

特集 健康に生きる！老化に打ち克つ！

ルールはシンプル
効果は3カ月で現れる

新谷弘実×阿保義久
元北青山クリニック院長

(北青山クリニック院長)

「病気を防ぐ食事・運動・SEX」

阿保 新谷先生はとても若く見えません。失礼ですが、いまおいくつですか？

新谷 ありがとうございます。今年で71歳になります。若さにはいささか自信を持ってはいるんです。(上着の袖をまわって見せながら) ほら、この肌艶を見て下さい。そこらの若い女性よりすべすべですよ(笑)。

阿保 先生は自らアンチエイジング(抗加齢)を実践しているんですね。アンチエイジングは、私たちにとても大切なキーワードだと思います。これまでアンチエイジングといえば、もっぱら美容医療と考える向きが

多かったのですが、体の内部から若返ることこそ、本来のアンチエイジングではないでしょうか。

新谷弘実(しんや・ひろみ) 1935年福岡県生まれ。アルバート・アインシュタイン医科大外科教授。順天堂大学医学部卒業後に渡米し、「新谷式」と呼ばれる「大腸内視鏡挿入法」を考案、69年に開腹なしの内視鏡によるポリープ切除に世界で初めて成功した。胃腸内視鏡学の世界的パイオニアとして知られる。俳優のダスティン・ホフマンやミュージシャンのステイニング、中曽根康弘

元首相、野村克也楽天監督などの主治医も務める。若さと長寿を保つ秘訣を説いた『病気にならない生き方』(サンマーク出版、2005年7月発売)は110万部を超えるベストセラーとなっている。

阿保義久(あほ・よしひさ) 1965年青森県生まれ。東京大学医学部卒。東大医学部第一外科、虎の門病院麻酔科、三葉病院外科、東大医学部血管外科・腫瘍外科を経て、00年に北青山ダイークリニックを開業、院長に就任する。血管外科医として活躍すると同時に、アンチエイジン

自らアンチエイジングを実践中の新谷氏(右)と阿保氏



グ医療に力を注ぐ。全米で190万部のベストセラーとなり、世界30ヵ国で刊行された『YOU, THE OWNERS, MANUAL』若さを保つ(からだ)のバイブル(予防医学の権威であるマイケル・F・ロイセン氏とクリントン前大統領の心臓手術を担当した心臓外科医メフメト・C・オズ氏の共著、ソフトバンククリエイティブ)の日本語版監修者でもある。

新谷 私は胃腸内視鏡外科医として、これまで30万症例以上の患者さんの胃腸を診てきたわけですが、そこであることに気がついたんです。

阿保 どういったことですか？

新谷 胃や腸の状態、これを僕は胃相、腸相と呼んでいます。健康な人の胃腸はとても美しいんです。内視鏡の照らす光に粘液がキラキラと反射し、ピンク色に輝いています。ところが、たとえば内部がものすごく硬く狭くなり、憩室(ポケット状の異常)が

あちこちでできているような状態の美しくない腸の持ち主は、動脈硬化や高血圧、糖尿病なんて病気にも罹っている可能性が高い。

阿保 同感です。私は血管の専門医ですが、健康な人は胃や腸だけでなく、血管もとても美しい。その反対に、動脈硬化になった人の血管を輪切りにして内部を観察すると、もうギトギトにべとついていきます。

新谷 こうした胃相・腸相、あるいは血管相の良し悪しはすべて、日々の食事や生活習慣によって生じるんです。ヒトの体は食べ物と水からできているわけですから当然でしょう。とくに肉類や乳製品などはよくない。こうした食の欧米化が日本人に多くの新しい病気をもたらしたと、僕は考えています。いくつか、例をあげると、アレルギー性疾患や潰瘍性大腸、乳ガン、前立腺ガンなどがそれです。僕が医学生だった1960年頃の日本にはそのような病気がまだ珍しかった。ところ

