題など社会全体のためにもとても重要といえます。

COPDは自分である程度予防することが可能です。というのはCOPDの原因は大気汚染や粉塵の吸引歴もありますが、その主なものは喫煙であり、禁煙によって肺機能の低下スピードを年齢相当に戻すことができるからです。また、COPDになってしまったとしても、過度の悲観はよいことではありません。COPDは確かに寝たきりの原因疾患のひとつではありますが、呼吸困難のためにうつになったり、閉じこもった

## 内科（呼吸器）

りして、運動量が減り、筋力が衰えた結果、閉じこもりから寝たきりの段階に進んでしまう例も多く見られます。現在新しい薬も開発されており、COPDと診断された後も薬を使って元気にスキーを楽しんだり、ランニングをしている高齢者もいます。有名人では歌手の和田アキ子さんや落語家の桂歌丸師匠もCOPDであることを公表しています。「治らない」とあきらめず、正しく薬を使い、呼吸リハビリテーションで筋力の低下を防ぎ、呼吸困難に対処し、感染症にかかっても対抗できる体づくりを日ごろから心がけることが大切です。

最後に繰り返しますが、COPDでまず大事なことは予防のための禁煙、次に大事なことは過度に病気を恐れないことです。自分ではCOPDかもしれないと思っても、診断されるのを恐れて検査を避けてしまうのが一番よくありません。できるだけ早く、正しく状態を把握し、病気を理解してきちんと向き合っていくことが自分自身のため、家族のため、そして社会のためになります。COPDは外来で行う肺機能検査で診断できます。肺機能検査を行っていない医療機関もありますが、多くの医療機関では簡易の肺年齢検査を行っており、COPDの可能性につき判定が可能ですので、40歳以上で喫煙歴が長く、日常生活で呼吸器症状を感じている人は一度検査を受けてみることをお勧めします。

一人ひとりがCOPDに正しく向き合い、健康な生活を送ることは活気ある健全な社会を導きます。



## 内科（消化器）

いつまでも元気な胃腸を保つために  
—加齢と消化管（食道・胃・大腸を中心に）—

### 【食べる力を保つ】

人間の「食べる」機能は、生物学的にはきわめて原始的な機能で、他の臓器に比べて保たれやすいとされています。とはいえ、年齢を重ねると様々な原因で食べる能力は落ちていきます。

そこで、大切なことは、「噛む力」「飲み込む力」「おなかを動かす力」の維持です。

1. 口の中の衛生状態を保つことで菌が抜け落ちる一番の原因である歯周病を予防し、丈夫な歯を高齢まで維持すること。
2. よく噛んで飲み込んで、おいしく食べること。
3. 積極的にからだを動かして、消化管の動きを良くすることを心掛けましょう。

### 【元気な食道を保つ】

年をとるにつれて食道に起こってくる変化は、

1. 食道と胃の間にある筋肉（下部食道括約筋）の働きが悪くなります。
2. 食道のぜん動運動（消化管が筋肉の収縮により口から食べたものを肛門側へ運搬していく運動のこと）が、低下します。

## 内科（消化器）

このことによって、「逆流性食道炎」や「胃食道逆流現象」による胸焼けや胸部不快感が起こりやすくなります。

では、どのようにすれば、防ぐことができるでしょうか？

### 1. 食生活でできること

- ・ 脂肪分やタンパク質の多い食事、甘いもの、香辛料、酸味の強い果物、消化の悪い食べ物などのとる量を減らしましょう。
- ・ 一度にとる食事の量を減らし、腹八分目を心がけましょう。
- ・ アルコールは、胃酸の分泌を増やし、食道下部括約筋を緩めます。また、コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインも、胃酸の分泌を増やします。飲み過ぎにはご注意ください。



### 2. 生活習慣でできること

- ・ 姿勢と逆流性食道炎は、深く関係しています。日中は前かがみの姿勢を避けましょう。
- ・ 寝る時は、少し上半身を高くして寝ると、逆流が起こりにくくなります。
- ・ 食後すぐに横になったり、寝る前に食事をとることは避けましょう。
- ・ おなかを締めつけるもの(ベルト、コルセット、着物の帯など)は、身につけないようにしましょう。
- ・ タバコは、逆流性食道炎を悪くします。禁煙に取り組みましょう。

### 【元気な胃を保つ】

胃の老化と言えば、何と言っても「ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）感染」の影響です。ピロリ菌は、子供の頃に感染し、一度感染すると多くの場合、胃の中に棲みつづけます。ピロリ菌に感染していない人は70歳であっても、20歳のままの胃粘膜であるのに対して、感染している人は、若年者でも胃粘膜の老化現象がみられます。

胃の中にピロリ菌が長年にわたり生息すると、胃粘膜の感染部位は広がっていき、萎縮（いしゆく）という変化を起こします。そして、最終的には胃粘膜全体に広がり慢性胃炎となります。この慢性胃炎を、「ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎」と呼びます。この時点では、自覚症状のない人がほとんどです。

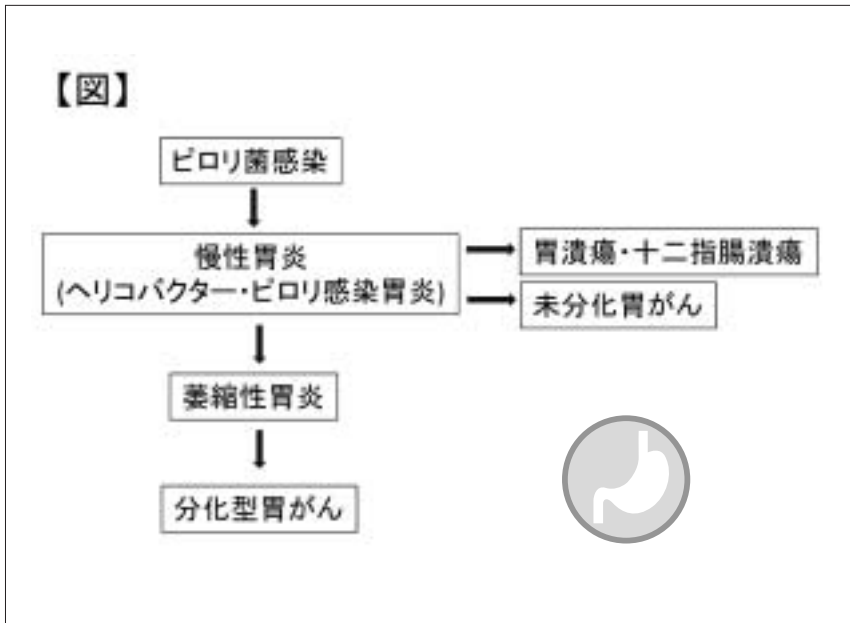
その後、ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎は、「胃炎」「胃潰瘍」「十二指腸潰瘍」を引き起こし、その一部に「胃がん」が発症します。胃がんの発症には、ピロリ菌感染とそれに伴う胃の萎縮が強く関与するといわれ、ピロリ菌に感染していない人に、胃がんはほとんど発生しないことがわかってきました。ですから、胃がん予防には、ピロリ菌を早めに退治することが極めて重要です。

