

沖縄から世界にコンテンツを発信 **吉本興業** 大崎洋の「日本にもプラットフォームを！」

財界

ZAikai

a Japanese business biweekly

AIで人の能力を
さらに引き出す
損保ジャパン日本興亜・
西澤敬二の
『損保事業進化論』

2019 **5/28**

◎インタビュー

**セールスフォース・
ドットコム会長兼社長
小出 伸一**

**大和総研常務取締役
チーフエコノミスト
熊谷 亮丸**

世界経済減速、アマゾンなどネット系の攻勢で環境変化――

唯一！上場企業で

32期連続の増収増益ニトリHD・**似鳥昭雄の**

変化はチャンス、新しい経営の仕組みづくりを

本誌主幹
村田 博文

表紙の人
マツダ社長兼CEO
丸本 明
撮影 山出 高士



きたダンスに打ち込んでいたんです。もっとも、昭和大学は形成外科が有名で医局も大きかったため、形成外科に進もうと思っていたのですが、研修医が終わる頃に結婚し、出産・離婚と人生の一大イベントが続いたため結局、リハビリテーション科に入局することになりました(笑)。

リハビリ科ですから、そこは多数の障がいのある方や寝たきりの方がかり。ここでいろいろ考えさせられまして、毎日、毎日、寝たきりの方々を見てみると、ご家族の方が疲れ果てちゃって、介護のために仕事を辞め、お金もやがて無くなって、体力的にも、精神的にも病んでいく人

たちを数多く見てきました。そうした現状を見ながら、わたしが一人で毎日往診したところではない、出たことかというって寝たきりの人たちの歩かせるようにできるわけでもないと感じるようになり、何も手助けできない自分にいつももどかしさを覚えていました。

このままでは医療費も増えるばかり、介護保険も破綻状態で日本はまづいことになる。やはり、一人ひとりの予防が大事だということに気づいて、予防医療に興味を持つようになったのです。

池田 わたしも思うのは、やはり医療の本質は病気にならないこと。予防が大事だということですね。

松宮 ええ。わたしも昔は不規則な生活を繰り返していたんですが、ダンスをやってそれなりに運動しているから、自分の身体は大丈夫だろう、それが予防だ、くらいに楽観的に考えていました。楽観的というより無頓着だったと言った方がいいかもしれません。

ですが、体調不良が続いていた時に自分の身体を調べたら中身はボロボロ。症状として出ていないから気がついてなかっただけだったのです。

そこから日本抗加齢医学会などのセミナーに出るようになって、いろいろ勉強していくと、いろいろなことが分かってきた。血液から栄養から生活習慣まで、自分のことを知りだすと、どんどん体調も良くなっていきました。

運動もし、食事は新鮮で栄養価の高い食材を摂り、きちんと睡眠する。そういう当たり前のことに気づいてから、今までは体の外側の研究をしていたのに、内側からの研究も面白いとなつて、リハビリ、形成外科、栄養という様々な角度から医療を考えるようになりました。

リハビリの学会で最近よく話題になるのが、筋肉は何歳からでも鍛えられる。85歳で脳梗塞になったおばあちゃんが山の中腹に住んでいて毎日スクワットをやらせたら発症前より元気になったという事例もあります。

年寄りには休みなさいとか、無理しちゃダメよと言うのではなく、安全な方法で鍛えれば年齢に関係なく筋肉を鍛えることはできるんです。むしろ、ゆっくり休んでといって動かさない方がその人にとっては老化を早めることになる。ですから、今はそういうところをもっと研究したい

「病気になる後の治療ではなく、病氣にならないための予防が大事!」

東京皮膚科・形成外科 総院長

東京皮膚科・形成外科 形成外科専門医

池田 欣生 × 松宮 詩依

リハビリテーション科で勤務し、毎日、寝たきりの患者さんに向き合ってきた松宮氏。介護疲れに苦しむ家族などを見ているうちに「一人ひとりの予防が大事」ということに気づき、予防医療に興味を持つようになったという。少子高齢時代における予防医療とは――。



まつみや・しえ

昭和大学医学部卒業。在学中バリ、サンルイ病院にて研修。2004年から東京通信病院臨床研修医、昭和大学リハビリテーション科、昭和大学藤が丘病院形成外科で勤務。サフォーククリニックを経て、16年天現寺ソラリアクリニック院長。リハビリテーション科、形成外科、栄養学の3つの観点から、筋肉アンチエイジングやインナービューティに関する講演なども行っている

年齢に関係なく筋肉を鍛えることはできる

池田 今年の1月から松宮先生には品川のイーストワン皮膚科・形成外科を手伝ってもらっていますが、まずは改めて、医師を目指したきっかけからお話ししてもらえますか。

松宮 父が脳外科医でして、実はあまり気乗りしないままに医学部に進学しました。だから大学時代は勉強するより、子供の頃から親しんで



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

か合わないか分からないし、水素は確かに良いのですが、それだけでは追いつかないくらい、身体に負担がかかっていることもよくある。多角的に評価する必要があるわけです。だから、それはきちんと予防医療をやっている病院で検査した上で、その人に合った健康法を見つけていくべきだと思います。

