

ウエスト
85センチ超え
の何が悪い!?
でも…

今から 間に合う アンチ エイジング

まずは
生活習慣を
見直して!

男性にこそ“アンチエイジング”が必要な時代の到来!? —— 4月からの通称・メタボ検診で、イヤでも健康への意識が高まり、自分の生活を省みた人も多いはず。3年後、5年後、10年後に笑うための生活のコツを伝授する。

文 / 市川礼子 写真 / 矢幡英文 モデル / 中島けんこう
撮影協力 / マリーシアガーデンクリニック

メタボリックシンドロームの診断基準

へそ回りの胴囲 ➡ 男性85cm以上(女性90cm以上)
&

以下のうち2項目以上が該当

- 血圧 ➡ 収縮期(最高)130mmHg以上
かつ/または
拡張期(最低)85mmHg以上
- 血清脂質 ➡ 中性脂肪値150mg/dℓ以上
かつ/または
HDLコレステロール値40mg/dℓ未満
- 空腹時血糖値 ➡ 110mg/dℓ以上

Doctor

at
Hospital...

4月からスタートした特定検診・特定保健指導、通称。メタボ検診。

にドキリとした向きも多いのではないだろうか。メタボリックシンドローム（右下参照）は、予備軍を含めると、今や中年男性の2人に1人と いわれる。たかがウエスト85cm、さ れどウエスト85cm。「一律に基準を 設けても意味がない」という医者か らの声も聞こえるが、自分の腹に手 を当て、改めて自分の健康に気を配 る人も増えたはずだ。

果たして、自分の体は健康なの か？ 年齢以上に老けてはいまいか ……。内臓脂肪がしっかり付き、姿 勢が悪く、肌のハリもない——それ では、次第に心の若さも失っていく はず。「少しの意識と工夫で、毎日 に張りが出て、3年後、5年後の心 と体に違いが出る」とは、様々な専 門家が口を揃えたことだ。

話題の抗加齢トックから日常生活 のコツ、サプリ、メンズエステまで、 今すぐに始められるアンチメタボ・ アンチエイジングのコツを紹介する。

まずは自分の生活習慣をチェック！ アンチエイジング・アンチメタボ ライフスタイルチェック

～あなたはこのままの毎日を送って大丈夫？～

- | | | |
|----|-----------------------------------|-------|
| 1 | 20歳の時から体重が
10kg以上増加している | はいいいえ |
| 2 | 朝食を抜くことが週に
3回以上ある | はいいいえ |
| 3 | 夕食後に間食(3食以外の夜食)を
摂ることが週に3回以上ある | はいいいえ |
| 4 | 就寝前の2時間以内に夕食を摂る
ことが週に3回以上ある | はいいいえ |
| 5 | 同年代の同性と比較して
歩く速度が遅い | はいいいえ |
| 6 | 1日の睡眠は7時間未満である | はいいいえ |
| 7 | 日常生活において「歩く」のは
1日30分以下だ | はいいいえ |
| 8 | 毎日1箱(20本)以上タバコを吸う | はいいいえ |
| 9 | 週に5回以上、
2合以上お酒を飲む | はいいいえ |
| 10 | もう一口…がやめられず、
腹八分で抑えられない | はいいいえ |