が、インタートンとして勤めた横須賀のアメリカ海軍病院ではそんな病名の患者さんがごろごろしていて、びっくりした記憶があります。

生命力のカギは食にあり

阿保 じつは同じ動脈硬化でも、日本人とアメリカ人ではまったく病状が違います。先ほど、内部がギトギトになっている血管があると言いましたが、これをアテローム性動脈硬化と呼びます。アメリカ人の場合、本当に脂ぎってべとべとです。ところが、日本人は同じアテローム性でも血管内はわりとサラッとしていて、ちょっと分厚くなっているだけかなという所見の患者さんがほとんどなんです。いくら日本の食が欧米化したといっても、日本人は和食も相応に食べている。このことと血管の健康や疾患は関係が深いでしょう。新谷 関係が深いどころか、僕はそれがほとんどすべてだと思っています。いま、日本にはアレルギー性疾患が4

ことばの探検



12/17 日曜日

●ベランダ

ベランダとガーデナーを重ねた和製英語で、マンションのベランダで、花木や野菜などを栽培する園芸愛好家を指す。自宅マンションのベランダでガーデニングを始めたマルチタレントのいとうせいこうさんが、自らをベランダと名乗った呼び名である。

大都市ではいま、このベランダとなる人が急激に増えているという。限られたスペースを、小さな庭と見立てて、花、ハーブ、盆栽、野菜など、好みの植物を育てていると、心がなごみ、かっこうのストレス解消法になるというのである。

乗なま 広ま 急激に増えているという。限られたスペースを、小さな庭と見立てて、花、ハーブ、盆栽、野菜など、好みの植物を育てていると、心がなごみ、かっこうのストレス解消法になるというのである。

人
空気
未来

高砂熱学工業
http://www.tte-net.co.jp/

原型」を私は「ミラクルエンザイム」と呼んでいます。
阿保 なるほど、教科書にはないユニークな考え方です。
新谷 そう考えるようになったのは、たとえば大量のアルコールを飲み、肝臓でアルコール分解エンザイムがたくさん消費されると、なぜか、胃腸内の消化吸収に必要なエンザイムが少なくなってしまうということなどの事実で気づいたからです。これは本来、胃腸で使用されるべきエンザイムが恒常性を保つために、肝臓内のアルコール分解エンザイムとして巧妙に配備されたと考えるべきでしょう。

阿保 人体を一個のトータルな生き物と考えた場合、その説明は頷けることが多い。飲酒や喫煙、食品添加物の摂取、大食いなどはすべてエンザイムを大量に消費する行為です。だからこそ、エンザイムを浪費せず、老化を防ぐためにはこうした行為をできるだけ避けなさいという結論も導き出せるというわけですね。
新谷 はい。体力とは「その人の持つミラクルエンザイムの総量である」というのが私の主張です。だから、健康で長生きするにはこのミラクルエンザイムをできるだけ消耗しない食事や暮らしを心がければよいのです。とくに

体内で作られるエンザイムの量が一定だという学説が本当なら、食事を通じて体内のエンザイム量をどう増やすかが肝心です。
顔に皺ができる理由
阿保 新谷先生ご自身が特に心がけていることはありますか？
新谷 錆びた食物は口にしません。これは私が提唱している「新谷式食事健康法」の大切な柱のひとつです。
阿保 錆びた食物？
新谷 私独特の表現なのですが、要するに酸化が進んだ食べ物のことですね。てんぷら油が黒く変色したり、皮

