



国際医療福祉大学小田原保健医療学部
学部長 **田中富久子**さん
医学博士。横浜市立大学医学部生理学助
教授、米留学などを経て、同大学大学
院医学研究科教授、横浜市立大学医学部
長を歴任。著書に『脳の進化—男女の
脳はなぜ違うのか』（中公新書ラクレ）他



慶應義塾大学医学部 教授
坪田一男さん
医学博士。日本抗加齢医学会理事。雑誌
「アンチエイジング医学」編集委員長。
日本再生医療学会理事。著書に『移植医
療の最新科学』（講談社）『不老!』の
方法』（宝島文庫）他

東京都老人総合研究所
白澤卓二さん
→193



日本大学大学院総合科学研究科医学部
教授 **泰羅雅登**さん
医学博士。専門は認知神経科学。高次脳
機能の脳内メカニズムと、心のメカニズ
ムについての研究に取り組む。著書に
『脳のなんでも小事典』（技術評論社）、
『脳のしくみ』（池田書店）



北青山Dクリニック 院長
阿保義久さん
医学博士。2000年北青山Dクリニック
を設立。サプリメント療法・キレーション
療法・HGH療法などのアンチエイジ
ング療法を行う。著書に『脚と血管のア
ンチエイジング』（本の泉社）

有楽町皮膚科 院長
水野淳子さん
→192

ホルモン補充療法

医学的には不安要素も残るが
「若返り」を実現させる可能性も

加齢に伴い、分泌量が減少していくホルモンを
補充するのが、「ホルモン療法」。更年期障害
に対する女性ホルモン補充療法については、すで
に保険診療の範囲内で行えるようになってい
る。「活力の回復に加えて、心臓疾患発症の減少や、骨
粗鬆症の予防などの効果が期待できます」（国際
医療福祉大学の田中富久子さん）。一方、ヒト成
長ホルモン（HGH）補充療法は、より「若返り」
要素が強い。青年期に多く分泌されるHGHを投
与し、組織の再生、細胞修復などを図る。ただ
「医学的には証明されていない面があるのも事実。
細胞増殖因子であるHGHは、ガンの増殖を手助
けする可能性があるという見解もあります」（阿
保さん）

未来の遺伝子療法

100年後には
サイボーグ人間が登場?!

未来のエイジング対策としては、加齢の遺伝
子治療、体のパーツ変換戦略などが考えら
れます」（坪田さん）。遺伝子治療は老化遺伝子の
発現を抑えたり、加齢を遅らせる遺伝子を発現さ
せるという考え方。体のパーツ変換戦略は、人工
の眼内レンズとして実現しているほか、遺伝子へ
の応用も検討されている。ただし倫理的問題も多
く、実現の見込みは立っていない。もしもサイボ
グ人間になれるとしたら、あなたは どうする?

カロリー制限

低カロリーが長寿の秘訣?!
腹八分を心がけて

近年実験では、食事制限によって寿命が延長され
ることが証明されている。「腹六分の餌しか与
えなかったマウスの場合、普通の1.5倍長寿だった
という結果が出ています」（慶應義塾大学の坪田一
男さん）。しかし「人間に置き換えた場合、腹六分
では過激すぎるかもしれません。腹八分くらいが妥
当」（阿保さん）という意見も。炭水化物、タンパク
質、脂質のバランスを崩さないよう注意しながら、
3食全体のカロリーを抑えめにするのがおすすめ

肌の光治療

顔に光を当てるだけ
刺激の少ないマイルドさが売り

次々に新しい治療法が登場する、美容治療の世
界。「現在の一番人気は「光治療」と呼ばれ
る美肌治療。当院ではLEDを用いていますが、
熱さ、痛さがほとんどなく、一回で顔全体の変
化が実感できるので人気がある」（水野さん）。また、
フラッシュランプという特殊なランプを用いる光
治療もある。色素沈着・毛穴の開き・小じわな
どに効果がある。「一般には、非常にマイルドな治
療法だといわれています」（阿保さん）

ピーリングとレーザー治療

もはや定番のピーリング
目的別に選びたいレーザー

「一番の定番はやはりケミカルピーリング。し
わ・しみ・くすみなどに効果が期待できま
す。十数年前までは、強すぎる施術で事故が起
こったこともありましたが、現在は日本人の肌質に
合ったものが一般に普及しています」（水野さん）。
日本人の肌は白人の肌より敏感で、こすったり炎
症を与えたりすると色素沈着してしまうことが原
因だった。「レーザーは比較的ハードな治療法。
自分のニーズに合わせて使い分けて」（同）

サプリメント療法

市販のものは玉石混交
医師に相談してから始めよう

サプリメント療法は、加齢とともに体内から減
少していく物質を補充し、健康を維持しよう
という療法。アンチエイジングサプリメントとし
て医学的に期待されている物質には、CoQ10、
α-リポ酸、ビタミンC、B、E、カロチン、イ
チョウ葉などがある。しかし「たくさんとればいい
わけではない。サプリメントはきちんとした規格
化がなされておらず、市販のものは玉石混交のよ
うです。新しいものにチャレンジしたいと思っ
たら医師に相談の上、処方してもらいましょう。
ビタミンやカロチンなど、食べ物から摂取できる
ものは、食事でのるのがベスト」（阿保さん）。また
イソフラボン、CoQ10は、過剰摂取の注意を呼
びかける研究者も。摂取量をきちんと把握して

キレーション療法

活性化酸素除去が期待されるが
まだまだ賛否両論あり

キレーション療法は、血管内にキレート剤と呼
ばれる特殊なアミノ酸を点滴し、体内から有
害な重金属や老廃物を取り除く療法。「発祥地ア
メリカでも、賛否両論があるものの、動脈硬化の
発症予防療法として、50年以上の歴史があります」
（阿保さん）。重金属の除去が、活性化酸素除去に
つながることから、抗加齢医療の主力療法として、
近年注目を浴びている。「医師に相談し検査を受け
てから、判断することをおすすめします」（同）