1. まずは、ご自分がピロリ菌に感染しているか確認しましょう。
2. もし、ピロリ菌に感染していることがわかった場合、一度胃カメラ検査を受けていただき、胃の状態を確認しましょう。



3. そして、ピロリ菌を退治しましょう。

ピロリ菌を退治することを、ピロリ菌除菌といいます。ピロリ菌除菌は、1種類の胃酸を抑えるお薬と2種類の抗菌薬を同時に1日2回、7日間服用します。ピロリ菌除菌は、早い時期であればあるほど、効果的です。胃に萎縮性変化が進む前に除菌が成功すれば、胃がんになる確率はグッと減ります。萎縮性変化が進んでいる方でも、胃がんになる確率を軽減することにつながります。



### 【元気な大腸を保つ】

大腸は、加齢が進むと、腸の動きが弱まる・腹筋などの筋力の低下により、便を先に送り出す力が弱くなっていきます。そこで、起こりやすくなる病気は、「便秘」です。

便秘を予防・改善するには、

1. 食べ方を考えよう。

1日3食、毎日ある程度の量をきちんと食べましょう。特に、朝食が大切です。朝食で胃腸にも目覚めを。朝食抜きは便秘のもとです。



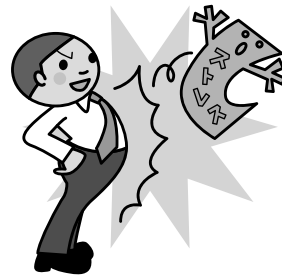
2. 食事内容を見直そう。

食物繊維（野菜、海藻、豆、芋など）、オリゴ糖（ヨーグルトなど）をバランスよく食べましょう。適度の硬さの便にするためには、1日1500ml程度の水分摂取が必要です。



3. 生活リズムを整えよう。

毎朝の決まった時間のお通じ・十分な睡眠・適度な運動を心掛けましょう。また、ストレスは、便秘の大きな原因になります。



## 内科（腎臓）

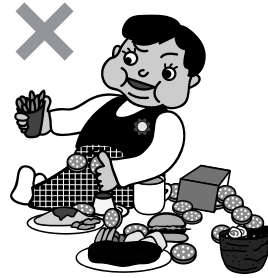
腎臓の主な役割は、血液から老廃物や余分な水分を尿として排泄する機能です。その他にも腎臓は生きていく上で大切な役割を担っていますが、一般に「腎機能」というと「尿を作る能力」を指します。

どんなに健康な人でも、腎臓は、加齢とともにその機能が低下します。一度悪くなった腎機能が元に戻ることは、稀です。また、元々腎機能に異常がある人は、健康な人に比べ、腎機能の悪化するスピードが早いことも知られています。さらに、腎臓が原因による体の異変に自ら気付くような場合は、腎臓の機能低下が既に進行していることが多いです。これらのことから、腎臓のアンチエイジングを行うためには、「腎機能の異常を早く見つけ、腎臓を傷めるような病気にならないことが重要である」と言えます。

腎機能の異常を早期に見つける簡便な検査には、尿検査と血清クレアチニン値があります。尿検査のうち、尿蛋白は最も重要です。血清クレアチニン値からは、計算式を用いることで、おおよその腎機能が推定できます。これらを利用することで、腎機能の異常に早期から気付くことができます。ただし、それらの検査結果の正しい評価は難しいため、詳しくは「かかりつけ医」または「腎臓専門医」にお尋ねください。

腎臓を傷める病気の代表的なものとしては、高血圧、糖尿病、高尿酸血症、高脂血症などの生活習慣病が挙げられます。これらの病気は、血管を傷める、つまり動脈硬化を引き起こす病気ですが、腎臓も細かい血管が集まった臓器であるため、腎機能へ悪影響を及ぼします。そのため、腎機能を守るとい

うことは、これらの病気を予防、治療することが大切ということになります。特に、血圧と血糖値を正しく維持することが腎臓を保護する面で最重要です。また、喫煙、肥満、運動不足、塩分の摂り過ぎ、メタボリック症候群との関連も指摘されています。つまり、生活習慣の改善や生活習慣病への適切な対応が、腎臓のアンチエイジングへの第一歩と言えます。



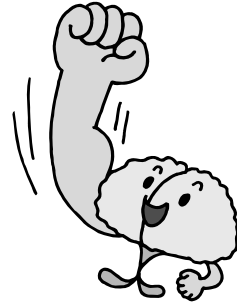
なお、腎臓の機能障害がある人では、脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の発症と死亡のリスクが高いことが分かっています。この理由としては、心血管疾患の原因が、腎障害の一因と同じ、動脈硬化であるためです。そのため、腎機能障害のある場合、全身の動脈硬化も進んでいることを意味しているため、心血管疾患の検査を受けておくことが長生きの秘訣と言えます。

レニン-アンジオテンシン系を阻害するタイプの薬が、蛋白尿を抑えることにより腎臓を保護する作用があることが分かってきましたが、現時点では、腎機能低下に対する特効薬はありません。また、健康に良いとされているサプリメントが腎臓にとって悪影響を及ぼす場合もあります。さらに、腎機能が悪い人は、薬でさえも腎臓に影響を及ぼすことがあるので、医師・薬剤師に相談することをお勧めします。