800万人、高血圧が3700万人、ガンだって毎年62万人が罹り、その半数が死んでいる。その他にも糖尿や動脈硬化などを含めると、延べで9300万ぐらゐの人が何らかの病気に悩んでいる計算です。
阿保 日本の総人口は1億2700万人だから、かなり異常な数字ですよ。ね。
新谷 これらは欧米化したいまの日本人の食生活に原因があると、僕は確信しています。だから、アンチエイジングとしてまず私たちに必要なのは胃相・腸相を美しく保ち、健康で長生きできる食生活を取り戻すことですよ。
阿保 新谷先生は著書『病気にならない生き方』の中で、ヒトの健康を左右するのはエンザイム(酵素)の量と活性度であるとおっしゃっていますね。
新谷 そうです。ヒトの生命活動は約5000種以上のエンザイムによって支えられているといわれています。消化吸収や新陳代謝、体内の毒素を解毒するのもエンザイムです。胃相・腸相

の良い人の食生活を調べると、このエンザイムを豊富に含むフレッシュな食べ物をたくさん摂っていることがわかったのです。その反対に、胃相・腸相の悪い人はエンザイムをあまり抱えていないか、大量に消費する食事や生活習慣をしていました。
エンザイムには体内で作られるものと食べ物を通じて外部から摂るものの2種類があります。このエンザイムが足りない、病気になる、老化が早まったりします。ただ、体内で作られるエンザイムの量は一定であるという説があるんです。たとえば、アメリカの酵素研究の権威であるエドワード・ハウエル博士も生物が作り出せるエンザイムの総量は一定であり、それらの酵素をすべて使い切った時が生命体の死であると断言しています。
人間の「体力」とは何か？
阿保 ホメオスタシス、つまり人間の恒常性を維持するのに、酵素はとて

も大切な役割を果たしていますよ。ね。
新谷 ええ。だけど、私はエンザイムについて「別の考え」を持っているんです。
阿保 どういったことでしょうか？
新谷 一例をあげましょう。アルコールを大量に飲んだ場合、本来は働かない酵素群がアルコール分解酵素となつて肝臓を支援しているのではないかと思っているんです。
阿保 本来は働かない酵素がアルコール分解酵素に？ ただ、消化酵素のひとつであるアミラーゼがでんぷんだけにしか反応しないように、エンザイムはたったひとつの働きしかしないというのが定説です。
新谷 だから、これはあくまでも私の仮説なのですが、私はヒトの体内には、何千種類ものエンザイムに作り替えることのできる「エンザイムの原型」があり、それが必要に応じて特定のエンザイムに変わるのではないかと考えたのです。この「エンザイムの

ことばの探検



12/18 月曜先勝

●うちエコ!

家庭でできる地球温暖化防止対策の愛称である。環境省が、昨年の冬から推進したウォームビズ(WARM BIZ)のキャンペーンをバージョンアップし、家庭版として新しく命名したものである。

具体的には、室内暖房を20℃に抑えても、快適に過ごすことができるライフスタイルを指す。部屋の気密性を高めたり、風呂上がりに靴下をはいたり、根菜を使った温かい鍋料理を食べたり——などなど。環境省では、衣食住にわたる工夫を募り、それを「うちエコ!」とし、メディアなどを通じて提案していきたいとしている。

第一三共ヘルスケア

24時間
戦えますか。



リパオール 30mg
ビオタミン 10mg
タウリン 1000mg

Regain

内体疲労時の栄養補給、滋養強壮に

す。人体で一番水を欲している臓器は循環器なのです。そうした臓器のために、きれいな水分を補うことは重要ですね。

新谷 水を飲んで15〜20分ほどしたら、今度はフレッシュな果物やサラダを食べてください。これらにはエンザイムがたくさん含まれていますから。合間に軽い運動をして、ようやく朝食です。ただし、食パンや牛乳、ヨーグルト、ハム、ベーコン、チーズなどはいけません。これらの食べ物は錆びた食物で、エンザイムが少ないばかりか、体内で活性酸素の元になるからです。