A: はいの数が0の人

アンチエイジング生活習慣指数は⇒100
アンチエイジングな生活習慣。このまま継続を。

B: はいの数が1～3個の人

アンチエイジング生活習慣指数は⇒70
ほどほどにアンチエイジングな毎日。もう一息。

C: はいの数が4～6個の人

あなたのアンチエイジング生活習慣指数は⇒50
3年後、5年後の老化が心配。生活を見直そう。

D: はいの数が7～10個の人

あなたのアンチエイジング生活習慣指数は⇒20
「老化をする努力」をしているかのような生活習慣。即改善を。
監修 / 北青山Dクリニック 阿保義久氏

渡邊先生!
若返りのコツを
教えてください

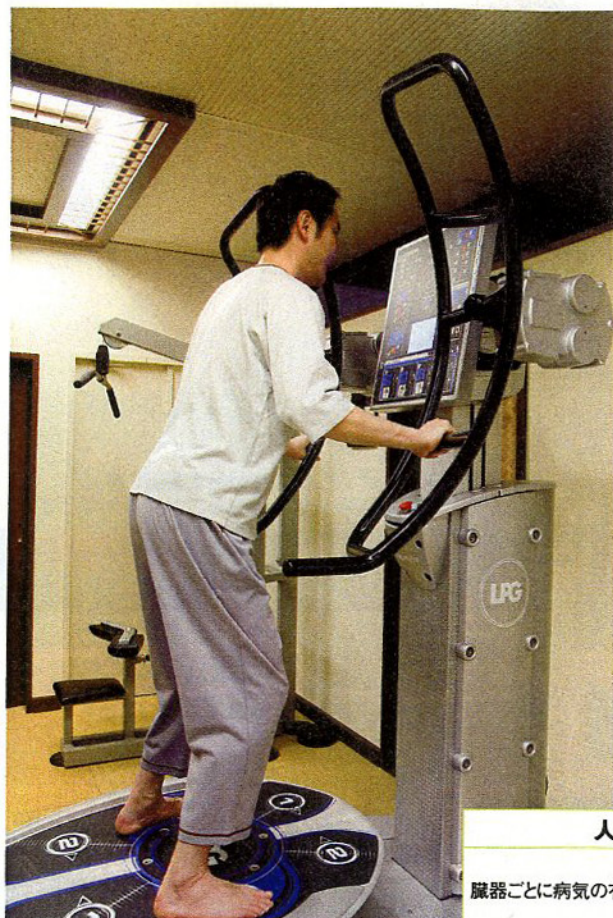
Patient

“人間ドック”とどう違う？

話題の 抗加齢ドックに 潜入

最近、雑誌や病院のパンフレットなどでよく見かけるようになった「抗加齢ドック(アンチエイジングドック)」という言葉。人間ドックとは違い、「身体年齢」がシビアに分かるという。その実態を探った。

文/竹島由起 写真/矢幡英文



マリーシアガーデンクリニックに設置されている「ユベール」というワークアウトマシンを用いた骨格筋年齢検査。骨格の歪みや筋肉のバランス、強さなどがわかる。

マリーシアガーデンクリニック院長

渡邊美和子氏

日本抗加齢医学会専門医。民間の医療研究機関で顧問医として健康危機管理や医療のシステム作りにかかわる。個別の要望に応じた抗加齢医学を実践している。

北青山Dクリニック院長

阿保義久氏

東京大学医学部第一外科、血管外科、腫瘍外科、虎ノ門病院麻酔科などの勤務を経て、2000年から北青山Dクリニック院長に。予防医療、抗加齢医療に積極的に取り組む。

人間ドックと 抗加齢ドックを比較

人間ドック		抗加齢ドック
臓器ごとに病気の有無を調べる	目的	体の実年齢を測り、未病の段階で発病リスクを抑える
3万~10万円程度 (健康保険組合が負担するケースが多い)	値段	8万~30万円程度 (ほぼ自由診療)
半日~1泊2日	時間	半日~1泊2日
予約 → 問診表記入 → 検査 → 診断	検査の流れ	予約 → カウンセリング → 検査 → 診断
10~20	検査項目	4~25
身体計測、循環器(血圧・心電図)、呼吸器(胸部レントゲン、肺活量)、消化器系(胃カメラ)、採血、尿、便検査など、基本的な検査が多い	主な検査項目	動脈硬化検査、血中ホルモン量、頸動脈エコー、脳ストレス度、基礎代謝量、血液さらさら度など、一歩踏み込んだ検査が多い
治療が必要な場合は医療機関や専門医を紹介する	検査後	結果を基に、必要なアンチエイジングプログラムが組まれ、その後も経過をフォローする

注/一般的なドックと比較した

「抗加齢(アンチエイジング)ドック」——まだ聞き慣れないこの言葉。しかし最近、このドックを開発する医療機関が急増している。見た目年齢ではなく、人間ドックでは測れない骨年齢、血管年齢、ホルモン年齢などを測定し、「自分の肉年齢が何歳か？」という疑問に答えてくれるものだ。

抗加齢ドックはもともと「老化をスローダウンし、QOL(生活の質)を上げ、その状態をできるだけ長くキープしよう」という「抗加齢医療」の延長線上に位置するもので、今までの「病気になるから治す」医療とは一線を画す、新しい医療サービスといえる。

複数の抗加齢ドックコースがあるマリーシアガーデンクリニックの渡邊美和子氏は「いわゆる人間ドックが臓器ごとに病気の有無を調べていくのに対し、抗加齢ドックでは、未病の段階で体質や体の使い方の癖を把握し、発病リスクを抑えていくのが目的」だと説明する。人間ドックが「病気の芽を摘む」ものだとすれば、抗加齢ドックは「土の中にある種子に目を付け、芽が出ないように見張る」ようなものだ。

抗加齢ドックでは、若さのバロ

抗加齢ドック とは？

血管年齢・細胞年齢… 体の老化度を測定する

一般的な人間ドックが臓器別に病気の有無を調べていくのに対し、抗加齢ドックで分かるのは体の老化度。実年齢とは関係ない実際の血管年齢、骨格筋年齢、酸化ストレス度などが調べられる。病院ごとにプログラムが異なり、自律神経機能のバランスなど、体全体の傾向などが把握しやすくなる検査もある。



全身の血圧の脈波を測定する動脈硬化検査。メタボリック症候群による血管への影響の有無、狭心症や脳梗塞のリスクを調べる。

血液検査

一般的な検査項目の他、若さのパロメーターとなるホルモン分泌量、腫瘍マーカーなどをチェック。

例えば
こんな検査が…

体内老化度 判定検査

微量の血液を採取し、老化の原因といわれる活性酸素レベルとそれを打ち消す力（抗酸化力）を分析。

頸動脈 超音波検査

頸動脈の内側の状態を観察し、血管の詰まりやすさや血管年齢を調べる。

毛髪ミネラル 検査

毛髪から体内のミネラル成分を測定し、有害ミネラルの蓄積度、疲労度、補うべき栄養素などを測る。

東西の主な抗加齢ドック

マリーシアガーデンクリニック

東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー N棟
11階 ☎0120・550・104
アンチエイジングドック 8コース：1万5750円～
14万7000円。メタボ危険度、血管年齢検査など。