腎臓のアンチエイジングとして、我々にできることは「生活習慣の改善」、「腎機能の評価」、「生活習慣病の早期発見・早期治療」と言えるのではないのでしょうか。

神経内科

神経内科は脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。つまり、体を動かしたり、感じたりすること、考えたり覚えたりすることができなくなった時にこのような病気を疑います。ここでは、アンチエイジング（anti-aging＝抗老齢化）という観点から、高齢化に伴い多くなる2つの疾患に焦点をあてます。介護が必要



になる原因のトップである脳血管疾患の中から「脳梗塞」、高齢になるほど発病率が増加する「パーキンソン病」について述べさせていただきます。

「脳梗塞」とは、血管がつまって脳細胞に血液がいきわたらなくなり、酸素や栄養分を送ることができず、脳に障害が生じる状態です。発症に喫煙や多量飲酒などの不適切な生活習慣が深く関与しています。これを改善しないまま放置していると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が現れます。これらの危険因子を複数持っているると発症する確率が飛躍的に高まることがわかっています。生活習慣病に対して早い段階からの適切な対応により、血管の老化現象を抑えることが脳梗塞予防の鍵を握ります。血管の老化現象として代表的なものは、動脈硬化や高血圧です。動脈硬化とは血管の壁が硬化してしまうことで、加齢によるものの他、血中コレステロールが増加して動脈壁にたまることによって引き起こされます。その対策として、血中コレステロールや中性脂

肪を下げるのが重要になります。代表的な食材として、牛肉・卵・バターなどの動物性脂肪やコレステロールの多い食品群の摂取を控えることが大切です。高血圧予防のため



めに、塩分の摂り過ぎに気をつけながら、野菜をしっかりとすることも重要です。野菜・海草類・キノコ類・果物などに多く含まれるカリウムには、塩分の排出を促す働きがあります。また、乳製品・小魚・緑黄色野菜などに多く含まれるカルシウムの不足は、血管を収縮させ、血圧上昇を招きます。脳梗塞の予防には生活習慣の改善がとても重要になります。

「パーキンソン病」とは、ふるえ、動作緩慢、小刻み歩行などを主な症状とする病気で、発症年齢のピークは50歳代後半から60歳代にあります。有病率は人口10万人あたり100～150人と言われ、高齢化に伴い増加傾向にある病気です。早期から適切な対応をすれば悲観する必要はなく、実際にパーキンソン病の方とそうでない方の死亡率に差はありません。この病気は、以前に比べ病態解明が進み、進行が比較的緩徐で薬の効果を得やすく、内服で改善した生活の質を比較的長期間維持できることが分かっています。今のところパーキンソン病の発症予防に効果的と言われているものに、喫煙、コーヒー、抗炎症薬などがありますが、未だ確実なものではありません。喫煙がパーキンソン病の発症を抑制する可能性があっても、喫煙による発癌等の他疾患の危険性は桁違いに高く、喫煙する利点はないと思われます。また、発症危険因子として病前性格との関連が挙げられています。パーキンソン

病の患者さんには、小心・内向的・責任感が強いこと・完全癖の傾向が強いことが指摘されています。この病前性格が、喫煙率を下げる要因となる可能性も考えられています。この病気に関しては、早期に診断し正しい治療方針を決めることが先決であります。現在、抗パーキンソン病薬は多数開発されています。それぞれに特徴があり、効き方も異なるので、患者さん一人ひとりに合わせてできるだけ効果が高く、副作用が出にくいように組み合わせる使用が重要です。また、手足の運動だけではなく、話したり歌ったりすることなど口や喉の運動などのリハビリテーションも大事です。パーキンソン病治療の両輪として、薬と運動が大切になります。



## 精神科

## めでたい加齢について

人は生きていれば必ず年をとる。今の若い人は知らない人が多いだろうが、人の年齢の数え方に「数え年」というのがある。私はこれを便利な数え方だと考えている。どういう数え方かというと、人は生まれた時すぐに1才で、正月の1月1日を迎えてめでたく2才になる。極端な例をあげれば大晦日に生まれて1才。翌日の元旦で2才となる数え方である。この数え方は今でも残っていて我々も使っているのが昭和、平成とかの元号である。元号の話はおくとして、「数え年」の良いところは元旦になると老いも若きもみんな一緒に年をとることになり、みんな去りし1年を生きのびたことを祝うのである。その前の1年間、病気や怪我をしたとしても、生きて新年を迎え、1つ年をとったことを、家族、一族、友人たちと祝うのである。

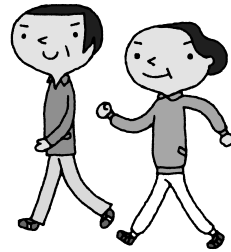
アンチエイジングという英語がある。これは女性の化粧品のコマーシャルなどに良く使われるが、これを直訳すれば、年をとることに對抗するとでも訳せる。私の個人的な感じからいうとアンチなどとは無駄な抵抗という気もする。生き物は年をとるものだし、使っている家具、計器、建物、車なども古ぼけてくるものである。生き物を物で例えて悪いのだが、ていねいに使って、手入れを大事にすれば、長持ちするだけでなく、古びた使い





込んだ良さというものがあるだろう。若い人は若い人の元気さがあり、年寄りには経験からくる知恵があるだろう。年をとっても良く手入れの行き届いた感じになるには、どうしたら良いのだろうか。

あたり前のように言われていることで、規則正しい生活、バランスのとれた栄養、適度な運動と他の人々との交流や社会参加。自分固有の趣味、そしてタバコは吸わず、酒は少々、これはおそらくだれでも知ってはいるだろうが、実際に実行する



となかなかむずかしい。何故、実行するのがむずかしいかと言えば、人は目先の快感に影響されることが強いからで、具体的に言えばダイエットをしている人がせっかく低カロリーの食事を終えたのにデザートの高カロリーのアイスクリームを出されると「これは別腹」とか言い訳をしながら食べてしまうこと。年をとってきた人というのは、これらの誘惑を数限りなく受けてきて現在に至っており、更に老い先短い未来にもその誘惑が待ち構えているわけだが、同時に甘い誘惑による苦い結果の経験も沢山してきているわけで、この経験から同じ失敗をしないように行動することができるようになってきている可能性が高い。

