

見た目年齢若返りは50代60代以上から始めても確実に差がつき

マイナス10歳はラクに成功でき続々発見!

見た目の老けが早い人・遅い人の
違いが続々わかり、誰でも若返り
が自分でできる時代になった

老化は加齢ではなく
細胞障害が進む

白髪やシワが増えた、おなかが出てきた、体力が落ちてきた——こうしたことに気づいたとき、私たちは「若い」を意識しはじめます。その時期は、だいたい40歳前後からではないでしょうか。

40歳前後は、体力はもちろん、体のさまざまな代謝（体内で行われる化学反応）が低

老けを早める4つの要因



下しはじめるときであり、生物学的にも大きなターニングポイント（曲がり角）であることがわかっていきます。そして、「見た目年齢」に個人差が現れてくるのも、このころです。見た目年齢とは、暦年齢（実際の年齢）ではなく、自分以外の人の目に映る年齢のことをいいます。

みなさんは、同級会などに出席したとき、みんな同級生のはずなのに、なぜか年齢の差を感じたということがあります。差を感ぜたということがある。自髪やシワが目立ち老けて見える人がいる一方で、同年齢とは思えないほど若々しく見える人もいます。もちろん、化粧や服装などで、多少は若づくりが出来ます。しかし、それだけではごまかしきれない見た目年齢の差があることも事実です。

では、見た目年齢の老けが早い人と遅い人、その違いはどこにあるのでしょうか。

実は、老化が進む原因は加齢（年を取る）ことだけではありません。真の原因は、細胞が傷つき壊れていく「細胞障害」なのです。

人体は、約60兆個もの細胞でできています。それらは細胞分裂をくり返し、古くなった細胞は新しい細胞に替わる新陳代謝を行っています。ところが細胞は、日常の生活習慣などによって少しずつ傷つけられ、壊れていくのです。若く活発な細胞なら、多少傷ついても体に変化は現れません。しかし、細胞がたくさん傷ついたり細胞分裂の速度が落ちたりすると新しい細胞の生成が間に合わなくなり、古い細胞が体が増えてしまいます。その結果、皮膚の場合ならツヤや弾力が失われ、シミやシワができてきます。

こうした細胞障害が全身で起これば、老化が進んでいくわけです。

見た目の老けを早める4つの要因

細胞障害を起こす要因は、大きく分けて次の四つ。活性酸素（攻撃力の強い酸素）による体の酸化、糖の代謝異常による糖化、自律神経（意志とは無関係に内臓や血管の働きを支配する神経）の乱れ、性ホルモンの減少による更年期障害（男女とも）です。

●活性酸素による体の酸化

取り込まれた酸素のうち数%が変化した活性酸素です。活性酸素は、体内に侵入した細菌を攻撃するなど重要な役割を持っていますが、必要以上に増えると、健康な細胞を攻撃して細胞障害を起こします。私たちの体には、増えた活性酸素を除去する抗酸化システムが備わっているものの、その役割を担う抗酸化酵素は年を取ると減り働きが低下してしまいます。

活性酸素は喫煙、紫外線、環境汚染、食品添加物、ストレスといった悪い生活習慣や生活環境によって増えることがわかっていきます。

●糖の代謝異常による糖化

口からとった食べ物は、体内で分解されてブドウ糖に変わり、血液中に送られてエネルギー源となる一方、余分な糖はグリコーゲンとして肝臓に蓄えられたり、体脂肪として蓄えられたりします。血液中のブドウ糖の濃度は、すい臓から分泌されるインスリンによってコントロールされています。こうした一連のしくみを糖質代謝といいます。

ところが、糖質代謝がうまく働かなくなれば糖が血液中に増え、それが体内のたんぱく質と結びつくと、AGEという老化物質を大量に作り出します。これを糖化といいます。

血管で糖化が起これば、血管壁がもろくなつて動脈硬化（血管の老化）が進みます。また、肌を構成するコラーゲン（硬たんぱく質）などが糖化すると、たるみやシワ、シミなど老化のサインが現れてくるのです。