阿保 タンパク質やカルシウムなどが

豊富な乳製品は健康の源というイメージが世間一般にはありますが。

新谷 市販の牛乳は乳脂肪分を均等化するために、ホモゲナイズ(攪拌して均等化すること)されます。ただ、その際に空気が混じって乳脂肪分が過酸化脂肪酸分になってしまうのです。これはいわば、「錆びた脂の塊」です。しかも、牛乳は100度以上の高温で殺菌されるので、本来含まれていたエンザイムも死滅します。エンザイムは熱に弱く、48〜115度で壊れてしまいますから。世のお母さんたちは子どもを大きく育てようと牛乳を飲ませるけど、それでは子どもの体はどんどん錆

びてしまうと思います。

食事はやはり、和食中心にすべきですよ。玄米や、稗ひえ、粟あわ、麦などの五穀が入ったご飯に野菜、ワカメ、納豆、ノリ、シラスやサクラエビなんかもい。ワカメなんて、牛乳に比べたらカルシウムやマグネシウムが10倍も含まれているんですよ。要は活性酸素を作る肉や乳製品を避け、エンザイムの豊富な穀類や野菜、フルーツをたっぷり食べましょうということ。けっして特別なことじゃありません。

阿保 新谷先生は年にせいぜい数回しか、肉を食べないと聞きました。

新谷 はい。妻といっしょに「今日は

新谷式「食事健康法」

- 植物食と動物食のバランスは、85(〜90)対(10〜)15とすること
- 全体としては、穀物(雑穀、豆類を含む)を50%、野菜や果物を35〜40%、動物食は10〜15%とすること
- 全体の50%を占める穀物は、精製していないものを選ぶこと
- 動物食は、できるだけ人間よりも体温の低い動物である魚でとるようにすること
- 食物はどれも精製していないフレッシュなものを、なるべく自然な形のままとるようにすること
- 牛乳・乳製品はできるだけとらないこと
- マーガリンや揚げものは避けること
- よくかんで小食を心がけること

をむいたリンゴやジャガイモが茶色になってしまったりするのも「酸化」錆び」です。この酸化した食べ物を口にすると、それだけで体内にフリーラジカルが作られ、体も錆びて老化してしまいます。

阿保 ああ、活性酸素のことですね。活性酸素というのは酸素がエネルギー

になるときに自然に作り出されるもので、そもそもはウィルスやガン細胞を殺す働きがある、人体に必要なものです。ただ、それが過剰になるとよくない。

新谷 人間は酸素を吸って細胞内の糖分や脂肪を燃やしてエネルギーを作ります。ところが、この体内に取り込んだ酸素の2%がフリーラジカルに変化します。だから、私たちの体にはフリーラジカルが増えすぎたときのために、それを中和する抗酸化物質であるエンザイムが備わっています。

ただ、こうしたエンザイムは40歳を過ぎると急速に減ってしまうので、その不足分をミラクルエンザイムがどんどん埋めなくてはいけなくなってしまう。そうすると、ミラクルエンザイムそのものが少なくなってしまうので、頭髪が白くなったり、顔に皺ができて、はなはだしくは病気にもなってしまうというわけです。私実践しているエンザイムを不足させない食事法を

お教えしましょうか?
阿保 ええ、ぜひ。

「水を飲む、牛乳を飲むな」

新谷 朝起きたら、まず水を飲みます。それも良い水にしてください。塩素の入った水道水はその時点ですでに錆びていますから、できれば、酸素がたっぷり入った高濃度酸素水がいいですね。それを500ccくらい、食事の1時間前にテレビでも眺めながら、5〜6分かけてゆっくり飲むんです。

人体の60〜70%は水分でできています。きれいな水をたくさん飲むのは人体にとっても大切なことです。口から入った水は胃腸で吸収され、血管から全身の細胞に運ばれる。その際、血管の流れをよくし、スムーズな新陳代謝を促すのです。できれば、寝起きや毎食事前に、一日少なくとも1000〜1500ccの水を飲んでほしいですね。