北青山Dクリニック

東京都渋谷区神宮前3-7-10 AKERAビル地下1階
☎03・5411・3555
アンチエイジングドック 8万4000円。体内年齢検査、免疫機能検査、ホルモン量検査など。

高輪メディカルクリニック

東京都港区高輪2-16-29 ☎03・3473・8011
健康寿命ドック 3コース：スタンダード21万円、
プライム52万5000円、スペシャル105万円。3次元
CT遺伝子検査など。

東海大学医学部付属東京病院

東京都渋谷区代々木1-2-5 ☎03・3370・2321
抗加齢ドック 2コース：8万8200円、12万1800円。
血中ビタミンACE濃度、血しょう板凝集検査、ホル
モンバランス検査など。

East

West

同志社大学 厚生館保健センター

京都市上京区烏丸通上立売下ル 寒梅館2階
☎075・251・3100
アンチエイジングドック 3コース：3万1500円、7
万3500円、10万5000円。酸化ストレス度検査など。

梶山内科クリニック

京都市右京区西院追分町25-1-136 インモール京
都ハナ3階 ☎075・326・8739
アンチエイジングドック 3コース：1万円（肌年
齢診断）、7万円、10万円。酸化ストレス度検査など。

メーター」となる血中のホルモン量や、動脈硬化の進み具合など、一般のドックでは調べない項目まで細かくチェックする。抗加齢医療に詳しい、北青山Dクリニックの阿保義久氏は、「抗加齢ドックを受けて、自分の肉体系年齢を目的の当りにすると、イヤでも健康意識が高まりますよ」と語る。

阿保氏によると、若い人でもイロイロカードが出やすいのが、頸動脈超音波検査などの血管年齢や動脈硬化の進行度を調べる検査だという。「動脈硬化には痛みなどの自覚症状がないため、知らないうちに進行していることが多い。抗加齢ドックなら早期発見、対策が可能です」（阿保氏）。

また、渡邊氏は「抗加齢ドックは受けっぱなしではダメ。半年～1年に1回くらい継続して受けて、体調の変化を把握するのが理想」と言う。マリーシアガーデンクリニックでは、ファイル1冊分にもなる検査結果を基に、食事・運動アドバイスはもちろん、院内での加圧トレーニングなどのプログラムを実践する。「ドックは受診後のフォロー態勢がしっかりしているところで受けることをお勧めします」（渡邊氏）。

✓ 姿勢

オトコは「胸」で年齢が分かる デコルテを広げる姿勢で5歳若返る!

「年を重ねるにつれて胸が狭くなり、背中面積が大きくなる姿勢になる男性が増えます」(健康運動指導士・黒田恵美子氏)。しかし実は、背中より胸の面積が大きい方が見た目は若返るのだ。また、メタボ体質の人は、「長期的妊娠状態」(腹が前に出ている、前半身が重い)で、無意識

に腰を反らせ、腰痛を誘引する。いきなり腹は引っ込まないが、ハードな筋トレをせずとも、今ある筋肉をきちんと使えば、腹よりも胸が出て正しい姿勢が取れる。特にメタボ体質の人は、ヘソが反って前に出た部分を元に戻すことを意識したい。丹田を内にしまい込むイメージで。

「いつもの毎日」に
体にいいことを

5メニューはプラス

ちょっとした 心掛けで、 3年後の あなたが 変わる!

「アンチメタボ、アンチエイジングはすべて生活習慣から!」。専門家はこう口を揃える。それぞれが小さなことでも、積み重ねは絶大。3年後、5年後に笑うために、生活の中ですぐにできるコツをまとめた。1日5メニューは実践しよう

文/市川礼子 写真/中澤浩一 スタyling/本田洋子

✓ 起床

深い眠りは起床から。起きたら カーテンを開け、朝日でエネルギーチャージ

アンチエイジングに関わり深いという睡眠。「質のよい睡眠」を心掛けてください。よい睡眠は、よい起床から。眠りに深いかわりを持つホルモン、メラトニンが夜間に血液中に分泌されると、体は眠る準備を始める。そのメラトニンは、2500ルクス以上の光を浴びると脳内で生成さ

れる。朝は太陽の光を浴びて、夜に分泌されるメラトニンを多く作りたい」(快眠セラピスト・三橋美穂氏)。室内では明るい場所でも1000ルクス程度だが、太陽の下は10万ルクス。「太陽の光を浴びる」のが面倒なら、日当たりのいい窓辺で新聞を読んだり、コーヒーを飲むのもいい。

✓ 朝ごはん

欠食せずに、朝食を習慣化。 ストレスと闘うビタミンC摂取は朝食から!