だが、これらの経験はもとより個人的なことであって、それが他者にも同じように適応できるとは限らない。同世代の人とも個人的には違うし、ましてや子や孫と世代が変わればなおさらである。自分の経験は自分が生きのびるためには役

に立ったのではあるが、配偶者や子に必ずしも役に立つとは限らないのが残念なことである。

メンタルケアなどによく分からないカタカナ言葉があるが、ケアや手入れをするのは自分の肉体であり、よく寝て、おいしく食べて出し、歩いたりできてその上で自分の時間が楽しくできれば何よりだろう。もちろん人は一人で生きて行くことはできず、配偶者や子、友人などとしっかり交流ができるような時間を持たないといけない。自分が固有な人生を経てきたように、自分以外の人もそれぞれ固有の時間を経てきているわけだから、それを想像してお互いの時間が共有できたと思えれば良いのだろう。

人は八十年余で亡くなるのが大部分で、不幸にして若い時から病気になり、障害を残す人もいる。「失ったものを嘆くより残っているものを活用しろ」とはよくいわれることだが、障害が無いと自分で思っている人にも大事な言葉ではないだろうか。



## 皮膚科

アンチエイジングとは、老化を自然現象として受け止めつつも、現代の抗加齢医学で開発された有用な手段を駆使して個人のライフスタイルを組み立てる手助けをするためのものです。その中でも肌の老化は確実に見た目に見えます。「健康な体を保ち、かつ見た目も若々しくありたい」中高年になると、多くの方がそのように願うのではないのでしょうか。



最近の美容医療の進化、ニーズの多さをみましても、肌のアンチエイジングの関心の高さが伺えます。

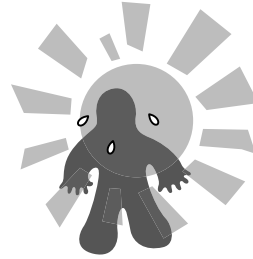
### 肌老化の4大原因

#### ①光老化…紫外線によるダメージ

肌に悪影響を及ぼす紫外線にはUV-AとUV-Bがあり、その作用が違います。

**UV-A**：色素細胞を活性化して黒くなる日焼け（suntan）を起こすもので、UV-Bと比べてそれほど急激な作用はありません。しかし、知らず知らずのうちに光老化を促進させている主因は実はUV-Aです。UV-Aは波長が長いため、雲や窓ガラスをも通り抜け、UV-Bよりも20～30倍の量が私たちに注がれています。UV-Aは肌の真皮まで到達し、肌のはりを保っているコラーゲンやエラスチンという線維を壊し変性させてしまいます。このため皮膚の弾力が失われたるみ、しわができます。

UV-B：肌の表皮にある色素細胞を活性化させて、多量のメラニンを生成させる作用があり、日焼け（sun burn）させます。エネルギーが強いためDNAを損傷させ、シミや皮膚癌の原因になります。



皮膚の老化は加齢よりも光老化の方が要因は大きいことが分かっており、1年中の紫外線対策は皮膚のアンチエイジングには必須条件です。

## ②皮膚の乾燥

20代をピークに女性の肌は乾燥肌がちになってきます。これは角質の潤いを保つ天然の保湿成分が年齢とともに減少していくのが原因です。乾燥にさらされると、角質層の表面が乾いてはがれやすくなり、隙間が生じてきます。この隙間を通して表皮の水分が蒸発していきます。その結果、水分を失った表皮はさらに薄く硬くなり小じわになってきます。

### <皮膚の潤いを保つ角質層の3つの成分>

- 天然保湿因子（主にアミノ酸や尿素などで構成されています。これらが角質細胞全体を潤わせて、しっとりした肌をしています。）
- ラメラ構造の角質細胞間脂質（角質細胞の層の間をセラミドを主体としたコレステロール、脂肪酸などの脂質分子と水分子が層状に並んだ構造で保水しています）
- 天然のクリーム（皮脂）（私たちの汗などの水分と皮脂が

アミノ酸などで乳化され弱酸性の皮脂膜を造り、皮膚が乾燥しないように肌を覆ってフタをしています。

### ③細胞の酸化

私たちの体内に取り込まれた酸素の一部が変性してできた活性酸素が原因です。活性酸素は脂質と結合して細胞を酸化させます。皮膚が酸化すると細胞にダメージを与え、真皮のコラーゲンなどを硬くして皮膚の弾力を失わせ、老化を進めていきます。紫外線に当たること、ストレス、喫煙、大気汚染の環境、脂質の多い食事や添加物の多い食生活など、日々の生活習慣にあります。

### ④皮膚の菲薄化

真皮のコラーゲン、エラスチンの量が減少し、細胞を作りだす力も衰え、表皮も薄くなっていきます。そしてこれらと深くかかわってくるのが女性ホルモン。

女性ホルモンは真皮のコラーゲンの生成を促進し、紫外線の影響を受けにくくするといわれています。しかし、20～30代をピークにして、更年期を迎えると女性ホルモンの分泌はぐっと減って、コラーゲンの分泌量の低下や新陳代謝の低下を招きます。そして皮脂腺の活動が鈍くなり、皮脂を生成する速度も遅くなります。その結果、肌がたるみ、若く、ふっくらとした柔らかさが失われます。

その結果、肌の老化が進み「シミ、くすみ」「しわ」「乾燥肌」「たるみ」「毛穴の開き」などの悩みが出始めます。

<日々のスキンケアでできること>

① 紫外線対策：日焼け止めの選び方



SPFはUV-BをPAはUV-Aをどれだけカットできるかの目安です。SPFやPAが高ければ高いほどいいというわけではありません。高いSPFのサンスクリーン剤はそれだけ、吸収剤や散乱剤を多く含み、肌に負担をかけてしまう可能性もあります。肌の弱い方は「吸収剤無配合」「ノンケミカル」と表示されているものを選ばれるといいでしょう。

- 散歩・買い物・子供の送り迎え  
SPF10～20 PA+～++
- 屋外での軽いスポーツやレジャー等  
SPF20～40 PA++～+++
- 屋外での激しいスポーツやリゾート、マリンスポーツ  
SPF40～50 PA+++ くらいを目安にしてください。