阿保 血管の専門医の間でも最近、水を摂ることの大切さが強調されています。

ことばの探検



12/19 火曜 友引

●自暴自棄

失望し、自分自身を大切にしないことや、投げやりになることをいう。中国の思想書『孟子』(離婁上篇)が出典の言葉である。「自ら暴う者は、与に言うこと有るべからざるなり。自ら棄つる者は、与に為すこと有るべからざるなり。言、礼儀を非る、之を自暴と謂うなり。吾が身仁に由る能わざる、之を自棄と謂うなり」とある。自分で自分を駄目している人とは語り合えないし、自分で自分を諦めている人とは、一緒に行動できない。礼儀をそしる者を自暴といい、仁や義によって行動しない者を自棄という——という意味である。

ご破算にして、病気を作らないための医療を目指さなくてはいいけません。この国の医療は患者さんに病気になるようになって初めて機能するようなシステムになっている。

新谷 それにもうひとつ、付け加えるなら、臓器別医療の弊害もあります。これは分かりやすいことばで言えば、「木を見て森を見ない医療」です。異変を訴える患者さんを臓器別に診て、胃や腸にポリプがなかったからと帰してしまふのは余りにもお粗末です。

阿保 たしかに胃腸科はあっても予防科というセクションは日本の病院にあります。人体を臓器別でなく、一個

のトータルな生物として考えて対処する医療システムが必要ですね。

SEXで若返る

新谷 ましてや、日常のSEXライフや運動について、診療行為として患者さんに教えてあげるのは難しい。

阿保 質のよいSEXライフはアンチエイジングによい結果をもたらします。質のよいSEXとは安全で愛のある営みのことです。アメリカの報告ですが、55歳の人であればSEXの回数を1年に58〜116回に保つと、1・6歳若返るといふデータがあります。もし、1年に700回ものSEXをし

お祭り。だから、年に数回くらいは悪いことしよう」と、肉を食べています(笑)。その代わり、魚は少量ずつですが、頻りに食べます。新谷式「食事健康法」は穀物と野菜中心の食事をし、肉、魚、乳製品、卵などの動物性の食物は全体摂取量の10〜15%ほどに抑えるというのが基本ですが、どうせ食べるなら魚がいい。

なぜかという、魚は変温動物でヒトより体温がずっと低いのです。だから、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などの魚の脂分は人体の中でもベタッと固まらず、血液を逆にさらさらにさせる効果を持っていて。ところが、牛や豚や鶏は体温が39・5〜40度もあるので、その脂分はそれよりも体温の低い人体内ではどろどろに固まってしまっています。そのせいか、魚を中心に食べている人はどんなに腸相が悪くても、憩室ができるようなことはありません。

阿保 新谷先生のお話を伺って感じる

ことがあります。アンチエイジングだの、長寿の秘訣だの言いますが、守るべきルールはともシンプルだということですね。

新谷 同感ですね。

阿保 実際、私たちが食事指導で患者さんに伝えることはそれほど複雑なことではありません。緑黄色野菜をバランスよく、たくさん食べましょうとか、食事は腹七〜八分目にして、間食はできるだけしない。食事をしてすぐに眠らないようにしましょうとか。そういったシンプルなルールを3ヵ月から半年間守るだけでも、体のコンディションはかなりよくなるものです。ただ、これを食べなさい、あれは食べてはいけないというようなことを一般の医師はあまり言わない。

新谷 そう、じつにシンプルなんです。問題はそのルールを人はなかなか守れないということ。病気を悪い習慣の積み重ねで起こるのです。その意味で、生活習慣病というネーミングは適

当じゃない。自己管理欠陥病と呼ぶべきでしょう。

治療医学より予防医学を

阿保 いま新谷先生のおっしゃったことはアンチエイジングを考える上で、とても示唆に富んでいます。アンチエイジングとはどのつまり、病気を作らない、病気を予防するという一点に尽きるんですね。

新谷 治療医学はもう時代遅れなんです。日本の医学も予防医学へと方向を転換すべきです。

阿保 英語ではプリベンティブメディスンと呼んでいます。アメリカの医学専門書店などに行くと、そうした予防医学の教科書がたくさんある。ところが、日本の医学書にはプリベンティブメディスンの概念はまったく載っていない。アンチエイジングのポイントは予防医学の構築です。薬を多用し、自然や人体の摂理をねじ曲げてでも病気を治すという日本の偏った医療環境を

たとすると、まったくしない人より16歳も若返るとそのデータは示唆しているほどです。

新谷 700回(笑)!