●自律神経の乱れ

自律神経には、心身を活動的にする交感神経と、心身を休息させる副交感神経があります。私たちは、状況に応じて無意識のうちに、この二つの神経を切り換えています。

ところが、ストレスや不眠などによって、二つの神経の切り替えがうまくいくなると、体のさまざまな働きが悪くなります。体調を悪化させるとともに、老いが一挙に進みます。

●性ホルモンの減少による更年期障害

老化のサインを実感するものの一つに、更年期障害があります。女性は閉経後に女性ホルモンのエストロゲンが減少し、更年期障害が起これば、少くなります。男性も男性ホルモンのテストステロンが減少することで、更年期障害が起これば、少くなります。更年期障害が起これば、少くなります。更年期障害が起これば、少くなります。



見た目年齢の若返りは誰でもできる

自律神経には、心身を活動的にする交感神経と、心身を休息させる副交感神経があります。私たちは、状況に応じて無意識のうちに、この二つの神経を切り換えています。

以上の要因によって細胞障害が進み、見た目の老けも早まります。しかし、見た目年齢の若返りは誰にでもできます。それについては、次の記事で説明しましょう。

見た目年齢の若返りは何歳からでも 今より-10歳は実現でき、心も 若くなり、年を取るのが楽しくなる

佐藤正樹

細胞の老化を進める 要因は生活習慣

前の記事で述べたように、「老いる」とは、細胞の老化にほかなりません。そして、細胞の老化が進む速度には個人差があり、早い人ほど「見た目年齢」も老けてきます。人間は40歳前後で見た目が老けるという細胞老化のサイン

が現れ、放置すると、老化がどんどん進んでいきます。実際、見た目年齢は、暦年齢(実際の年齢)よりも、ずっと生物学的年齢(細胞レベルの年齢)に近いのです。見た目が若い人ほど、細胞も若く活発で、不調や病気に悩まされにくいこととなります。

さて、みなさんの中には「もう60代だから老けて見られませんか?」など、見た目を意識しなくなってきた人もいます。しかし、見た目年齢の若返りは、50代60代70代以上から始めても実現することが可能です。細胞の老化を進める要因は、日常生活習慣の中に潜んでいます。ですから、毎日の生活や運動の習慣、睡眠の質といった生活習慣を見直すことで、体を若く保ち、見た目年齢を若くすることができ、大いに期待できるのです。

見た目年齢の若返りの効果

食事の改善 運動の習慣 質のいい睡眠

- 細胞障害を起こす酸化・糖化が防げる
- 自律神経の乱れが正される
- 更年期障害も軽く抑えることができる

見た目年齢の若返りが実現!

効果

- 体力が回復し、病気になるにくくなる
- 自分に自信が持てるようになり、心も若返る
- 年を取るのが楽しくなる
- 寿命も延びる(12~14歳の特集参照)



「見た目年齢に敏感になりましょう。そして、前の記事で述べた、細胞障害を起こす酸化や糖化を防ぎ、自律神経(意志とは無関係に内臓や血管の働きを支配している神経)を整えることが大切です。性ホルモンの減少による更年期障害も、日常のストレスを減らすことなどで軽く抑えることができます。

食事改善や運動で どんどん若返る

こうした自分の体験を生かし、抗老化(老化防止)の研究成果を「佐藤式メソッド(方法)」としてまとめ、当クリニックや介護施設の利用者の

方にすすめています。では、私が提唱する食事と運動の基本を簡単に紹介しましょう。まず、食事では、細胞の酸化と糖化を抑えることが基本となります。

酸化の原因は活性酸素(攻撃力の強い酸素)なので、これを除去する抗酸化物質や、抗酸化物質を作り出す原料を食事でとることが重要です。抗酸化物質には、体内で生成される酵素タイプと、体外から取り入れなければいけない非酵素タイプがあります。酵素タイプにはSOD(スーパーオキシドジスムターゼ)やカタラーゼなどがあります。これらは20歳をピークに減少しはじめます。そして、35歳をすぎると激減するの

で、以後は酵素タイプの原料となる栄養素を食事で補う必要があります。

酵素タイプの原料とは、良質のたんぱく質と5種のミネラル(亜鉛、マンガン、銅、鉄、セレン)です。良質のたんぱく質は主に肉や魚・乳製品・鶏卵など、抗酸化ミネラルはレバーや小魚・大豆などに多く含まれています。

非酵素タイプにはビタミンA・C・Eやカルテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化成分があります。これらを多く含む野菜や果物・大豆・緑茶・ゴマなどを積極的にとるといいでしょう。