基本的には、人の身体というのはすべてが食事と生活習慣で成り立っています。だから、まずは問診票を書いてもらって、生活習慣を聞き出し、食事療法やサプリメント療法、あまりひどい場合には点滴も定期的にやってみようとか、そういう具体的なアドバイスを中心に掛けています。

その上で例えば、内臓脂肪が多そうタイプの人には血管に炎症を起こしていることが多いので、血管の炎症スコアをみれば動脈硬化になりやすいリスクを数字で判断することができ、そこから、仮に数値が高かったら血管炎症を抑えるような治療をした方がよいとか、適切なアドバイスができると思います。

予防は自分の心掛け次第

池田 松宮先生は実際にリハビリの現場で寝たきりの方に接してきたわけで、予防医療に対する思い入れが強いんですね。国の方針としても医療費抑制のため、予防に力を入れていくということを打ち出しています。

松宮 平均寿命と健康寿命の差は女性が平均13年、男性が平均9年なんです。ということは、日本人は人生が終わる前の10年は寝たきりなのです。もちろん、これは平均値だから20年寝たきりの人もいれば、ピンピンコロリと亡くなってしまう方もいますが、女性はほとんどピンピンコロリはありせん。だから予防医療が大事なんです。

人生100年と言われるようになって、大変だ、大変だと言われるんですが、わたしは歳をとれば、その分、知識や経験が増えいくので、それを活用して新しい発想やアイデアを生み出すことは本来可能だと思うんです。老化によって足りなくなってくるものや機能が落ちてくることによって、せっかくの知識や経験を還元できないまま介護生活に入っていくのはもったいないです。

松宮 詩依

HP <http://dramatic-aging.com/>

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

池田 患者さんのために内面からアプローチする。
松宮 そうですね。いかに長くハッピーに生きてもらうかというのが大事だと思います。
池田 予防という観点で考えると、最近興味あるのが「テロメア」研究です。
読者の皆さんのために説明しますと、人間の細胞が分裂するとテロメアという染色体の端にある構造が短くなっている、最終的に分裂しなくなる「ヘイフリックの限界」というのがあるんですね。その分裂しなくなった老化細胞が体内に増えていくと病気ががんになりやすくなる。松宮先生はそういう研究をしているんですよ。

松宮 歳をとると必ず細胞分裂を繰り返すのでテロメアが短くなるのですが、ストレスがかかった生活をしたり、身体に悪いことをしたりして老化が進んでいる人はテロメアが短くなるスピードが速い。だから、テロメアの短くなり具合の分布をみて、例えば、血管は大丈夫かなとか、何の問題なのかわき詰めていくわけです。原因が分かれば生活習慣の改善に結びつけられますからね。わたしも体調が悪かった時、いろいろな検査をして、遺伝子検査もしましたし、テロメア検査ももちろんやりました。有害物質なんてとってないつもりだったけど、実際は体内にもものすごく溜まっていることも分かりました。そういうことに対処していったら、いつでも元気にいられるようになりまして、今は20代の頃よりも元気がなったような気がします（笑）。

池田 本当ですね。一般の方に、普段からの予防が大事だと意識づけさせるため、何か心掛けていることはありますか。
松宮 まずは自分の現状を知ることだと思っただけです。会社員なら毎年、健康診断を受けていると思いますが、正常ですと言われても、ある時バタッと倒れて救急搬送されてくる方って結構多いんですね。病気になるのは氷山の一角というか、病気が発症するまでずっと長い間体調不良が続いていたり、自覚が



子供の頃からダンスにのめりこんできた松宮さん

池田 おそらく多くの方が予防は大事だということを知っているし、本屋に行けば健康に関する本は無数にあるから、それなりに健康に関する知識はあると思うんですよね。でも、松宮先生が言ったように、普通の健康診断ではなく、もう少ししっかりした検査をやってほしい。例えば、遺伝子検査をしてあげれば、自分はどんな遺伝子を持っているって、どんな病気になりやすいのかが分かりますが、今は残念ながら、そういうところまで皆さん手が回っていないのが現状です。

池田 わたしはがもどかしと思うのは、心の中では皆さん予防が大事だとわかっているのに、それを相談するためにクリニックに行くとはならない。クリニックに来るのは治療をすることが目的になっているから、クリニックがもっと気軽に相談でき、検査できるような場にならないといけないですね。

松宮 池田先生がおっしゃるように、今は皆さん、テレビや本で健康に関する知識をどんどん増やしていると思うんです。

例えば、バナナダイエットがいいと聞いてバナナを買いに行ったり、水素水がいいと聞けば水素水を買に行ったりしていると思うんですね。でも、その人の身体にバナナが合う