40歳男性の朝食欠食率は16%だという(2006年度調査)。朝は脳の唯一のエネルギー源である血糖値が低く、体温も低い。まず朝食することで血糖の補給、消化器官の活動で体温の上昇を図りたい。朝食を摂らず、おやつ類などを食べる習慣は、栄養バランスを乱すので避けるべき。ま

た、ストレスも人を老化させる大きな要因。「ストレス社会を生き抜くビジネスマンこそ、ストレス対抗ホルモンである副腎皮質ホルモンの合成に必須のビタミンCを、朝食からしっかり摂ってください」(栄養士・佐藤秀美氏)。「朝ごはんの習慣化」が正しい食生活への第一歩だ。

血糖値をupするために
摂りたいもの

➡ ご飯、パン、バナナ など

ストレスに負けないために
摂りたいもの

➡ 緑黄色野菜のおひたし、
果物(イチゴ、柑橘類、バナナ) など

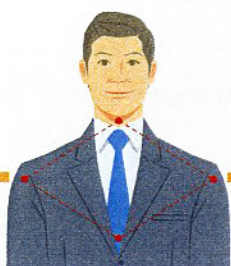
毎朝姿勢をチェック！

①上半身の力を抜いて、体を前に倒す
まずは、両足を揃えて上半身の力を抜き、前にだらりと倒す。膝を伸ばすのがベストだが、腰痛がある人、つらい人は軽く曲げてよい。

②背骨を下から組み立てながら上体を起こす
腰を反せないように、ゆっくりと上体を起こす。背骨の1つずつを下から順番に正しく組み立てていくイメージで、丁寧に。

③頭頂部を上から糸で吊られるようにまっすぐ立つ
耳・肩・脚の付け根・膝・踝が一直線になるように、頭頂部を1本の糸で引っ張られるイメージで。上半身・肩に力が入らないように。

オトコの「デコルテ」チェック！



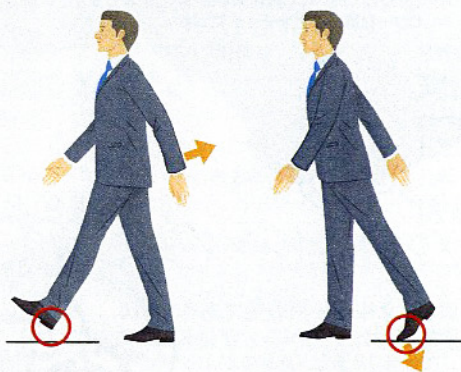
胸は反らせ過ぎずに、胸の「広さ」でゆとりを演出
無理のないゆとりある姿勢を。“胸を張る”のではなく、肩を外側に広げるイメージで。そうすれば、自然に胸の面積が広がるはず。

歩き方

10分×3回の「きちんと歩き」で「普段の通勤」を「エクササイズ」に変える

アンチメタボ、アンチエイジングに欠かせないのが運動。そうは言っても、継続できない人が多いのが実情だろう。ならば正しい歩き方で、いつもの通勤をエクササイズに変える意識を。「1日8000歩～1万歩歩くのが理想ですが、少なくとも通勤も含め10分間の歩行を1日3回は意識して。正しい歩き方ができれば、30分のエアロビと変わらない運動効果が期待できます」(黒田氏)。「人の体はへそから下の筋肉が体全体の7割を占めています。その筋肉を鍛えるのに効率的で一番いい方法は歩くことです」(メディカルスキャンング溜池山王クリニック・齋藤真嗣氏)。

歩き方
チェック！



かかとから着地が原則！

前に踏み出した足は、つま先をしっかり上げてかかとから着地。靴は意識的に左右に持ち替え、持っていない腕を後ろに大きく振れば、前に進む推進力が得られる。

親指で大地を蹴り上げる

足先は正面かやや外向き、足先と膝の方向が同じに向くように踏み出す。お腹を引っ込め、足が大地と離れる時は、親指で押し出すことを意識したい。



いつもの間食は意義ある間食に！

ちょっとした間食が習慣化している人も多はず。「しっかり3食を摂って、間食は避けるのがベター」(佐藤氏)。どうしても…という時にお薦めのものゝ右に挙げた。間食も栄養素補給と考えれば、有効な食事になる。

チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、ナッツ類
少量で満腹感が得られ、ミネラルやビタミン類をはじめ栄養素はかなりアップ

