

青木晃の アンチエイジング & QOL Quality of Life



連載第1回

今号より6回にわたり、恵比寿アンチエイジングクリニック院長 青木晃氏のアンチエイジング論を連載します。お楽しみに!



QOLから始めるアンチエイジング & ダイエット

QOL (クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質)という言葉をご存じでしょうか? これまでの、長生きできれば病気でなければよい、との考えとは一線を画す、「いかに元気で美しく歳を重ねていくか」もしくは、「その年代においていかにこきげん」で、心身状態を維持できるか」を目指す医療。これこそが、アンチエイジングであると私は考えます。

アンチエイジングは 究極の予防医学

病気や疾患の治療は医療の根幹ではありますが、これからの時代は、いかにQOLの高い状態で生活を楽しめるか、若々しくいられるかをサポートできる医療も強く求められています。もちろん、加齢を止めることは不可能です。しかし、その年齢年齢で心身の状態を最高のレベルに維持しようとすることはできます。また、それを旨とする事で、結果的に肥満やさまざまな生活習慣病とも無縁な生活を享受することも可能です。いわばアンチエイジングは、予防医学の究極の姿といえるでしょう。

それは美しさや若々しさを目指すエステティック業界においても同様です。外見や外面だけの若返りや美を作る従来の美容外科、美容皮膚科的なアプローチだけではなく、身体の土台からのサポート＝QOLの高い状態を目指すことで、本来の美と健康を手に入れる――美容と健康は一体となって考えられるべきです。

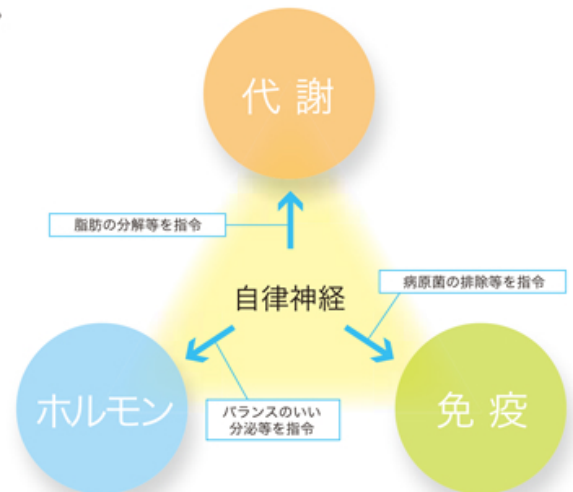
QOLは 診断できる

アンチエイジングの実現のためには、現在の状況を知ることが大切です。それは、これまでのような病気や疾患を見つける健康診断ではなく、健康のレベルを知るための健康“状態”診断を受けること。そしてそのレベルを少しでも上げるようにすることが、アンチエイジングの実践です。私はこの健康状態“診断”を「QOLドック」と名づけています。「QOLドック」では、体脂肪率(全身及び部分)、筋肉量、基礎代謝量、浮腫率、栄養状態のチェック、

骨密度計による骨年齢の測定、頸動脈エコー、眼底検査などで動脈硬化度を診て血管年齢を診断するほか、血液検査によるホルモンレベルや活性酸素によるダメージの度合、血液サラサラ度、だ液ストレス検査などによるストレスの度合も見ます。それぞれの結果を総合することで、その人のウィークポイントがわかるのです。エステティック業界においては今後、より簡便なQOLチェックを問診方式(①食 ②運動 ③自律 ④代謝 ⑤デトックス)で提唱していきます。これについては次号からご説明します。

アンチエイジングと ダイエット

東洋医学の経絡(ツボ)をみることで自律神経の状態を知ることもできます。実はこの自律神経が、アンチエイジングには大きく関係しているのです。身体の中の健康と美を支えているのは、代謝と免疫、ホルモンの3要素がバランスよく支えあうことが必須ですが、それらすべてをつかさどっているのが自律神経。この自律神経が乱れると、身体は肥りやすく痩せにくくなることもわかっています。つまり、QOLチェックをすることで、その人の痩せられない理由がわかると同時に対策もたえられるのです。3つの要素とダイエットが具体的にどのように関係しているかは、次回以降からお話ししますが、自律神経は自分の意志でコントロールできないからこそ、トータルな検査でその状態をつかむことが大切だということを知っておきましょう。それがアンチエイジングやダイエットについて語るための第一歩と言えるからです。



美と健康を支えるインナーバランス

代謝、免疫、ホルモンの3要素は、自律神経の指示のもとに働き、それぞれが互いに支え合っている。代謝には脂肪の分解を、免疫には病原菌の排除を、ホルモンにはバランスのいい分泌を促し、各自の年齢に合った最良の状態をキープしようとするのが自律神経である。QOLドックでは、これらの働きと状態を、部分およびトータルにチェックすることができる。

これからの新ダイエット指数「BFI」

「BFI」とは青木氏の提唱する部分脂肪チェックのこと。肥満度のチェックには、よくBMI(体格指数・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が使われるが、身長と体重だけでは、一番の問題である体脂肪率がわからない。しかし、BFI(body fat index)では、全身8か所の皮下脂肪の厚さを超音波皮厚計で計測できるため、具体的に自分のどこに一番脂肪がついているか一目瞭然。そして正確な体脂肪も測定でき、皮下脂肪厚-体脂肪-BMIすべてにおいて相関がある新たな指数と言える。また、目標値を設定することでダイエット後の自分の体型をイメージできるため、より詳細なカウンセリングが可能となる。



青木氏監修の超音波皮厚計(SM306)(株)誠嗣社 BFIチェックシート

profile

青木 晃(あおき あきら)

恵比寿アンチエイジングクリニック院長
アンチエイジングアカデミー校長/マリーシアガーデンクリニック抗加齢医療センター長/
日本抗加齢医学会評議員/日本内科学会認定内科医/日本糖尿病学会専門医

1961年生まれ、防衛医科大学を卒業後、防衛医大付属病院、東大医学部付属病院などに在籍し、内分泌・代謝内科を研究。病気や疾患を診るだけでなく、健康のQOL(Quality of Life)アップさせ、子どもをなくすための全く新しい医療を提案し、代替補完医療を取り入れた統合医療によるアンチエイジングに携わる。その独創的なアプローチセンスには定評があり、アンチエイジングスペシャリストとしてTV・雑誌等マスコミに多数出演。著書「若返り」の食と生活、「青木 晃式 モナリザダイエット」他。