一方、糖化は、血液中に増えた糖分によって起こるため、食べすぎないことが肝心。ふ

だんの食事は腹八分めより少ない、腹七分めにしましょう。そして、摂取する栄養の割合を糖質40%、脂質30%、たんぱく質30%にすることが理想とされています。

次に、運動の習慣。どんな運動が最適かといえば、やはりウォーキングなどの軽い運動でしょう。実は、過度の運動をすると体内に活性酸素が増えてしまうのですが、ウォーキングのような適度な運動では、活性酸素を除去することがわかっています。

私がすすめるのは、1日30分(15分を2回に分けてもよい)の速歩を週3~4日行うことです。こうした運動をすれば、老化防止に欠かせない、質のよい睡眠をとること

もできるでしょう。

以上、述べたような生活の見直しを、まずは3~4カ月は続けてみてください。そうすると、細胞そのものが若返ってきて、結果的に、見た目も若返ってきたことが実感できると思います。

見た目が若返ると、自分に自信が持てるようになり、おしゃれや外出、人と会うことが楽しくなります。そして例えば、本当は80歳なのに人が勝手に70歳に見てくれるとうれしくなるので、年を取るのが楽しくなるでしょう。笑顔も多くなり、それが人を引きつける魅力にもなります。

ぜひ、意識して見た目の若さにこだわって、心身の若さを手に入れてください。

腰痛、肩こり、足のむくみは私におまかせください!

美木良介の
ロングプレス
ダイエット

健康
プレスプログラム

DVDでよくわかる

美木良介の
ロングプレス
ダイエット
健康
プレスプログラム

腰痛、肩こり、足のむくみは私におまかせください!

シリーズ累計200万部突破!

美木良介のロングプレスダイエット
四六判変型ソフトカバー★定価1575円

1週間即効プレスプログラム
美木良介のロングプレスダイエット
四六判変型ソフトカバー★定価1680円

DVDで完璧にわかる! やせ最強プレスプログラム
美木良介のロングプレスダイエット
四六判変型ソフトカバー★定価1680円

徳間書店

〒105-8055 東京都港区芝大門2-2-1
☎048(451)5960 [受付センター]
http://www.tokuma.jp

見た目年齢は外見だけの内臓などを映す鏡で

若返ればガンなど大病も防げるし美人で長寿が実現!

**見た目の老化度は内臓や血管など
体内の老化度に比例し、見た目が
若返ればガンなど大病も退く**

不調や病気を招く
危険性も示す指標

多くの人は、40歳前後から肌にしワやシミが目立つ、おなかが出て背中も丸くなってきたといった老化のサインが現れだします。そして、これを放置すれば、50代60代70代と年を取るにつれて、見た目の老化がどんどん進んでしま

います。こうした体の表面に現れる見た目の老化は、人に老けた印象を与えるだけではありません。実は、見た目の老化は内臓や血管・筋肉・骨など体内の組織や器官の老化と比例して現れます。つまり、見た目の老化度は体の内部の老化度を映す鏡であり、体の不調や病気を招く危険性を示す指標ともいえるのです。以下、その理由をくわしく説明しましょう。

見た目の老化は細胞障害によって進みます。そして細胞障害は、活性酸素(攻撃力の強い酸素)による体の酸化、糖

の代謝異常(代謝とは体内で行われる化学反応)による糖化、自律神経(意志とは無関係に内臓や血管の働きを支配している神経)の乱れ、性ホルモン(減少による更年期障害の四つで起こります。このうち、特に問題となる二大要因は酸化と糖化です。

まず、体の酸化について。呼吸によって体内に取り入れた酸素の一部は細胞や組織で活性酸素に変わり、これが増えると細胞を劣化させたり、傷つけたりします。

体には本来、活性酸素を抑え込む抗酸化システムが備わっています。しかし、年を取るにつれて抗酸化システムがうまく働かなくなったり、喫煙や食生活などの悪い生活習慣を続けたりすると体内に

活性酸素が増えて、細胞障害が進んでしまうのです。なにより恐ろしいのは、活性酸素は血液中の中性脂肪やコレステロールを攻撃して、過酸化脂質を発生させること

です。過酸化脂質は体内にとどまりやすく、血管壁などに蓄積していきます。血管壁にこびりついた過酸化脂質は血流を悪化させ、動脈硬化(血管の老化)を進めます。過酸化脂質によって動脈硬化が進むと血管の柔軟性が失われ、血圧が上がりやすくなります。そして血管内が狭くなって血流が途絶えれば、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる病気を引き起こします。さらに、過酸化脂質が活性酸素とともに細胞内のDNA(遺伝をつかさどる本体)を破壊すれば、ガンを引き起こすこともわかっていきます。