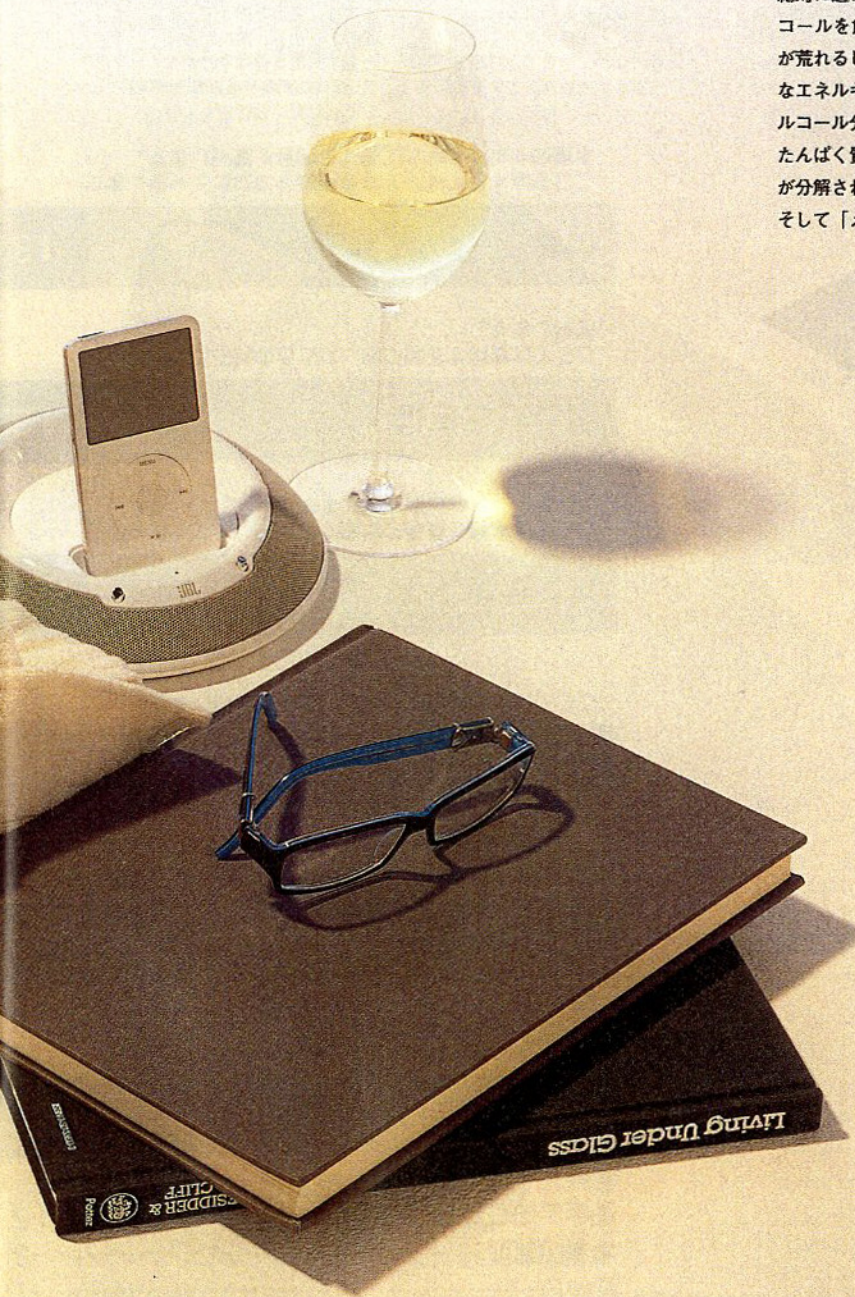
清涼飲料水は× → お水、お茶に
ブドウ糖分解が期待できる高カテキンのお茶が注目を集める。カルシウム含有率が高いミネラルウォーターや高カテキンのお茶を選びたい。



ゆっくり噛む回数を通常+20回に
有機・無農薬野菜も
噛まずに食べればただの老廃物!

どうしても量が減らない...という人は、最低でも通常の噛み数+20回を目標にしたい。「本来の理想は+50回です。ゆっくり噛む⇒アゴが強くなる⇒唾液が出てくる⇒脳に指令が行く⇒消化酵素が出る⇒吸収

しやすくなり解毒効果もアップ、と噛むことはいいことづくめです」(マリーシアガーデンクリニック・渡邊美和子氏)。食事の量、質、回数を見直すと同時に、「噛む回数」も意識したい。



夜の間食として避けたいメニューは?

- × ポテトチップスなどスナック類
- × 果物(寝る前2時間くらいは、果物の摂取を控えたい。できれば、朝食・昼食・間食で)
▶ フクト糖はすみやかに吸収されて血糖値が上昇しやすく、寝る前に食べると体脂肪になりやすい。高脂血症を来す恐れも!

夕飯

「食べずに飲む」人ほど、
食後のラーメンに走りがち!
「メニューを見る目」で食を選ぶ

接待や、仕事の付き合いで一杯...というシーンが多い読者も多いはず。絶対に避けたいのが「食べずにアルコールを飲む」ことだ。「胃の粘膜が荒れるし、アルコール分解に必要なエネルギーが得られない。またアルコール分解酵素の構成材料であるたんぱく質がなければ、アルコールが分解されにくいんです」(佐藤氏)。そして「メニューを見る目」を持つ

て、口にするものを選びたい。例えば、つつい手伸びてしまう締めめのラーメン。何かを口にするなら、それを消化によく体に優しい雑炊に替えるなど、アンチメタボ、アンチエイジングな食を目指したい。「腹八分で緑黄色野菜を十分に摂る。結局、食に関してはこの基本こそが一番大事なんです」(北青山Dクリニック・阿保義久氏)。

いつものメニューを
“体ケアメニュー”に変換!

