

「テコ入れできる企業はまだある!」10年ぶりに「事業再生ファンド」を再開する野村HD

平成31年3月12日発行(隔週火曜日)平成31年2月26日発売 昭和28年10月3日第三種郵便物認可 第67巻第6号

財界

Z A I K A I
a Japanese business biweekly

関西財界セミナー

「日本の関西」から
「世界の関西」になれるか——
真価問われる関西の
アントレプレナーシップ

2019 3/12

◎インタビュー
みずほ総合研究所
チーフエコノミスト
高田 創
ユーグレナ社長
出雲 充

「分断」の世界をつなぐのは日本国の役割、日本企業の「つなぐ」役割とは
キツコローマシ。堀切功章の共生論
世界の食をつなぐししよう油を生かす戦略を

本誌主幹
村田 博文



表紙の人
アイエックス・ナレッジ社長
安藤 文男
撮影 齊田 勤



いけだ・よしお

大阪医科大学卒業。1996年大阪医科大学附属病院形成外科入局。同大学附属病院形成外科病棟医長、東海大学病院形成外科・美容外科臨床助手を経て、2000年大阪いけだクリニック開院。04年銀座いけだクリニック開院。現在は東京皮膚科・形成外科総院長の他、東海大学病院形成外科非常勤講師、一般社団法人・JAAS日本アンチエイジング外科学会理事長をつとめる

内科医、父は整形外科医、そしてわたしはまた内科になりました。防衛医科大学に進学したので、卒業後は東京・世田谷にある自衛隊中央病院や北海道・旭川にある陸上自衛隊旭川駐屯地にいたり、札幌の自衛隊病院に勤務したりしました。旭川駐屯地というのは日本最北端にある大きい部隊で、自衛隊の中では旭川に行くのはエリートコースなんです。しかし、わたしの心の中では鳥流しにあったような感じがして、初めは気乗りしませんでした(笑)。

池田 でも、自衛隊関係の仕事に就くのであれば、海外での勤務もあり得ますよね(笑)。
青木 ええ。ですから、周りはいろいろなところに行っていますよね。カンボジアを始めとして、ゴラン高原に行ったりもしていますし、防衛医大の卒業生で医官になると本当にいろいろな場所に行きます。ただ、キャリアで最も長かったのは自衛隊中央病院でしたから、都心部での勤務も長かったです。
1995年の地下鉄サリン事件の時は、自衛隊医官として大量の患者が搬送された聖路加国際病院に派遣

されました。普段は自衛隊の病院に勤務しているので軍医の勉強もしていますから、すぐにサリン中毒ではないかと分かりました。
池田 今では、青木先生が日野原重明(故人、元・聖路加国際病院名誉院長)先生にサリンだと教えてあげたというのは、逸話になっていますね。
青木 自衛隊医官として12年間勤務し、その後、生活習慣病を無くすため、アンチエイジングの世界に入りました。当時はまだアンチエイジングという言葉はそんなに浸透していませんので、2004年に京都に「四条アンチエイジングクリニック」、東京に「恵比寿アンチエイジングクリニック」というのを設立しました。今はもうアンチエイジングという名前を使っているわけではないんですが、当時は認められたんです。その意味では池田先生が言うように、日本で初めてわたしがアンチエイジング専門のクリニックをつくったというの、もあながち嘘ではありませんね。
自衛隊を辞めた理由は、例えば、糖尿病の患者さんを診る医師は沢山いるんです。病気を治す医師は沢山いますが、糖尿病にさせないようにする予防医学は誰もやっていないこ