② 皮膚の保湿

ポイントは角質層のうるおいです。保湿成分がたっぷり入った化粧水で角質層をうるおし、補った水分が逃げないように、乳液やクリームでふたをしてあげましょう。



### ③ その他のエイジングケア

- 美白作用：ビタミンC、ハイドロキノンやトラネキサム酸、アルブチン、ルシノール等の美白化粧品があります。
- 抗酸化作用：ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ10、フラバーレン、アスタキサンチンなどがあります。
- 肌の再生を促す作用：ビタミンC、レチノール、レチノイン酸

### 【クリニックでの治療】

しみ、くすみにはケミカルピーリング、イオン導入やレーザー治療、光治療があります。

しみと一言で言ってもレーザー治療ができないシミもあり、皮膚科での正しい診断が必要になります。

しわにはボツリヌス菌注射、ヒアルロン酸注入、レーザー治療等、たるみにはRF（ラジオ波）、ケミカルピーリング、レーザー治療等があります。

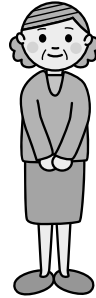
日々のスキンケアでも気になり始めましたら、クリニックでのケアをひと手間加えるのがいいかもしれません。



## 産婦人科

## 産婦人科とアンチエイジング

産婦人科的なアンチエイジングといえは、「更年期からの体の変化への対応」と考えてさしつかえないと思います。更年期とは卵巣の機能が停止する閉経前後の期間を指します。日本人女性の閉経年齢は平均50歳ですが、45歳～55歳に分布します。この期間を更年期と考えてよいでしょう。現在、日本人女性の平均寿命は86歳に達していますから、閉経以降も、更年期に続く高年期、老年期と合わせて約40年という長きにわたる、まさに女性にとって第二の人生が待っているわけです。ですから、この期間をどう健やかに過ごしていくかは大変重要な問題となります。では、代表的な“体の変化”について具体的に述べてみましょう。

**【更年期障害】**

更年期＝更年期障害＝つらい…と恐れる必要はありません。まず、更年期は“だれもが通る道”であり、しょうがないことと割り切ることです。お仲間も大勢いるわけですから、一人で心配したり悩んだりせずに、お互いに症状を話し合っ「みんな同じなのね」と仲間意識を高めることで気分的にも楽になります。ただし、素人診断は危険です。

更年期障害の症状は、hot flash (のぼせ)、多汗、冷え、肩コリ、頭痛、不眠、イライラなどさまざまです。ご自身のそ



の症状が本当に更年期症状かどうかは、やはり専門医の診断が必要です。ぜひ産婦人科を受診してください。当地には、東京歯科大学市川総合病院という基幹病院もあり、産婦人科には更年期障害に詳しい先生方が大勢いらっしゃいます。治療には、漢方薬治療、ホルモン補充療法（HRT）などがあります。「ホルモン薬ってこわくないの?」と聞かれば、「こわくありませんよ。よく効きますよ。」と答えています。専門医の処方であれば安心です。薬にも飲み薬の他に貼り薬、塗り薬などもあり、患者さんにとってはより簡便な時代になってきています。

### 【性器脱】

膀胱、子宮、直腸、膣などの臓器は骨盤の底で互にくっつき、また、周囲の筋肉や靭帯により支持されています。この支持組織が経膣分娩や加齢の影響でゆるんで、これらの臓器が下垂して膣口から出てくることを性器脱といい、高年期以降に多く発症します。お風呂やトイレで出てきたものに触ってびっくりして「何これ?」「悪性のもの?」と、あわてて産婦人科を受診し、医師の説明を聞いてほっと一安心される患者さんもいらっしゃることでしょう。一方、同じ症状に気づいていながら、心配だけでも怖くて病院に行けず、運動もできず、外出もできず、一人で悶々とされている方もいるはずです。治療方法はいろいろあります。軽症例に対する骨盤底筋体操、膣の中に柔らかい素材でできたリングペッサリーを入れて脱を押し上げる方法の他、近年、特殊な素材のメッシュを使った骨盤底再建手術も盛んに行われるようになってきています。患者さんの状態や希望により、最適な治療法

が選択できます。積極的に治療を受け、また昔のように元気に屋外を闊歩してください。

### 【尿失禁】

最近のある外国の調査によると、20歳以上の女性の25%に、また、日本における研究でも40歳以上の女性の約40%に尿失禁の既往があるそうです。つまり、女性は若い時から尿漏れを経験する可能性が少なくないということです。尿漏れには、腹圧（咳、クシャミ、運動など）をかけたときに漏れる場合や、急に尿意を催してトイレに急いでもまにあわず、漏らしてしまうパターンなどがあります。いずれにしろ、一度尿漏れを経験すると、こわくて運動できない、車や電車に乗れない、そして外出できず内にこもりきりになってしまうこともあります。上述の性器脱の場合と同じです。今は良い飲み薬がありますし、新しい手術療法もあります。「尿漏れなんて、恥ずかしくてヒトに言えない」とあきらめず、ぜひ専門医（泌尿器科）を受診してください。

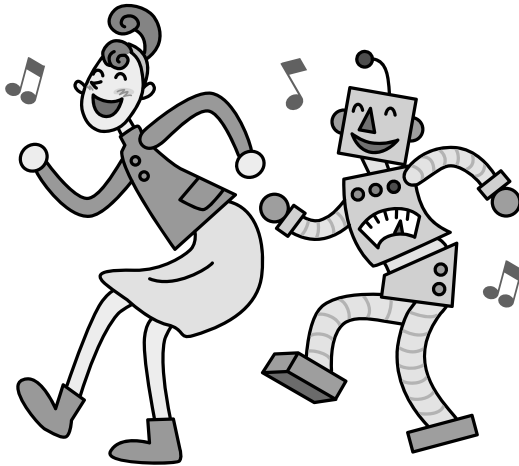
### 【性交障害】

更年期以後の性生活は決してタブー視されるものではありません。広く知られるべき問題点のひとつです。閉経により女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減少すると、外陰、膣粘膜の萎縮、乾燥が起こります。さらに膣分泌液が減少することにより性交痛が生じ、性交障害の原因となるのです。このメカニズムを本人とパートナーの両者が理解していないと夫婦関係に亀裂が入り、離婚に発展することさえあるようです。膣に潤いを取り戻す治療としては、漢方薬治療、ホルモン補充療法が