- 1 お手軽なつまみにはたんぱく質をチョイス
大豆食品(冷奴、枝豆、煮豆、油揚げなど)、チーズ。
- 2 野菜もノルマに。
早めの汁物でお腹を膨らませる手も
緑黄色野菜をしっかり摂りたい。生野菜よりもできればおひたし、煮物などの加熱野菜を。早めに汁物をオーダーし、お腹を膨らませて食事量を抑える手も。
- 3 飲み進んだら...追加でオーダー
お薦めなのが焼き魚、貝類、酢の物、海藻料理、こんにゃく料理。から揚げなどの油モノはささ身を使った酢の物に!
- 4 飲み終わり、ちょっと小腹が...
ラーメン → 雑炊に!
どうしてもやめられない締めめのラーメン。しかし寝る前に、高カロリーなものはやはり避けたい。どうしても小腹が...というのであれば、消化吸収がよく、水分も多く含む低カロリーな雑炊などをチョイスしたい。

アンチメタボ、
アンチエイジングな食3カ条

同じエネルギー摂取量であるならば
回数を分けて食べる方が体脂肪になりにくい!
▶ 血糖値の急激な上昇が抑えられるため。

ご飯、麺類などでんぷん質食品は
酸味のある食品をプラス(トマト、酢の物)
▶ 血糖値の上昇が緩やかに。

寝る前最低3時間くらいは
固形物を食べない
▶ 血糖値上昇後に活動しなければ、即、体脂肪に。

✔ 深い眠りのために実践!

1 どんなに時間がなくてもお風呂に浸かる

眠る前に緊張をほぐすことが質のよい睡眠への第一歩。緊張をほぐすのに効果が高いのが入浴だ。40℃なら10分、38℃なら20分の入浴を心掛けたい。

2 眠る前に食べ過ぎない、飲み過ぎない

眠る前に最低3時間、できれば4時間は空けて胃の消化活動を終えたい。就寝後30分は、成長ホルモンが分泌され、本来ならアンチエイジングな働きをする時間。満腹のまま寝てしまうと、それが一転、脂肪を蓄える時間になってしまう。また、アルコールには脳の興奮作用があり、寝つきにくくなるので控えたい。

3 眠る時に深呼吸

自律神経には活動する時に働く「交感神経」と休む時に働く「副交感神経」とがあり、眠る時には副交感神経が優位になっている必要がある。副交感神経優位の体にするために、眠る前、ベッドに横たわり、深く長い腹式呼吸を10回。特に吐く息を長くすることを意識して。

✔ 週1回の“眼鏡拭き泡立て洗顔”で テカリがなくなり、即効美肌に!

皮脂が女性の2倍といわれる男性にこそお薦めしたい洗顔方法がある。洗顔料（石鹸でもよい）を眼鏡拭き（超極細繊維のクロス）と一緒に泡立て、まずは普通に洗顔。その後泡を落とした眼鏡拭きで顔を優しく丁寧に拭く。「これだけで、男性に多い鼻の周りのざらざらした角柱や皮脂が一気に落ち、効果てきめんです」（『日経ヘルス』編集長・藤井省吾氏）。ただし、皮脂が過剰に落ちるため洗い過ぎはNG。週1回程度が目安だ。

マリシアガーデンクリニック院長

渡邊美和子氏

94ページ

高輪メディカルクリニック・健康運動指導士

黒田恵美子氏

生活習慣病予防を主軸にした運動・歩き方指導を取り入れたコンディショニング指導を行う。ジャスミン・ケア・フィットネス主宰。

メディカルスキャニング溜池山王クリニック院長

齋藤真嗣氏

大学卒業後、米国救命救急センターなどの勤務を経てMRI画像診断専門クリニックを開業。日米欧のアンチエイジング専門医・認定医。

北青山Dクリニック院長

阿保義久氏

94ページ

学術博士(食物学)・栄養士

佐藤秀美氏

大学卒業後、企業で調理機器の研究開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院博士課程修了。放送大学などで教壇に立つ。

快眠セラピスト

三橋美穂氏

寝具メーカーで眠りアドバイザーとして活躍し独立。睡眠と食事、呼吸法、寝具などのかかわりを研究する。sleeppeace.com

✔ 眠り・入浴

眠りの質=眠りの深さ×時間

睡眠時間は成長ホルモン分泌の時間

睡眠時間が短ければ“深い眠り”を作る!

若さをキープするには、成長ホルモンが出やすい環境を作ることが大切。「38℃のお風呂に20分浸れば体温が1℃は上がる。それだけでも成長ホルモンは出やすくなります。体温を1℃上げれば基礎代謝量が上が、寝ている間もカロリー消費（6時間

で約1200kcal）がしやすくなります。脳の血流量も増え、脳のアンチエイジングにもなる」（齋藤氏）。「寝つきが悪いと成長ホルモンが十分にでない。“寝つき”が睡眠の質を決めます。左を参考に、時間ではなく、睡眠の質を上げる努力を」（三橋氏）。



『日経ヘルス』編集長

藤井省吾氏

1991年より『日経メディカル』で皮膚科領域を担当。98年より健康情報誌『日経ヘルス』で美容を担当、2008年より編集長。

P92-93 シューズ30万4500円、シャツ3万5700円、ネクタイ1万8000円、ベルト5万8800円／以上エルメネジルドゼニア／ゼニア ジャパン スケジュールノート2940円、書類ケース1万6800円、時計2625円／以上idea Frames表参道セレクトズ MacBook Air22万9800円～／アップルジャパン ノートカバー3万6750円、カードケース8万5000円、ペン2万7300円／以上BALS TOKYO GINZA

P.94-95 iPod classic2万9800円～／アップルジャパン JBL on station1万9800円／ハーマンインターナショナル 眼鏡4万2000円／プリנק パスロープ2万9400円、フェイスタオル1680円、ウォッシュタオル840円、ボディブラシ3360円、ネイルブラシ2415円、マッサージボール735円、バスソルト4830円、ワイングラス1万4700円／以上BALS TOKYO GINZA



口内 を若返らせる!

