

緑の屋根の時計台

第50号 平成23年10月10日発行 編集責任者 江尻倫昭



抗加齢医学 (アンチエイジング医学)を探る

最近、アンチエイジングという言葉が健康雑誌やテレビコマーシャルで良く耳にしませんか？この言葉は「抗加齢」を意味するアンチエイジング(Anti-aging)ですが、暦年齢に逆らう事は不可能なので、実際は「抗老化」を意味します。特に、医学的な部分をアンチエイジング医学と呼びます。いつまでも若々しくいたい、年齢よりに若く見られたい、なるべく長生きしたいという欲望はみんなが持っているです。では医学的にアンチエイジング効果が認められている手法には何があるのでしょうか？運動、食事(カロリー制限)、ホルモン、サプリメントといろいろ言われています。これらは生活習慣病の予防に用いられる方法であり、病気を防ぐ事がアンチエイジングの基本で重要な事です。しかし、それ以上のアンチエイジングとなると、難しい問題が有り



いつまでも若々しくありたい

ます。運動は最も確実に効果が期待できますが、その強さや持続時間などを考慮し適度でなければ逆効果になります。食事療法(カロリー制限)はネズミやサルで寿命の延長効果が認められています。人では四六週間の間、カロリーを三十%削減する事により、サーチュイン遺伝子(長寿遺伝子として有名な遺伝子)が発現して長寿効果をもたらすと考えられています。しかし、自分一人での極端な食事療法は低栄養や体力の低下に繋がりがかねません。またホルモンやサプリメントも各種ありますが確実な効果は不

明で費用も問題です。欧米で行われた最近の調査では、抗酸化作用をもつビタミンCとビタミンEの長期服用は、心筋梗塞やガンに対してはむしろ悪影響を及ぼすという結果が出ています。

アンチエイジング医学は、加齢という生物学的プロセスに介入を行うことで、それに伴う動脈硬化や、がんなどの関連疾患の発症確率を下げ、健康長寿をめざすという新しい分野の医学として注目されています。その診断については、専門医療機関において従来の人間ドックに加えて、血管やホルモンレ

ベル、感覚器の老化度チェック、活性酸素と抗酸化能バランスチェックなど加齢によって体に生じる様々な変化について検査し、老化という兆候や症状を判断することにより行われます。この結果に基づき症状を早期に発見し、治療や生活指導に結びつけることで、加齢や老化の予防を実現することが可能であると考えられています。このことから、老化の兆候といった弱点をどの段階で見つけ、対処できるかが重要なポイントとなるわけです。実際の対処方法としては、受診者の生活の質を根本的に変えていく

ために、サプリメント指導を含めた食事指導、運動指導、ストレスケアなどが行われます。これはあくまでも専門医の指導・管理のもとで行われることであり、指導に基づかない無理なカロリー制限やむやみな運動、市販のサプリメントの多用等は、先に述べたような悪影響につながりかねません。

普段の生活において最も安心して出来る方法としておすすめするのは、適度な運動と日本食中心の食事療法です。



主食・主菜・副菜もそろえて...

次回予告

『適度な運動の目安と理想的な健康長寿食について』

お楽しみに

インフルエンザワクチンの予防接種について

10月17日からインフルエンザ予防接種を始めます。
ご希望の方は、受付窓口にてご予約ください。

インフルエンザワクチン予防接種は、ワクチンがなくなり次第終了となります。ご希望の方はお早めの接種をおすすめします。尚、小児で2回接種の必要な方は1回目を12月10日までに済ませてください（2回目の接種には2～4週間の間隔が必要なため、1回目の接種が遅くなると1回しか予防接種が出来ないことがありますのでご注意ください）。

今年度から小児の接種量が下表のとおり変更されました。これに伴い、自己負担の額も改訂しております（詳しくは受付にお尋ねください）。

昨年度まで		今年度から	
1歳未満	0.1ml×2回	6ヶ月以上3歳未満	0.25ml×2回
1歳以上6歳未満	0.2ml×2回		
6歳以上13歳未満	0.3ml×2回	3歳以上13歳未満	0.5ml×2回
13歳以上	0.5ml×1回	13歳以上	0.5ml×1回

※ 6ヶ月未満の乳児の接種は行いません。

昨年度までの小児用量は、WHO（世界保健機関）が推奨する接種量より少なかったため、『効果が低いのでは』と指摘されていたことから変更されました。一方、インフルエンザワクチンを製造する国内4社のうち1社が震災により被災していること、今回の接種量変更が今年度の需要予想後に発表されたことなどから、ワクチンの供給不足が懸念されています。

お知らせ

- * 10月から12月年末まで臨時休診の予定はありません。
- * 年末年始は12月29日（木）から1月4日（水）まで休診の予定です。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間（月～土）午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜日と土曜日の午後は休診です

<http://www.ejiri-clinic.info>