

青木晃の アンチエイジング & QOL Quality of Life



連載第4回

自律神経から考える、アンチエイジング

自律神経は、呼吸や体温調節など、さまざまな生理活動をつかさどる神経ですが、アンチエイジングを考える上でも欠かせません。

なぜならば、QOL (クオリティー・オブ・ライフ=生活の質) をキープするための3要素「代謝」、「免疫」、「ホルモン」が自律神経の指示のもとに機能しているからです。



自律神経の乱れは、 エイジングを加速させる

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、交感神経は体を積極的に活動させるときに、副交感神経は休ませるときに優位に働くようにできていて、いわばアクセルとブレーキのような関係になっています。これらがバランスよく働くことで、代謝には脂肪の分解・燃焼を、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=QOLのキープが可能になります。

反対に、自律神経が乱れると、体内機能が低下し不調やトラブルが起きることに……。やせにくくなる、体脂肪が増加してボディシルエットが崩れる、疲れやすくなる、肌の調子が悪い、気分が不安定になる、頭痛や便秘、めまいなどが起こる……さまざまな形でエイジングが加速されます。

ダイエットにおいて自律神経の乱れと一番ダイレクトに関わってくるのが、「基礎代謝」です。代謝には、食べたものをエネルギーに変え脂肪を分解する「エネルギー代謝」、古い細胞を新しく生まれ変わらせる「新陳代謝」などさまざまな機能があり、「基礎代謝」は、人が生きていくために消費される最低限のエネルギーのこと。もともと基礎代謝は男性よりも女性のほうが低く、また、加齢とともに低下していきます。つまり女性の方が、そして年齢を重ねたほうが、同じ量を食べても太るし、同じ運動をしても消費できるエネルギーが少ないのです。それに加え、自律神経の乱れが起こることで代謝機能はさらに低下してしまうのです。

ダイエットやアンチエイジングのアドバイスをする上では、こういった根本的

な原因の見直しと、それに基づく正しい対策を提案していくことが必要となります。

自律神経を鍛えるコツ

自律神経は、その名の通り自分の意志とは無関係に働くため、意識的にコントロールすることはできません。けれども、自律神経がスムーズにバランスよく機能できる環境を整えることで、鍛えることは可能です。そのためには、交感神経と副交感神経が交互に働く体内のリズムを促すことが大切。たとえば、朝起きたら交感神経による活動モードに移れるよう、体を軽く動かして、食事を摂る。夜は副交感神経による休息モードにすみやかに移行できるよう、心身ともにくつろぎぐっすり眠る。暑い夏には汗を流し、寒い冬には鳥肌をたてるといった、自然の環境に身を置くことも重要です。活動時にはきちんと集中し、緊張した後はリラックスする。深い腹式呼吸をする、お風呂で汗を流す、デトックスで体を浄化する、なども効果的です。このような生活環境にいれば、自律神経は次第に本来の力を取り戻し、体内の各生理機能に正しい指令を出せるようになるのです。

自分の体を自然のリズムにゆだねることが自律神経を活発にするコツ。この一見簡単そうなのが現代ではことごとく難しくなっています。だからこそ、プロによる生活への働きかけ (QOLチェック) がアンチエイジングに必要な所以说えるでしょう。



痩せやすい 体をつくるには

自律神経が十分に働けば代謝機能も活発になり、脂肪燃焼しやすい体になりますが、直接代謝量に働きかける (上げる) ことも大切です。摂取エネルギーを抑え、消費エネルギーを増やすのが一番ですが、ダイエットの回でもお話ししたように、日常生活の中で穏やかな形で移行させることがポイントです。そのため、ストレスや無理のない、これまでよりも「20%減」の摂取エネルギーと「20%増」の消費エネルギーを目標にしましょう。

●摂取エネルギーの20%減

腹8分目。目安は、いつもよりひと口少なめに、もしくはひと回り小さいお皿に盛って食べるとだいたい20%のカロリーカットが可能。ひと口食べたなら20回かみ、1食に20分かけると、満腹中枢も動き出すので少量でも満足できる。

●消費エネルギーの20%増

日々の活動量を増やす。外出時には階段を使う、ひと駅分歩く、座らない、遠回りをする。家では雑巾がけをする、洗濯物を高いところに干す、リモコンを使わない……などなど、立つ、歩く、動くといった基本の動きをひんぱんに、大きく、くり返し行う。ウォーキングやストレッチなどのトレーニングなら20分。20分の運動で、脂肪燃焼にもスイッチが入る。

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脂肪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脂肪厚計 (SM306) (株) 誠興社 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で、内分泌・代謝内科を研究。病気が疾患を診るだけにとどまった医療ではなく、健康のQOL (Quality of Life) をアップさせ、プチ病をなくすための全く新しい医療を提案し、代替補充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。その独創的なプロデュース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。