阿保 ええ。その逆に、SEXが弱くなったと訴える人は生殖器の機能面だけでなく、血管のコンディションも悪くなっている、つまり老化しているケースが多いですね。

新谷 たしかに、不思議なのですが、恋愛をしているときには人はガンになりにくいんですね。妊娠している女性もそうです。人は恋愛をして強い幸福感を感じると、免疫機能が活性化されるのかもしれない。だから、僕もいつ

メタボリック

活力補給!

配合 CoQ10 バイオペリン BCAA

カラダ中に 溢れるエネルギー

エンザイム Q10

7,140円(税込・送料別)

0120-362-936

も片思いの恋をするようにしていません。高齢者にはこれがアンチエイジングの一番の妙薬です(笑)。

阿保 愛がもたらす幸福感や充実したSEXライフでストレスが解消されている点も見逃せません。ストレスは血圧を上げたり、血管を収縮させたりして、血管を老化させます。私たちは精神科、心療内科を標榜していませんが、そういう病院にすら、精神的ストレスが原因と考えられる疾患を訴える患者が日々、押し寄せている。とくに若い女性のうつ症状が目立ちます。ストレスが現代病のひとつの原因であることはまちがいでありません。

新谷 ストレスが減ると、フリーラジカルの発生が抑えられるので、腸内菌の善玉菌も優位になります。だから、とくに高齢者には幸福なSEXを年なんか考えずに、おやりなさいと言いたい。阿保 男性だったら、奥さんともう一度、恋愛をすればいいんですよ。

新谷 そうです。「好きだよ」と言っ

て一日に一度、必ずハグするとか、休日に奥さんにお花を買ってあげたり、ふたりで映画を観に行ったりするのもいい。そうして日常とはちょっと変わったことをして気分を新しくしてから、夜になったら抱っこして寝てあげたり、時間をかけてやさしく愛撫してあげたりすればいいんです。

アメリカではオーラルやアナルSEXの頻度も高いと医師から聞いていますが、無害な微生物を夫婦間で共有することはそう不潔でも悪いことでもないでしょう。

長寿のヒントはキッチンに

阿保 ストレスを解消したり、幸福感を得たりするという意味では適度な運動も欠かせない。とくに歩くという運動は生活習慣病を予防するうえでも大切で、毎日5000歩から1万歩、30分間ほど速歩するといいですね。その他にもヨガやストレッチングなど、多少、筋肉に負荷をかけるレジスタント

運動もお勧めです。ただし、負荷運動はやりすぎると体によくないので、週に2〜3回が適当です。

新谷 そう、過度な運動はフリーラジカルの大量に作ってしまったり、骨粗鬆症や関節炎になったりします。

阿保 何度も言いますが、アンチエイジングの基本は病気を作らないこと、そしてそのルールはじつにシンプルなことです。それを守れるかどうかは分かれ目です。

新谷 たしかに、いつまでも若々しく健康で過ごすための秘法などない。不老不死のミラクルな秘薬なんて存在しないのです。日ごろの自分の暮らし方、習慣を見直し、健康で自分らしい生き方を全うするには何をすればいいのか、深く自覚しなくちゃ。アンチエイジングという青い鳥は遠くの外界に出て探してもダメ。長寿と若々しさは自分の身近なところ、自宅のキッチンや寝室に潜んでいるんです。