次に、糖化。これは、食べ物で摂取した過剰な糖分が、急速に進めてしまうのです。このように細胞障害は、見た目の老化だけでなく、体内の老化を進めます。しかし、生活習慣を改善して見た目の若返りに成功すれば、脳梗塞や心筋梗塞、ガンなどの大病が防げます。さらに、寿命を延ばすことも可能になります。記事で説明しましょう。

医療法人いづき会
グループ理事長
佐藤正樹

見た目の老化の悪影響



私たちの体を構成しているたんぱく質と結びつくことをいい、これによってAGEという有害な老化物質を作り出します。AGEは、細胞を劣化させて全身の組織の働きを衰えさせます。肌を構成するコラーゲン(硬タンパク質)やエラスチンが糖化すると、肌の弾力がなくなり、しワやたるみなどが現れます。私たちは、こうした肌のしワやたるみによって糖化を確認できるわけです。血管で糖化が起ると、血管壁がもろくなって動脈硬化が進むため、脳梗塞や心筋梗塞を招きやすくなります。また、骨が糖化すれば骨をもろ

くして骨折しやすくなるし、脳の神経細胞が糖化すると認知症(ボケ)を招きやすくなります。さらに問題なのは、糖化と酸化が重複して起こる場合です。細胞表面にはレージというAGE受容体があり、これが血液中のAGEと結びつく。細胞が炎症を起こします。過酸化脂質の蓄積で狭くなった血管が、AGEによって炎症を起こせば、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が一気に高まってしまふのです。私たちの体には、前の特集で述べた抗酸化作用と同様、糖化を抑制するしくみがあります。それは、白血球の一種

のマクロファージ(大食細胞)の働きによるものです。マクロファージは死んだ細胞などを食べて始末する働きを担っており、体内にAGEが作られると、これを食べて体外に排出してくれます。しかし、血液中にAGEが増えすぎると、マクロファージの手に負えなくなり、AGEが増えつつ、細胞の老化を

急速に進めてしまうのです。このように細胞障害は、見た目の老化だけでなく、体内の老化を進めます。しかし、生活習慣を改善して見た目の若返りに成功すれば、脳梗塞や心筋梗塞、ガンなどの大病が防げます。さらに、寿命を延ばすことも可能になります。記事で説明しましょう。

その証拠に見た目が若い人ほど 寿命も長く、全身の細胞修復力 も強いと大規模調査で判明

●寿命との関連性を
調べた双子の研究

この記事では、まずデンマークで行われた興味深い研究結果を紹介しましょう。それは、南デンマーク大学のクリステンセン教授らのグループが行った調査です。博士らは、2001(平成13)年1月時点で70歳以上の双子913組(1826人)をサンプルに選び、その人たちの写真を、20人の女性看護師、10人の若い男性、11人の老婦人に見せて、実年齢を明

かさずに見た目年齢を推定してもらいました。そして、7年後(2008年)に、サンプルの人たちの生存状況を調べ、見た目年齢と寿命との関連性を調べたのです。その結果、2001年時点で見た目年齢が老けていた人ほど、早く亡くなる傾向にあったと報告しています。特に双子の兄弟や姉妹をそれぞれ比較したとき、見た目年齢の差が大きければ大きいほど生存状況に差が出たといえます。つまり、若く見られた人ほど長生きだったのです。

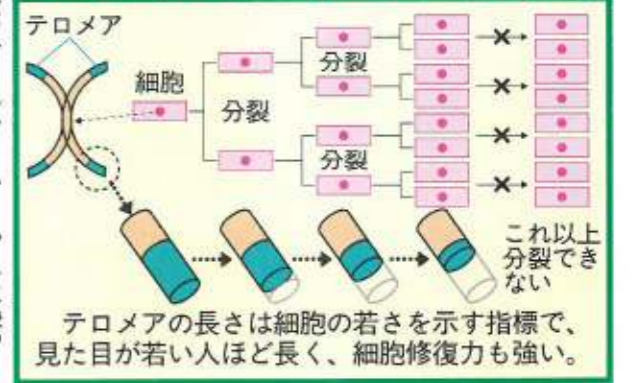
佐藤正樹

双子（特に一卵性の双子）の場合は、老化にかかわる遺伝子が等しいと考えられるため、見た目年齢の差は、生まれたあとの後天的な環境や生活習慣の違いによって生じたと考えられます。つまり、食生活や運動・睡眠といった生活習慣の違いが、双子の細胞の老化度の差となって現れたのです。