あり、また、性交時に潤滑ゼリーを用いることにより疼痛を軽減できます。夫婦関係を良好に保つことは、第二の人生において最も大切なことの一つと言えるでしょう。

### 【最後に】

一昔前に、あるアイドル歌手が唄った“私がオバサンになっても”という曲があります。「私が年とっても、あなたヨロシクネ」という、なかなか口に出せない女性の本音（不安）を綴った名曲です。同様な心配をされている皆様、大丈夫です！ ぜひ現代医学の進歩を十分活用し、加齢に立ち向かい、素敵女性のみまま第二の人生を謳歌してください。

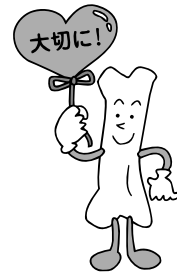


## 整形外科

人は誰でも年をとると、背骨が曲がり老人体型になっていき、骨は年とともに脆くなって、骨折しやすくなるものだと考えられていました。

我が国においては、人口の急速な高齢化に伴い骨粗鬆症患者が年々増加しつつあり、その数は現時点で1300万人と推測されている。骨粗鬆症では、背骨の骨、大腿骨の股関節寄りの場所、上腕骨の肩よりの場所、手首の場所に骨折が生じやすく、その対策が医療のみならず社会的にも重要な課題となっている。

最近骨粗鬆症に対する社会的関心が高まりつつあるが、骨粗鬆症についての一般の理解はいまだに不十分である。骨粗鬆症は単なる「骨の老化現象」であり、[疾患]ではなく、したがって予防も治療も不必要と考えている人が少なからずいる。



骨粗鬆症は骨の[病的老化]で、明らかな[疾患]であり、骨折は骨が脆くなるために起こる合併症で、予防および治療が必要である。

骨粗鬆症の概念および定義も最近大きく変化した。従来の骨密度を中心とした考え方を改め、骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患とした。

まずは、骨粗鬆症の予防であるが、重要なことは、先ず第一に、成長期における骨量を十分に増加させて高い骨量頂値を獲得することである。つまり子どもの時にダイエットや偏

食はもつてのほかである。次に重要なことは、女性において閉経後急速に骨量が減少するので、閉経後女性の骨量のさらなる減少をくいとめることである。さらに骨量がすでに著しく低下している高齢者において、骨量の維持とともに転倒の防止が重要である。

次に治療であります。主たるものは薬です。昔は、カルシウム製剤、ビタミンD3製剤、女性ホルモン剤が主流でしたが、現在はビスホスホネートが第一選択となっています。これも毎日服用、週一服用、月一服用と患者さんに負担の少ない薬剤に変わってきています。もっとも最近では、副甲状腺ホルモンの誘導体があり骨代謝を促進して骨を作らせる治療もあります。

そして日常生活ですが、食事、日光、運動が大事です。特に食事が大事です。カルシウムを多く含んだものを摂取しましょう。日本人はかなりカルシウム摂取が少ないので注意してください。日光と体操は屋外スポーツをするとよいです。



運動器の老化は、骨ばかりではありません。身体運動に関わるのは骨、筋肉、神経などが関与しています。最近はその老化としてロコモティブシンドロームと言われ、最近話題になってきています。ロコモティブシンドロームは寝たきりにならないためにも、予防していかななくてはならない大事な疾患です。そこで以下の7つの項目を思い浮かべてください。

## 整形外科

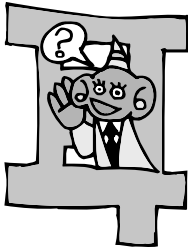
1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kgの買い物をして持ち帰るのが困難
7. 家のやや重い作業（布団の上げ下げなど）が困難

ひとつでも当てはまればロコモティブシンドロームです。寝たきりにならないためにも以下のことをコツコツ続けていただきたいと思います。

1. 開眼片脚立ち  
物につかまりながらでもかまいません。片脚ずつ左右1分間ずつ1日3回行いましょう。
2. スクワット  
深呼吸するペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。
3. ラジオ体操やウォーキングも積極的に行いましょう。

骨粗鬆症やロコモティブシンドロームを予防して楽しい老後生活を送りましょう。

## 耳鼻咽喉科とアンチエイジング 老人性難聴

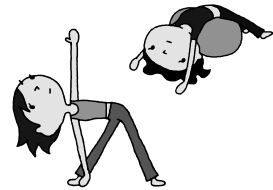


加齢により難聴は進行します。聴力の老化は30歳代から始まると言われていますが、個人差はかなりあります。老人性難聴を完全に予防することは不可能ですが、なんとか少しでも進行を遅らせたという願いがあります。

強大音や騒音は聴力障害を起こす要因としてよく知られています。イヤホンで音楽を長時間連続で聞く、ラジオを聞きながらイヤホンをつけたまま寝てしまうことは、内耳に余分な負担をかけるのでやめましょう。糖尿病・高血圧・腎疾患・高コレステロール血症・高脂血症も影響すると考えられますが、特に糖尿病は聴力悪化を進ませる要因として重要です。これらの疾患のコントロールを充分に行うことが必要です。実際に難聴が進行し、日常生活に支障を生じる場合、聴力を回復させることはできませんので、補聴器の装用を考えます。周囲とのコミュニケーションがうまくいかないと、家庭内や社会的にも孤立してしまいます。その結果、運動能力、精神活動も減弱してしまいます。うつ状態になることもあります。積極的に補聴器を装用し色々な人との会話を楽しみましょう。