とに気付いたんです。その頃に池田先生とも知り合って、何度かお話をさせてもらっているうちに「やはり、美容医療でも身体の内側からのアプローチが大事だよな」と思うようになりまして、10年ぐらい前からこちらのお手伝いをさせていただくようになりました。
健康長寿のための 疾病予防が大事!
池田 やはり、病気を治療することも大事ですが、病気になるように予防するのも大事なことです。アンチエイジング医療が発達してくると、病気になるにくくなるということも近年は分かってきました。
青木 歴史上、世界で一番長生きしたのはジャンヌ・カルマンさんという方です。122歳まで生きました。フランス人女性ですが、120歳くらいに長生きの秘訣は何ですかとインタビューされて、彼女は「病気になるらないこと。健康でい続けることよ」と答えたんです。
言っていることは当たり前ですが、これってすごく含蓄のある言葉ですよ。病気になるらないことが実は長生きのコツなんだと。健康状態を常に良くしておくことが大事

「医療費を抑制するには予防が大事。病気になることが長生きのコツ」

東京皮膚科・形成外科総院長

東京皮膚科・形成外科内科部長

池田 欣生 × 青木 晃

今回は東京皮膚科・形成外科内科部長の青木氏が登場。青木氏は1995年の地下鉄サリン事件の際、原因がサリンだということとを突き止め、初期治療の確かなアドバイスをを行ったことでも知られる人物。健康長寿のための予防医学が注目される中、「病気を治療することも大事だが、病気になるように予防することも大事」と語る――。



あおき・あきら

1988年防衛医科大学医学部卒業。防衛医大附属病院、自衛隊中央病院、東京大学医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。日本の生活習慣病、がん疾患の撲滅のための診療を実践している他、アンチエイジング(抗加齢)医療のフィールドで早くから活躍。順天堂大学大学院医学研究科客員准教授、横浜クリニック院長などをつとめる

生活習慣病を無くすため アンチエイジングの世界に
池田 今回は、われわれ東京皮膚科・形成外科の内科部長でもある青木先生にご登場いただきました。先生は内科医でアンチエイジング(抗加齢)をいち早く取り入れたことでも知られていますが、改めて、医師になったきっかけとアンチエイジングに注目した理由から教えてもらえますか。
青木 わたしも池田先生と同じく医師の家系でして、祖父と曾祖父が



池田先生が手に持っているのは青木先生が推奨するサプリメント「NMN」

青木 健康経営を推進していくことは非常にいいことです。わたしはこれをブームに終わらせてほしくない。今、企業の方から話を聞いていると、全社挙げて健康診断をしていますと言うんですが、もう一歩踏み

込んで、社員に端末をつけて本当に運動しているかのデータを取るか、簡易式ストレス測定検査を社内で行うとか、もっと企業が出来ることはあると思うんです。そして、社員が健康にいいことを

したなら賞与に反映させることがあってもいいと思いますし、頼まれれば、われわれが社員食堂を覗に行ってもっと具体的なアドバイスをすることもできます。ですから、経営者の方々には一過性のブームにするのではなく、健康経営の本質というものを極めて進んでいってほしいと思いますね。

池田 高齢化はこれからもどんどん進んでいくし、医療費を抑制するには予防の意識を増やしていくしかないです。

青木 その通りです。もう国の医療財政は破綻していますから、医療費の抑制のためには未病の方向に持っていくしかありません。

今一部で国民負担を逆にしようという議論がありまして、現在は医療費の自己負担割合が3割で、国が残りの7割を払っています。しかし、生活習慣病などでは、それを逆にして、自己負担を7割にすれば、病気になるらないように個人が努力するであらうと。そういう議論があるからいですが、もっと未病の部分に焦点が当たっていいと思います。

ようやく最近になって、われわれが提唱している抗加齢医学、いわゆるアンチエイジング医学が日の目を

東京皮膚科・形成外科銀座院

〒104-0061 東京都中央区銀座2-11-8 ラウンドクロス銀座3F

TEL 03-3545-8000

<http://www.251901.net/>

青木 晃

twitter

https://twitter.com/dr_anti_aging

Facebook

<https://ja-jp.facebook.com/dr.anti.aging>

なんだと。われわれもそれに目を付けていて、アンチエイジングというのは健康長寿のための予防医学という意味でもあります。

いわゆる健康長寿のためには疾病予防が大事だということで、今、池田先生がお話ししたように健康でい続けると長生きできるんだと。それをわたしは何とか内科的な仕組みでやりたいと考えているのです。