この調査を考察したクリステンセン教授は、「見た目の若さは、体の機能や細胞レベルでの生物学的な老化と深くかかわっています。ことに70歳以上の高齢者においては、寿命を予測する重要な指標になると考えられます」と述べています。

細胞レベルでの老化が進めば、動脈硬化（血管の老化）が進み、生活習慣病をはじめ、脳梗塞や心筋梗塞、ガンといった命にかかわる大病を招きやすくなり、寿命も縮まるといえることになるのです。一時的な酸化・糖化であれば、細胞は私たちの体に備わった抗酸化・抗糖化の働きで自然に修復されます。しかし、時間がたつと一部の細胞

テロメアで細胞の若さがわかる



は修復されなくなり、老化が進んでしまうのです。

細胞の修復力も強いと実証された

クリステンセン教授は、その研究調査の中で、テロメアという細胞の末端部分と老化についての調査も行っています。テロメアとは、細胞内の染色体という組織の末端にある細胞で、内部の二重らせん構造をしたDNA（遺伝をつかさどる本体）がバラバラにならないように束ねるとともに、先端を保護する役割を持っています。テロメアは、細胞分裂のた

見た目が若いほど長生き

<p>クリステンセン教授らの研究で、例えば写真の双子の場合、左が64歳と判定、右が74歳と判定。同じ双子でも、若く判別されたほうが長生きだった。</p>	<p>見た目年齢 64歳と判定</p>	<p>見た目年齢 74歳と判定</p>
--	---------------------	---------------------

(Christensen Kほか、BMJ2009より改変)

びに短くなり、そのつど、テロメラーゼという酵素（体内の化学反応を助ける物質）によって修復され長さを維持しています。ところが、修復が間に合わなくなると、限界まで短くなって機能を失い、細胞は死滅していきます。テロメアが長いほど細胞は若く、短くなるにつれて細胞の機能が衰え、老化が進んでいくことがわかっています。つまり、テロメアの長さは、細胞の若さを決定する指標でもあるのです。実は、クリステンセン教授らの調査で、このテロメアは見た目年齢が若い人ほど長い

あなたの顔の老化度もおなかやお尻など

体型的年齢もスバリ見た目診断



太ももなどのサイズを測れば年々変わる体型年齢がわかる(17才参照)

目立つほくろは60代、唇の下のシワは70代などあなたの見た目年齢がわかる「若顔診断」

部位別では見た目に自信のない人が多い

みなさんは、見た目の印象がどこで決まるとお考えでしょうか。おそらく、ほとんどの人が「顔」と答えるに違いありません。ひと口に顔といっても、主に見た目の若々しさにかかわるのは、目元や口元、そして肌。これらが衰えてくると、ひと目で相手に老けた印象を与えてしまうのです。多くの人は、自分の顔がおむね実年齢よりも若いと思

っています。その反面、部分的には自信を失っている人が多いのも事実です。ある企業が、20～50代の男女800人を対象に行った調査では、自分の容姿が実年齢よりも若いと見られると答えた人は、半数以上の59・5%でした。ところが、自分の口元が実年齢よりも若いと見られると答えた人は、21・5%にすぎなかったのです。

おそらく、自分では若いつもりでも、鏡で顔の局部を見るとシワやシミ、たるみなどがあることに気づいていて、

部位別では自信を持ってなくなっているのでしょう。もっとも、見た目を若々しくするには、自分の顔のどの部位で老化が進んでいるのか知っておくことが大切です。そこで、16才に掲載している診断表を試してみてください。この診断表でチェックすれば、あなたの顔が部位ごとに何歳くらいに見られているかがわかります。

まず、口元では、ほくろい線が見た目の若さを示す重要なポイントとなります。ほくろい線は30代から鼻の両端に現れ、50代で唇の横まで延び、60代以上になるとあごの近くまで延びるとされています。老化が進むとほくろい線が延びるとともに、口が「へ」の字に曲がり（ほおが垂れる）、あごの近くに縦シワや横シワが目立つようにもなります。歯茎の色の悪さ、抜けた歯も見た目の若さを損なわせる

宝田歯科院長
宝田 恭子