## 【平衡障害】

加齢と共に身体のバランスをとる働きも低下していきま  
す。内耳の平衡機能の低下、筋力低下、視力の低下、関節の  
変形等、色々な要素が関係しています。まっすぐに立てない、  
歩行時にフラックなどが起きますが、問題は転倒事故です。  
転倒のリスクを高める要因として、多くの種類の薬剤を服用し  
ていることがあります。特に精神安定剤を数種類、同時服用す  
ると、フラツキも強く出てしまうことがあります。数か所の医  
療機関に通院している場合、それぞれ処方されている薬剤の相  
互作用による場合もあり注意が必要です。転倒により、頭部外  
傷、大腿骨頸部骨折をおこすと治療で長期臥床となり、そのま  
ま寝たきりになってしまう恐れがあります。転倒予防には、筋  
トレマシ、ストレッチ体操、ダンス、  
ボール運動、ヨガ、太極拳、ハイキン  
グ等、ある程度継続してできるもの  
を行うことが良いのですが、専門家の指  
導が必要です。



## 【嗅覚障害】

加齢に伴う嗅覚障害はゆっくり進  
行するので、気がついたらにおいが  
分からなくなっていたということが  
多く、鼻副鼻腔炎を合併すると、更  
に高度となります。嗅覚は食物の風  
味を与えるもので、嗅覚障害があると、食事が味気ない、楽  
しくないということになります。又、食品の腐敗に気づかない  
、ガス漏れに気づかない等、生命にかかわることも起きま





す。急に起きる嗅覚障害には治療法がいくつかありますが、加齢によるものは有効な治療法がなかなかありません。鼻副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎が関係している場合は、その治療が必要です。喫煙は古くから関係していると言われていまして、ある種の薬剤が原因となる場合もありますので、その確認も必要でしょう。食物の管理（消費期限の確認）、開封日が不確実なものは、もったいないのですが廃棄するようにしましょう。ガス検知器、火災報知機設置の配慮も必要です。

### 【味覚障害】

食生活を楽しむ過ごすには、味覚は重要です。味覚機能低下は、60歳代から見られます。味覚障害を起こす全身疾患には、糖尿病、腎障害、肝障害、消化器疾患、ビタミン欠乏症等がありますが、高齢者はそれらの疾患を数種類合併し、又、それらの疾患に対し、種々の薬剤を服用しているため、薬剤性味覚障害もかなりの頻度で出現していることが考えられます。血中の亜鉛低下が関係していることも多く、亜鉛を多く含む食物をとることが有効となります。日本茶、かき・レバー・ココア・みりん干し・もずく酢等です。食物で十分でなければ、亜鉛のサプリメントも良いでしょう。医療機関では亜鉛製剤の処方をすることもあります。又、後述する口腔乾燥症の存在があれば、その治療も必要でしょう。



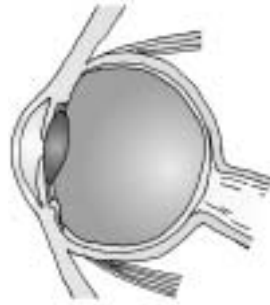
## 【口腔乾燥症】

加齢により唾液の分泌が減り、口が渇く、口の中がネバネバして気持ちが悪い等の症状が起きます。味覚障害や舌痛症、口腔カンジダ症（口の中にカビが増殖する）、パンやビスケット等の水気の少ないものが食べにくい、虫歯や歯周病の原因となることもあります。原因として、内服している薬剤（抗うつ剤、精神安定剤、利尿剤、降圧剤、抗ヒスタミン剤）や精神的ストレス、糖尿病等の疾患が関係していることもあります。薬剤性のものは、その薬剤を中止することが基本ですが、原疾患によってはなかなか困難であることが多いのが現実です。対症的に人工唾液、保湿成分の入ったうがい薬の使用、ガムをかんで唾液の分泌を促す等の方法があります。ガムに関しては虫歯の発生や誤嚥に注意が必要です。治療薬もありますが、他の薬剤との相互作用や副作用の問題もありますので、医療機関で相談しましょう。又、口腔内ケアが必要です。定期的な歯科受診もしましょう。



**【眼科のアンチエイジング】**

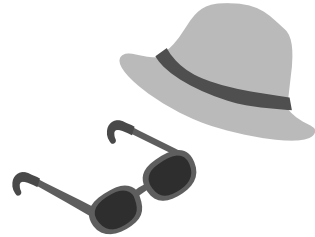
目も老化します。40歳頃から近くが見づらくなりますが、これは老眼といい、目の老化の産物です。このような目の老化はどのようにしておこるのでしょうか？ 目のアンチエイジングはどうなっているの？ 最近老眼のアンチエイジングという文字が目につきますが、これってなんですか？ ここではこれらの疑問にお答えします。



まず目の老化はどのようになっているのか見てみましょう。さまざまな学説がありますが、そのうちで最もわかりやすいのをご紹介します。目は光を取り入れるのが仕事なので、目の表面や光の侵入経路にある角膜、虹彩、水晶体、硝子体、網膜といった構造物は常時紫外線にさらされます。紫外線がこれらの構造物に当たると、その当たった部分に活性酸素（フリーラジカル）が発生します。活性酸素は、からだを活性化する酸素のことではなく、その意味とはまったく反対のもので、酸素自体が活性化して、からだを傷つけてしまう酸素です。活性酸素は細胞を酸化させます。細胞が酸化すると、その細胞は死んでしまったり、本来持っている機能が働かなくなります。目には自己防衛システムとして活性酸素から細胞を守る抗酸化物質が存在し、活性酸素の悪影響を防止しています。しかし年々繰り返し活性酸素の攻撃を受けると、

抗酸化物質の量が少なくなり、細胞がどんどん酸化してゆきます。すなわち目の構造物は姿を変えてゆくことになります。これが目の老化のメカニズムです。例えば目の水晶体では、紫外線により目の水晶体に活性酸素が発生し、水晶体を形成するタンパク質を変性させます。変性によりタンパク質が白く濁ります。水晶体の中に白い濁りができるのが白内障です。このようにして白内障が発生します。水晶体のタンパク質が変性すると、水晶体は弾性を失い、固くなってゆきます。水晶体の弾性により目の調節作用がおこなわれていますが、弾性が失われると、調整作用が低下します。そうすると近くが見づらくなります。これが老眼の発生のメカニズムです。

では目のアンチエイジングですが、まず第一に大切な事は有害な紫外線から目を守ることです。外出時には紫外線カット機能のついたサングラスを着用し、つばのひろい帽子などで目を守ります。また活性酸素の働きを



