

医療産業の革命児水素のヒミツに迫る

水素研究

～抗酸化とエイジングケア～

Vol.

1

トップランナーの健康の秘訣
三枝成彰氏インタビュー

期待が高まる
原因不明の難病に対する
水素治療の可能性

川口 鎮司

老後を再定義すべき時代の
新たなアンチエイジングとは？

青木 晃

こんな方々に対して
臨床研究を行っています



老後を再定義すべき時代の 新たなアンチエイジングとは？

医療法人社団優恵会
銀座よしえクリニック都立大院長

青木晃

延び続ける平均寿命に対して健康寿命という考え方も提起される昨今、新たな老後の価値観を構築すべき今の時代に、私たちにはどのような選択肢があるのでしょうか。今回は、アンチエイジングを専門とする、銀座よしえクリニック都立大院長の青木先生にお話を伺いました。

老後を再定義すべき時代です

——古くは50歳で生涯を終えていた人類ですが、今では平均寿命が80歳を超え、人生100年時代とまで言われています。青木先生が

思う理想の老後について教えてくださいいただけますか？

60代前半で定年退職を迎えても、その後にはまだまだ長い人生が待っています。そこで、いかに健康を維持して生きていくかというのは、非常に重要なテーマで

あり、「老後」を再定義すべき時代を迎えているとも言えるでしょう。たとえば、

WHOが提唱し、厚生労働省も積極的に取り上げている健康寿命（平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期

間）などは、老後の考え方の新たな指針といえます。理想的には70歳を超えて

も60歳レベルの体力や知力が維持できていれば、リタイア後も充実した人生を送れるでしょう。ただ、筋肉はいくつになっても鍛えら

れますが、脳や血管、内臓はそうもいきません。だからこそ、老化のスピードを緩める加齢制御をする必要があります。

現状のアンチエイジングの課題とは？

——まさに青木先生が取り組まれている内科のアンチエイジングに関わる内容ですね。具体的に加齢制御の手法にはどのようなものがあるのでしょうか。

さまざまな老化の要因のひとつに酸化ストレスがあります。対策としては、酸化ストレスをなるべく受けないことが一番ですが、加齢に伴って低下する酸化能力を外部から補うことも重要です。たとえばβカロテンを含む緑黄色野菜、アスタキサンチンを含む鮭、レスベラトロールを含む赤ワ

インなど、臨床的にも効果が認められている食材を摂るのは有効です。

とはいえ闇雲に摂り込めばいいというものでもありません。最近の研究では、酸化ビタミンの過剰摂取が、体内で作られる酸化物質、SODの産生を抑制し、生活習慣病を悪化させる一因になる可能性があることもわかってきたからです。まさに酸化を見直すべき時期の到来といえます。

新たな時代の キーワード「抗酸化」

——これからの時代、アンチエイジングのキーワードとして、「抗酸化」は特に注目すべきものなのでしょうか。

大きなテーマのひとつだとは思いますが。実際、私自身も抗酸化という点から水

素に関心を持つようになりましたから。

水素に関して言えば、抗酸化作用はもちろんですが、複数ある活性酸素の中でも超悪玉とされるヒドロキシラジカルだけに作用する点もアンチエイジング治療としては理想的です。

——青木先生のクリニックでも水素は採り入れられているのでしょうか。

現在は水素による点滴を取り入れています。クリニックにおけるトータルなスタンスとしては、まずアンチエイジングドック（健康状態診断）によっ

て脳年齢や血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、酸化ストレスや糖化ストレスなど、現在の身体の機能を測定します。これをもとに、実年齢との比較を行った上で、現在の身体の弱点を明確にします。

その上で、抗加齢医学的な臨床のアプローチを行っていきます。このようにして老化のスピードをコントロールし、身体各機能の衰えをゆつくりにしていく。それが私の考える内科のアンチエイジング医療です。身体に衰えを感じたらぜひ試してみてくださいね。



Profile

青木 晃(あおき あきら)
医療法人社団優恵会
銀座よしえクリニック都立大院長
1988年防衛医科大学校卒。元順天堂大学大学院加齢制御医学講座准教授。また日本抗加齢医学会専門医、日本健康医療学会認定医でもある。
専門は代謝・内分泌内科、抗加齢医学、健康医療、アンチエイジング。