

# 青木晃の アンチエイジング & QOL Quality of Life



連載第5回



## デトックスから考える、アンチエイジング

デトックスという言葉が、アンチエイジング医療や美容業界でいまや欠かせないコンセプトとなっているのはご存知の通りです。今回は、QOL (クオリティー・オブ・ライフ=生活の質) の点からデトックスを考えてみましょう。

### デトックスは 細胞レベルで考えよう

デトックスは、「解毒」という意味ですが、ほかにも「浄化」「リセット」などといった形でも使われます。つまり、体内にたまったさまざまな有害物質=毒をとり除く方法のこと。本来からだには、有害物質を解毒するシステムが備わっています。なのに、より積極的にかつ意識的に解毒をしなくてはならないのは、なぜでしょう？ ひとつは、ダイオキシンなどの環境ホルモン、残留農薬や食品添加物などの汚染物質が昔とはくらべものにならないほど増えていること。そしてもうひとつは、それに立ち向かうためのからだのシステム自体がパワーダウンしているためです。現代人の体内システムでは解毒が追いつかない——近年のデトックス人気は、そうした状況が背景にあるのです。

私は、デトックスを老廃物や有害物質の排出方法だけではなく、体内のシステムアップ、すなわち細胞レベルでの解毒、浄化までもとらえることが必要だと考えます。前回お話ししたように、代謝の良し悪しは、アンチエイジングにとって大変重要な要素です。ところが今や、細胞すらも有害物質によっていわば「便秘状態」になっているため、自律神経が乱れてしまい、結果代謝がスムーズに行われていないのです。デトックスで細胞レベルでの浄化を行うことで、からだ本来が持っている能力をよみがえらせて、自律神経をフルに活動させるようにすることが最重要課題であり、アンチエイジングにおいても効果的だといえるでしょう。

### QOLを高めることが デトックスを促す

では、具体的にデトックスにはどのよ

うな方法があるのでしょうか？ 具体的な施術として、リンパマッサージや岩盤浴、腸内洗浄、エクササイズ、サプリメントなどがあります。このような積極的なデトックスは、プロの手技や判断が欠かせませんが、それプラス、デトックスは食事や呼吸、生活習慣など、本人が日々の暮らしの中で改めるべきことも多いのです。ここで思い出してほしいのが、QOL (クオリティー・オブ・ライフ=生活の質)。解毒しやすいからだにするために、からだの機能をいかに本来の形に戻すかが必須条件というデトックスは、QOLを高めることとほぼ一致することに気づくはずですよ。

「QOLチェック」を用いて、現在の状態を知ることができます。QOLの低い人は体内汚染度が高い、もしくは解毒能力がパワーダウンしている状態だといえるし、QOLの高い人は体内汚染度が低い、もしくは解毒能力をしっかりと保持している状態だと判断できます。このように、デトックスが気になる方々にもQOLチェックを活用し、それに基づいた具体的な的確なアドバイスができるのです。これは、施術を行う際にも強みになるはずですよ。

体内の解毒力がパワーダウンしてしまっている人にすすめてほしいのが、右に紹介したヨーグルト断食です。断食は、ひっきりなしに食べ続けることで消化に追われている体内のシステムを休ませることで、細胞や自律神経を活性化させるのに非常に効果的。何も食べないのはハードですが、このヨーグルト断食なら消化に負担のかかる固形物をとらないだけなので、無理なく続けられると思います。ダイエットではなく、あくまでもデトックスのためのものということをお忘れずに！



### ヨーグルト断食実践法

週末の2日間で行い、2週間に1回を目安に続けると効果的。

金曜

夜、軽めの夕食を早めにとって就寝。

土曜

朝昼晩と、1食につきヨーグルト120gと栄養補助食品(170kcal以下のドリンクやゼリー状のもの、豆乳や野菜ジュースでも可)を1個。

日曜

朝昼は土曜と同様。  
夜は雑穀入りおかゆと具のないおみそ汁。

月曜

朝、軽めの朝食をとる。

\*このほかにミネラル炭酸水を1日2リットル飲むようにする。

### 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脂肪厚計(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で、内分泌・代謝内科を研究。病氣や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)アップさせ、プチ病をなくする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。