止める抗酸化作用のあるサプリメント（ルテイン、アントシアニン、ビタミンA、C、E）を摂取します。

老眼のアンチエイジングとは老視の矯正のことです。従来老眼に対しては老眼鏡をかけたり、バリラックスレンズや二重焦点レンズの眼鏡をかけていました。しかし、なかには眼鏡をかけたくないという方がおいでになります。そういう方々が近くを見るための方法が数多く開発され実用化されています。これらの方法をご紹介します。一つは遠近両用コンタクトレンズの装用です。このコンタクトレンズは一枚のレ

## 眼科

レンズに、遠くも近くも見えるようにするための工夫がなされています。またモノビジョン法があります。モノビジョン法とは、コンタクトレンズの度数を、片眼を遠方用に、他眼を近方用に合わせる方法で、見たいものの距離に合わせて、見る目を切り替える方法です。モノビジョン法は白内障手術時に、左右の眼内レンズの度の強さに差をつける方法でおこなう場合もあります。また屈折矯正手術（レーシック）で左右の目の度数を変える方法もあります。一方多焦点眼内レンズを挿入する方法があります。このレンズは遠近が見えるように工夫された眼内レンズです。これらの方法はそれぞれ特徴があります。例えば、方法によっては長時間の精密作業には向かないとか、施行する施設が限られているとか、健康保険がきかず費用が高額だとか等です。これらの方法をやってみたいとお考えの方は、施行している施設で、実際におこなう人から、方法の長所短所について十分に説明を受けることが大切です。



## 加齢について行政の立場から

市川市保健センター・南行徳保健センターには保健師、管理栄養士、歯科衛生士等専門職がおり、乳幼児から成人まで、様々な年代の方を対象に健康づくりのお手伝いをしています。

今回は、老化を遅らせるためのポイントをまとめてみました。

### 保健師編

#### 体

体が健康であることが若々しさの秘訣です。そのためにも運動は欠かせません。特に、下半身は身体全体の筋肉の2/3が集中しており、その部分が衰えると、いっきに体力の低下を感じるようになります。日頃からストレッチやウォーキングなどを継続して行っていくことが大切です。



#### 心

過度なストレスは精神的老化を早めるばかりか、健康を害することもあります。ストレスと上手に付き合うためには、あまり思いつめないことが大切です。趣味を持つなど気分転換をはかるようにしましょう。



生活

人間の体は、意志とは関係なく、昼間は活動的に、夜は休養するというリズムを保っています。睡眠時間をきちんととり、規則正しい生活を心がけることが大切です。



---

栄養士編

---

飽食の時代、食べ過ぎ・運動不足による肥満や自分では食べているつもりでも、気づかないうちに栄養不足の人が増えています。肥満は、生活習慣病を悪化させ、また栄養不足は放置すると貧血や骨折、肺炎などの危険性も大きくなります。

元気に長生きをするには、1. 肉 2. 魚介 3. 油脂 4. 卵 5. 海草 6. 牛乳乳製品 7. 大豆・大豆製品 8. 緑黄色野菜 9. いも 10. 果物をバランスよく食べることです。

年を重ね、自然と食事量が減っていくことを放置してはいけません。食欲がない時にはおかずを優先させ、不足しがちな肉、牛乳、乳製品、油脂も意識して食べることもポイントです。

いつまでも健康で若々しく過ごすために、1日3食、「たくさんより、まんべんなく」を心がけ、楽しく食事をしていきましょう。



---

歯科衛生士編

---

これから、ますます生き生きとした毎日を送るために、体の健康と口の健康がなにより大切になります。

口が果たす役割も大きく、口が持つパワーをご紹介します。

ひとつは、五感を使って食べることで消化吸収・栄養吸収によいものです。

そしてひとつに、会話力がアップ。

首元や顔面をもみほぐしたり、頬の内側や舌をきれいにしながら、口内を唾液で潤し、筋肉も鍛えられ、おしゃべりも舌（絶）好調！！言葉も、はっきり発音することができます。もともと、舌も頬も口周りも筋肉。使わない手はありません！

よく噛む、言葉をはっきり発音する、よく笑う。これらは、脳や顔の刺激になり表情を豊かにし、顔が引き締まる効果も期待できます。また年を重ねても、健康・若さを保つエイジングケアに本領を発揮します。

お口の健康から、体の健康にもつなげていきましょう！





## \* あとがき \*

健康アドバイス24号は“アンチエイジング”について特集を組ませていただきました。

アンチエイジングという言葉が辞書で調べてみますと、「抗加齢の・老化防止の」という意味のようです。どんな人でも年齢を積み重ねれば年をとって行くもので、いわゆる“高齢者”になります。では高齢とはいったい何歳位からなのか？ 一般的には65歳以上の人をそう呼ぶようですが、今の時代は年齢より若く見える人が昔に比べ圧倒的に多いと感じられます。スポーツ施設に行っても体力的に若者を凌駕する大先輩が大勢いるし、知的財産という点でもいろいろ経験を積まれた先輩方の知識が無いと前に進まないということもあります。テーマは“抗加齢”ですが、「加齢を楽しむ」という考えもあるのでは？と思います。

今回は医学的な“アンチエイジング”について、各科の先生方に書いていただきました。皆様のお役に立てましたら幸いです。

本冊子を作成するに当たり、快くご執筆をお引き受け下さいました諸先生方、市川市保健センターの皆様がこの場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

市川市医師会広報部

この小冊子を作成するにあたり、次の方々のご協力をいただきました。

(順不同・敬称略)

市川市医師会

飯島 幸雄

岩澤 秀明

大木 貴博

大高 究

小谷 貢一

佐々木森雄

杉村 壮介

鈴木 明

内藤明日香

中村 彰男

藤田 歩

吉岡 雅之

越田 緑介

平川 誠

滝沢 直樹

吉岡 英征

市川市保健センター

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing.

## 通巻第24号

平成25年10月19日発行  
〔非売品〕

---

### 【発行】

一般社団法人 市川市医師会

代表者 吉岡 英征

〒272-0826

市川市真間1-9-10

☎047(326)3971(代)



**R100**

古紙配合率100%再生紙を使用しています。