黒ずんだ歯、すきっ歯も補修できる
極薄セラミック

ラミネートベニヤ

ピンク色の歯ぐきを
ケミカルピーリングで取り戻す

歯肉メラニン除去法

タバコを吸うと色が汚くなるのは歯だけではなく、歯肉にもメラニン色素が沈着し、黒ずんでくるのだ。またタバコを吸わない人でも、日本人は歯肉が黒っぽくなる人が多いようだ。最近、この歯肉の黒ずみも脱色できるようになった。真鍋氏は「フェノールとアルコールを交互につけて表皮を焼く、一種のケミカルピー

リングです。1回の施術後、2~3日で再診を受ける。これを数回繰り返します。個人差はあるが、1週間程度で見違えるようなピンク色の歯ぐきになる人もいます」と言う。施術後、歯ぐきの皮が剥がれるような感覚はあるが痛みはほとんどないという。所要時間は1回20分程度。費用は1万8000円程度から。

ラミネートベニヤとは、歯のエナメル質の表面に薄いセラミックのシェル(つけ歯)を接着してカバーする方法。タバコのヤニや抗生物質の影響などで変色してしまい、一般的なホワイトニングでは白くならない歯に有効だ。料金は医療機関によってかなり差があるが、歯1本当たり6万円程度から。初回の治療で型をとり、それを基にシェルを作成するので、最短でも3日、通常は1週間から10日かかる。

昭和大学歯科病院の真鍋厚史氏は、「1回施術すると、ほぼ一生持つ。「前歯の1本だけ色が違う」というケー

スの補正にはびつたりの方法」と説明する。ラミネートベニヤを用い、空いてしまった歯と歯の隙間を埋めることも可能。これは「コンタクトレンズ・ラミネート」と呼ばれ、1本2万円程度の追加料金で施術してもらえる。デメリットは外的な力に弱いこと。例えば、歯軋りをする人などは寝るときにマウスピースを付けると、剥がれてしまうことも。



顔の印象がガラリと若くなる
メスのいらぬレーザー治療

レーザーのシミ取り

こめかみや頬の辺りに丸くできる薄茶色のシミ。その名も「老人性色素斑(リポフスチン)」と呼ばれるこのシミは、若い時にスポーツなどで長時間紫外線に当たっていた人やゴルフ、アウトドアを楽しむ人ほどできる危険度が高い。タカナシクリニックの高梨真教氏は「シミにレーザーを当てると、まずはかさぶた状になりますが、1週間程度で取れます。その後はほとんど目立たなくなる。男性のプチ整形としてはかなり手軽

に受けられる部類に入ります」と言う。「日経ヘルス」の藤井省吾編集長は「男性の満足度が非常に高い。男性にこそ、即効性のあるアンチエイジング術としてお勧めです」と言う。局所麻酔を使うので、痛みはほとんどない。シミの大きさによって費用は違ってくるが3mlで1ショット1500円程度から。



シワをできにくくする
医療用の“毒”注射

ボトックス注射

ボトックスとは、ボツリヌス菌から抽出された毒素を精製したもので、医療現場では神経麻痺剤として利用されてきた。この毒素にシワの原因となる表情筋を動かす顔の神経を麻痺させる効果があることが分かり、米国で眉間や口の端などのシワ取りに使われるようになった。シワ取りの注射は1回5万~6万円程度だが、失敗すると顔の筋肉が動かしくくなるため、施術後約2週間で一度経過のチェックが必要。4~6カ月程

度効果が持続する。今、ボトックスで最も注目されているのが、小顔効果。エラの部分に当たる咬筋という筋肉に注射すると無駄な膨らみが取れ、1~2カ月で効果が出始めると言う。「輪郭が1~2cm細くなることもあり、効果もかなり持続します」と高梨氏。また、ボトックスは脳の下や手のひら、足の裏に打つ(1回5万~8万円)と多汗症が改善できるなど、シワ対策以外の用途も広い。

目の下のたるみやシワを解消
男性の若返りにお勧め

ヒアルロン酸注射

ヒアルロン酸とは人間の皮膚や関節などに多く存在するムコ多糖類。「1gで6ℓの水をキープする」といわれるほど保水力が強いのだが、加齢と共に徐々に減っていく。このヒアルロン酸をシワやたるみが気になる部分に注射すると、内側からふっくらと持ち上げたようなハリが出てくる。もともと体の中にある成分なの

で、注射した後は徐々に体に吸収されていき、効果もなくなっていく。「1回の注射で、目の下のたるみだと1年くらい、口の周りだと半年くらい効果が続きます」と、高梨氏。費用は目の下で8万~10万円くらい。口の周りで10万~12万円くらいから。ただし、ごく稀だがアレルギーを起こす人がいる。

プチ整形 で若返る!

