

■はじめに

これまで、みためが老けて見える原因と考えてこられたのは、紫外線の影響による皮膚の老化でした。

私も、そう思っていました。

しかし、私がセンター長を務める愛媛大学院附属病院抗加齢予防医療センターの研究グループは、抗加齢（アンチエイジング）ドックを通して、「血管年齢とみため年齢が相関するのではないか」と推測。抗加齢ドックを受診された方たちを対象に調査を行い、その仮説を立証しました。

それは、次のようないきさつがあったのです――。

循環器専門医でとくに血管系が専門の私は、『血管年齢とみため年齢』には相関があるのではないかと仮説を立てた時期がありました。それが2006年愛媛大学医学部附属病院に抗加齢センター（現・抗加齢予防医療センター）を設立して抗加齢ドックを、翌年には抗加齢皮膚ドックをオープンしたところです。

でも、私の仮説は、抗加齢専門の皮膚科の重鎮の先生によって、あっけなく否定されました。

「お肌の若さと血管の若さには相関はないのでしょうか」

「ないよ!」と、はつきり。

そして、

「皮膚の老化のシミやシワというのは、紫外線の影響がほぼ100%。だから、君の言うような、血管年齢と皮膚の老化——つまりみため年齢は、相関せん」

と宣言されてしまったのです。

そこまで皮膚科専門の先生に断定されたのでは、さすがに血気盛んな私でも引き下がらざるを得ませんでした。

偶然でした。

あの偶然がなければ…と振り返ると感慨深いものがあります。

新しいことにチャレンジすることに旺盛な女子大学院生が入って来たのです。

彼女と話をしているときに、私はなにげなく「血管年齢とお肌年齢」のことを取

り上げました。「でも、皮膚科の先生にあっさり否定されてね」と付け加えました。立ち話は一度そこで終わりました。

しかし、私の上司にあたる教授が、私と同じ興味を抱いたようで、後日正式に研究テーマにしたらという話をしたところ彼女は好奇心にあふれた眼差しで言ったそうです。

「面白そうですね。私、それ研究してみようかしら。4年間を費やして卒業論文にしてみようと思います」

と。

「え?」

「やってみる価値がある、そんな気がします」

そんなふうにして、彼女を中心に調査が始まったのです。

抗加齢皮膚ドックを受診された方の顔写真をデジタルカメラで撮らせていただく。その映像をコンピュータの中に落とし込み、そのお顔を20人の看護師に見てもらったことにしました。

仮に実年齢が60歳の方なら、

「58歳かな」

別の看護師は、

「62歳かなあ」

「56歳かなあ」

といった具合です。

そして、20人の看護師が答えた「みため年齢」の平均を出していきました。

そうして、その方たちの血管年齢と照合していったのです。

するとやがて、おどろくような結果が出始めました。

“まさか”と思っていた、血管年齢とみため年齢との間に、相関があることがはっきりしてきたのです。

これには、「顔の老化の原因は、100%紫外線」としていた皮膚科の先生も、データをしながら“信じられない”という表情でした。

でも、事実は事実です。

もちろん、人の顔の表情には、気分がすぐれないときと、逆に幸せいっぱいときでは、みためにも多少のギャップが表れることも確かです。しかし、人は、他人による「評価」を気にします。他人から見ても、自分が「何歳」に見えるかは、とても重要なのではないのでしょうか。

件の教授曰く「若いときには、人は顔の美しさを比較するが、年を重ねると今度が自分がいかに若くみられるかを男女ともに意識するようになる」

何を隠そう私自身も四十路を過ぎたところからこれがとても気になるようになりました。

最近では、「OKAOVision」というオムロン社製の器械を導入してみた年齢の評価に併用する場合があります。

この「OKAOVision」は、たとえば野球場やサッカー競技場に入場するお客さんを遠くから撮影しても、撮影した映像をもとに、独自の技術により、来場者の性別や年代を自動で判定・収集することができマーケティングに大活躍するようです。

以上の2つの方法によるデータを積み重ねていけば、将来、より興味深い研究結

果を発表できるのではないかと考えています。

さらに、抗加齢ドックと抗加齢皮膚ドックのコラボレーションにより、次々と研究成果が出てきています。これまで30を超える英文の論文を世界に発表してきましたが、それに続こうとしているのが「シミ」の研究です。

「シミの面積の多い人は、動脈硬化が強い」

というもので、「シミ」と「動脈硬化」には関係があるという、この論文の評価を得ようとしているところです。論文が認められれば、

「シミの改善には、動脈硬化を治療する」

という治療法が一般化することでしょう。

このように人の顔、つまり、みためと体内環境との関わりのは強さは、これまで考えられていた以上のものがあります。医学は日進月歩です。いかに、血管を健康に保つていくかが、お顔の若々しさを保つうえで重要かが明らかになりつつあります。新しい常識を、ぜひこの本で学んでください。