池田 身体の内面から健康にしていくために、先生は患者さんにとどのようなアドバイスを送っていますか。

青木 やはり、非常にシンプルに、食事と運動と睡眠のバランスを考えた生活を送りましょうということですね。わたしはプチ病やプチ不調に対するアドバイスを送っていますが、患者さんが疲れがとれないと病院に来たとしても、要するに患者さんのライフスタイルが乱れていたら、われわれがどんなアドバイスをして何の解決にもなりません。

実はわれわれ現代人の生活には身体の機能を低下させかねないモノが世に溢れています。エアコンもそうだし、自動車や洗濯機、全自動の食洗機まで全てそうです。そういう文明の利器を使えば使うほど、実は身体は快適だけど、肉体的な機能はど

んどん衰えていきます。

それでは困るので、池田先生はどちらかというと身体の外側から、わたしは身体の内側から良くしていきたいでしょうと、日々話をしているのです。

池田 そういって、患者さんからは「ライフスタイルを改善することができれば苦労しない」とも言われますけどね(笑)。でも、生活環境を良くしていくことが一番です。

「食事指導」、「運動療法」、「睡眠指導」の3本柱で

青木 結局、お天道様を意識した生活が一番いいということですね。われわれは地球に生かされている。そうなること、健康を維持するには、地球の中で快適に生きることが必要です。

人には自律神経というのがあるって、様々な臓器の働きを調節しています。その自律神経は交感神経と副交感神経に分けられていて、活動時には交感神経、休息時には副交感神経が活発になるようになってきています。つまり、日中は交感神経が働いて、夜は副交感神経が働くわけです。大昔のわれわれの祖先たちは、お天道様が昇ったら起きて活動をし、夜暗

くなったら寝るという生活を続けてきました。2本足で地球の上に立って、重力を感じながら生活するのが一番正しい生活なんです。

ところが、都会に住む現代人は昼夜逆転したような生活をするようになってきた。10代までは学生だから早寝早起きの生活をしているのに、20代になってからは冷暖房のある生活に慣れてしまっていて、夜に電気がつけっぱなしにして一晩中起きていて自律神経が狂ってくるんですね。

また、現代人は移動の際に車を使うとかで歩く回数も減ってきた。例えば、飛行機に乗るとなんだか身体が疲れたなと感じますよね。あれはものすごく非生理的な空間の移動だから疲れるんです。地球の重力を感じて、走ったり、歩いたりする回数が減り、正しい生活に反するような行動ばかりとなるようになってきたことが、現代人の身体をおかしくしているんです。

池田 ですから、一度、ご自身の生活習慣や食生活について、不安がある方には相談に来てもらった方がいいですね。

例えば、ダイエットするにしても情報に氾濫しすぎていて、何のダイエットが正しいか、正しくないのか

分かりませんよね。それを青木先生のような専門の方に診てもらって、何をどう食べればいいのかとか、睡眠の仕方、歩き方といったところまでアドバイスをもらった方がいいと思います。こうしたことは学校では教えてくれません。ですから、学校に入り直すくらいの気持ちで相談に来られるといいと思います。

青木 そうですね。具体的には、アンチエイジング内科の3本柱であるサプリメント療法を含む「食事指導」、無理のない「運動療法」、美肌作りやダイエットには欠かせない質の良い睡眠を得るための「睡眠指導」を行っています。

患者さんが現在、摂取しているサプリメントが本当に自分にあっているのか？ 何が要らなくて、何が足りないのか？ そういった個別の相談にお答えしますから、悩みがあったら気軽に相談に来てほしいですね。

「健康経営」をブームに終わらせよう！

池田 最後に「財界」の読者に向けた話題をすると、最近「健康経営」というのが企業経営のキーワードになってきました。経営者の方々にどんなアドバイスができますか。