かに院長のところへ、責任を持ってくれる証で安心です」と言う。昭和大学歯科病院の真鍋厚史氏は、「複数のドクターに相談してから決める」といい、「セカンドオピニオンを薦めている。今回は「外見と、気づきにくい内面のアンチエイジング効果が高い」方法を集めた。目的別に参考にしてほしい。

1日で効果がはっきりするものも

今注目の アンチ エイジング 医療

アンチエイジングは1日にして成らず。とはいえ、「ここさえなんとかなれば」という外見の悩みは、できればなくしたい。プチ整形から血管の若返りまで、注目の抗加齢医療情報を集めた。

文/竹島由起

体の中 から若返る!

体内の有害物質を排出して
血管を若返らせる

キレーション療法

キレーション療法とは、点滴でEDTAと呼ばれる調剤を静脈に注入する治療法のこと。体の中に溜まった有害重金属などを排出させる効果があり、日本でも鉛中毒などの解毒法として保険診療に取り入れられている。近年、このキレーション療法が動脈硬化や虚血性心疾患の治療に効果があることが分かり、アンチ

エイジング療法として注目されるようになった。活性酸素の発生を制御することにつながることも分かってきた。治療は活性酸素による血管のダメージの程度などを調べ、その後、1回30分、週に1~3回くらいの頻度で点滴を受ける。10~30週間続けた後、再度検査を受け、改善具合をチェックする。費用は1回1万円程度。

「全く失敗がない」世界ではない。医療機関によって技術力のバラツキが大きいというのが実情だ。では、どんな医療機関を選べばいいのだろうか? 健康情報誌「日経ヘルス」の藤井省吾編集長は「美容系クリニックは、オーナーが明ら

「人は見た目が9割」という本も記憶に新しい。「そんなことはない」と自分に言い聞かせてみても、見た目の老化こそ、やはり一番気になるところだろう。国内外の美容外科の事情に詳しいタカナシクリニックの高梨真教氏は「転職が一般的な米国では履歴書に年齢を書く欄がない。つまり、若く見えた者勝ちです。男性でもメスを使わない。プチ整形。くらいは一般的。高額な美容整形は一種のステイタスシンボルになっていきます」と言う。日本でも、ここ10年で急激にプ

北青山Dクリニック

阿保義久氏 94ページ

昭和大学歯科病院 美容歯科科長

真鋼厚史氏

昭和大学歯学部卒業後、客員研究員としてドイツ・アーヘン工科大学留学。美容歯科、審美歯科の最新事情に詳しい。日本歯科審美学会認定医・理事、日本歯科保存学会認定医。

タカナシクリニック新宿 理事長

高梨真教氏

国立九州大学病院皮膚科や東京警察病院形成外科勤務を経て、1997年にタカナシクリニックを開院。内外の美容外科事情に詳しい。日本形成外科学会専門医。

若い体を取り戻す最終兵器
ホルモン充填療法

ヒト成長ホルモン注射

ヒト成長ホルモン (HGH) とは、脳下垂体から分泌されるホルモンのことで年を重ねるに従って、だんだん分泌量が少なくなる。1990年代に、米国でこのHGHを注射で補充すると「皮膚のシワやたるみが軽減される」「活力や精力が戻る」など、若返り効果があるという研究結果が報告され、一躍脚光を浴びるようにな

った。治療を受けるには、まず体内にガンが存在しないことを確認(ヒト成長ホルモンはガンの進行を速めるリスクが高い)、医師が安全な投与量を決定し、治療は最低でも6カ月間続ける必要がある。薬剤コストが高く、治療開始後も毎月詳細な血液検査などが必要で、費用は6カ月で60万~120万円程度。

日帰りレーザー治療で
血管のデコボコがすっきり

下肢静脈瘤切除

下肢静脈瘤とは、脚や腕などの静脈が拡張してこぶのように膨らんだ状態のこと。北青山Dクリニックの阿保義久氏は、「老けて見えるなどの美容的な問題の他、むくみや痛み、脚がつる症状の原因になることもある」と言う。日本ではストリッピングという外科手術や硬化療法などが主流だが、欧米ではレーザーやラジオ波などを使った治療が普及している。レーザー治療は痛みが少なく傷跡も小さいというメリットもあり、

「日帰り治療」人気が高まってきた。手術自体にかかる時間は1時間程度。術後は20分程度で歩いて帰宅できる。レーザーは新しい治療法なので、長期的な治療効果は確認されておらず健康保険が適用されない。費用は25万~60万円程度。



「人は見た目が9割」という本も記憶に新しい。「そんなことはない」と自分に言い聞かせてみても、見た目の老化こそ、やはり一番気になるところだろう。国内外の美容外科の事情に詳しいタカナシクリニックの高梨真教氏は「転職が一般的な米国では履歴書に年齢を書く欄がない。つまり、若く見えた者勝ちです。男性でもメスを使わない。プチ整形。くらいは一般的。高額な美容整形は一種のステイタスシンボルになっていきます」と言う。日本でも、ここ10年で急激にプ