ぜひ、血管年齢を20歳若くしましょう。

そうすれば、みため年齢が20歳若返ることも可能でしょう。

愛媛大学医学部附属抗加齢予防医療センター長

伊賀瀬 道也

はじめに

4

第1章

「みため60歳の主婦」が「みため20歳代」に若返った！

- 1 「みため」年齢と「血管」年齢の調査開始……………18
- 2 そもそも、血管年齢とは？……………19
- 3 血管のもつとも内側にある重要なバリア「内皮」……………20
- 4 血管の硬化が進むと、脈波伝播速度は速くなる……………23
- 5 45歳なのに、みため「60歳」、血管「60歳」！……………25
- 6 常に二期一会の精神で診療……………27
- 7 シミの面積が大きい人は、動脈硬化が強い……………29
- 8 「善玉」「悪玉」「コレステロール」の比率が大事……………34
- 9 奥の手は、何といつても「EPA」……………39
- 10 EPAには、お肌老化の予防効果も……………42
- 11 半年後には、テニスを週に4回……………44

- 12 伊賀瀬先生への感謝の言葉……………47

第2章

なぜ、みため年齢と血管年齢は比例するの？

- 1 みため年齢と血管年齢……………54
- 2 「老け」の原因は紫外線だけではなかった……………56
- 3 検証「シミの面積の多い人は、動脈硬化が強い」……………57
- 4 「シミ」と「動脈硬化」「内臓脂肪」をつなぐものとは？……………60
- 5 内臓脂肪から出るエンドセリン1が、紫外線以外のシミの原因？……………62
- 6 AGEも「シミ」「シワ」の原因……………64
- 7 AGEとお肌の「みため」年齢と相関する……………65
- 8 AGEが動脈硬化の原因？……………68
- 9 内臓脂肪とAGEを撃退……………69
- 10 将来は「シミを少なくするには、内臓脂肪の治療」……………70
- 11 体の中でつくるAGEが圧倒的に悪い……………72

第3章

抗加齢トック受診者の体験報告

——血管を若くして、みための若さを取り戻した！

- ① 60代・女性・主婦
「シミ」対策に5つの約束を守ったら
1年後には、「7歳」も若返った！……………78
- ② 60代・男性・自動車駐車場管理
皮膚から粉をふいて、スキンケア
運動で皮膚分泌を促して体質改善……………83
- ③ 40代・女性・主婦
“老化のシンボル” ほっぺい線
野菜モリモリで短くなった……………87
- ④ 30代・女性・美容師
ああ、重力によるたるみ……、
運動で内臓脂肪をなくして晴れて妊娠！……………90
- ⑤ 50代・男性・タクシー運転手……………96

第4章

血管年齢を若返らせる食事法

- 1 「腹八分目」がよいとされる理由……………104
- 2 「医食同源」……………106
- 3 世界公認ニンニクの「血管弾力性の改善効果」……………109
- 4 大豆たんぱく質の持つコレステロール減少力……………113
- 5 イワシの油で皮膚のコラーゲンの老化も抑制……………115
- 6 みため老化予防に——水調理法……………117
- 7 「タルミ」パワーも血管を若く保つ……………119
- 8 赤ワインのポリフェノールは抗酸化物質……………121

肌のカサカサに動脈硬化も
ニンニクと赤ワインで血管弾力改善！……………93

⑥ 90代・女性・主婦
NHK『おはよう日本』流、太もも筋肉強化
老け顔が輝いてきた……………96

| | |
|-----------------------|-----|
| ■ あとがき | 180 |
| 12 お化粧のノリもよく、かがやいている | 177 |
| 11 薬の飲み合わせには細心の注意 | 175 |
| 10 「飲むとスッキリしますね」 | 173 |
| 9 「すごく心配」な人には1日目から安定剤 | 171 |
| 8 「私も、安定剤を使つこと、あります」 | 170 |
| 7 「軽い安定剤があるんです」 | 168 |
| 6 「自律神経」というのは…… | 166 |
| 5 おどろかれる、私の「ある言葉」 | 163 |
| 4 体調のバロメーターは「お化粧のノリ」 | 161 |
| 3 「何か異常があるのでしようか？」 | 160 |
| 2 初印象は「老けておられる」 | 157 |

| | |
|--|-----|
| 1 医者と患者さまーコミュニケーションとは何か？ | 156 |
| 第6章 私の外来で、「お化粧のノリが良くなる」 ーコミュニケーション実践編ー | |
| 9 運動と睡眠は、メリハリをつけて | 151 |
| 8 体重にはあまりこだわらないで | 149 |
| 7 太ももを鍛えるにはエアロバイクが最適 | 147 |
| 6 テニスの伊達さんの太ももを目指す | 144 |
| 5 太ももを鍛えれば、「みため」が若くなる！ | 142 |
| 4 データーの蓄積による論文が、世界へ発信 | 138 |
| 3 エアロバイクは、お笑い番組を見ながら | 135 |
| 2 骨を強くすると血管も強くなり若くなる | 132 |
| 1 「ニコニコ運動」のススメ | 130 |
| 第5章 「太もも」運動で「血管力」「みため」を10歳若返らせる | |
| 9 「特別編」 「若々しい血管」とは？ | 124 |