

# 爽やかに また壮健に、美しく年齢を重ねるために



日本抗加齢医学会理事・熊本大学教授  
アンチエイジングフェア2021 in 九州 大会長

尾池 雄一氏

【尾池】 私たちはこれまで老化は自然なことだと受け入れてしまいがち、抗うことはしていませんでした。多くの病気の基盤に老化が存在するにも関わらず、老化は病気でないと考えられ、老化を研究しその原因を解決しようとの考えは長い間ありませんでした。しかし近年の研究で、老化の本質への理解が深まり、科学的に正しい戦略により老化のプロセスは遅らせることができるということが分かってきました。



第3回日本抗加齢医学会九州地方会学術  
総会会長・誠和会牟田病院院長

柳瀬 敏彦氏

【尾池】 老化とは一体何なのか。老化のプロセスを解明し、改善していくストラテジー（戦略）を生み出すことで、今後の新たな医学・医療の展望が開けてくると思います。

【柳瀬】 私が医師になりたての約40年前、80歳以上の入院患者さんは少なかつたと記憶しています。今はその世代の入院患者さんが増え、確かに超高齢社会だと痛感しています。

【尾池】 平成の30年間で100歳以上の長寿者が7万人以上になり、その数は約23倍になっています。また、加齢を原因にした疾病も増えてきました。人生100年時代と言われる、高齢社会は世界共通の喫緊な課題です。また最近では、新型コロナウイルスの感染拡大の中、「なぜ高齢の感染者がより重症化するのか」など高齢者に対する注目が高まっています。

【柳瀬】 高齢者は、同じ病気でも、中年でみられるものと若干違います。そのため、病気の管理や治療は、中年と同じではなく、フレイル（虚弱）やサルコペニア（加齢性筋肉減少）を起しやすさといった高齢者の特徴を踏まえて行うことが重要視されるようになってきています。老化には生理的（自然老化と病的老化）があります。生理的老化は白髪やシミ、シワが増える、難聴など、誰にでも起こる現象です。病的老化は高血圧や糖尿病、認知症などによって老化がより進行する現象です。しかし、早い段階で病気を予防する、あるいはコントロールしていけば病的老化を抑えることができます。

**老化に伴う病気を予防し、いつまでも元気に生活**

ヒトは生きていく以上、加齢は避けて通れません。それに伴い、老化は自然なことだから、年だからと諦めてしまふことが年々増えてきています。せめて老化を遅らせることはできないのでしょうか。確かにヒトには寿命はありますが、元気に人生を全うしたいと誰もが願っています。そこで柳瀬敏彦氏、尾池雄一氏のお二人に老化とは何なのか、健康長寿を達成するための老化との向き合い方を話しかけていただきました。

## 自分に興味を持つことが大切になる

【尾池】 年を取ってもいつまでも元気で暮らしていくためには、自分自身に関心を持つことがとても重要だと思います。そのために毎日簡単にできることは体重を測ることです。体重の変化はとても重要で、体調の変化、言い換えるといろいろな病気の早期の可能性に気づくことにつながります。それに加えてコロナ禍で日常になった体温測定も重要です。もし以前より体温が低い場合は、体の免疫機能の低下など、老化が進んでいることなどに気づくことにつながります。

【柳瀬】 身だしなみ、姿勢、話し方、食事、運動といった日常的なことを大切にすることが、日々の生活や社会活動の向上、ひいては豊かな人生に通じると思います。さらに、日々の体重を気に掛けている人に不健康な人は少ない。健康維持や増進には、ウォーキングをはじめ汗ばむ程度の軽い運動をお勧めします。寝たきりの原因として重要視されているのが、脳卒中と転倒・骨折です。脳卒中の予防のためには高血圧、糖尿病、不整脈といった病気の予防や管理が大切です。日々の運動習慣は筋肉や骨を鍛え、転倒・骨折の予防につながります。

【尾池】 ヒトの体は、数百種類からなる30〜60兆個の細胞で構成され、これら細胞が役割に応じて、心臓、腎臓などの組織・臓器を形作り、唯一目視できる皮膚の老化の状態を見ると、通常では見えない体内の脳、心臓、肝臓、腎臓、血管などの老化状態を推し測り知ることができるとのことです。たとえ皮膚が老化した状態でも、正しい方法で改善すれば皮膚だけではなく、進んだ老化が予想される内臓年齢も改善できる可能性があります。つまり、「見た目の若さ」は、単に美容的側面の問題ではなく、そのヒトの血管年齢をはじめとする臓器年齢の若さを示すものであり、「見た目の若さ」の維持の重要性を示すものです。

## 病的老化に積極的に介入していく

【尾池】 糖尿病や高血圧、認知症は老化に伴うその発症が増加します。一方で老化してもこれらの疾患とは無縁の方もいらっしゃいます。言い換えれば病的老化に医学が介入して、予防・治療できればこれらの疾患の発症も防ぐことが可能になると思います。これは個人だけではなく、急速に高齢化が進んでいる社会のためにもなると思います。

日本抗加齢医学会九州地方会学術総会・アンチエイジングフェア2021 in 九州 の開催を心よりお喜び申し上げます (順不同)

**再春館製薬所**  
0120-444-444  
<https://www.saishunkan.co.jp/>

**中島こうやくクリニック**  
院長・理事長 中島孝哉  
〒811-1213 福岡県那珂川市中原2-127 博多南駅前医療ビル2F  
TEL:092-954-1611 ホームページ<http://www.nkoya.jp>

Happyを届けたい  
**BEAUTY TUNING CLINIC**  
院長 西田美穂  
福岡市中央区天神5-7-7 メディカルシティ天神5F  
TEL:092-717-8640 [www.beautytuning.com](http://www.beautytuning.com)

医療法人ほうゆう  
**おおた内科消化器科クリニック**  
院長 大田 和弘  
西鉄大牟田線 福岡市南区高宮3-2-18工又高宮1-2階  
高宮駅 徒歩1分 TEL:092-533-5123 <https://ota-clin.com/>

医療法人再生会  
**セルメディカルチームジャパン**  
院長 坂口 尚  
福岡市博多区博多駅前3丁目30-15 ライオンズマンション博多1F  
TEL:092-474-0300  
[www.cellmedicalteamjapan.com](http://www.cellmedicalteamjapan.com)

一般財団法人 **日本先端医療財団**  
Foundation for Japanese Advanced Medical  
理事長 納藤 保  
531-0072 大阪市北区豊崎2丁目7-5 TEL:06-6101-6666  
<https://nsi-zaidan.com>

乳酸菌とともに100年  
「乳酸菌生成エキス」  
**B&S corporation**  
株式会社ビーアンドエス・コーポレーション  
福岡市中央区西中洲12-33-12F  
TEL:092-753-7101

**human ヒューマンアカデミー**  
0120-15-4149 <https://haa.athuman.com/>

日本医療機能評価機構認定施設  
医療法人社団 誠和会  
**牟田病院**  
理事長 牟田和男 院長 柳瀬敏彦  
〒814-0163 福岡市早良区千隈3丁目9番1号  
TEL(092)865-2211 URL <https://seiwakai-hp.jp>

KYUSHU  
**KYORITZ**  
Live Communications  
株式会社九州共立  
福岡市博多区博多駅前3-12-3 TEL.092-473-5755

**Devotion**  
<http://www.devotion-japan.com/>

株式会社ジーニス コンベンションサービス  
代表取締役 白浜 隆  
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴3-1-27第2理研ビル2F  
TEL 092-722-2811 URL <http://zenith-j.co.jp/>