

新 関西 笑談

無理なダイエットはダメ 大切なのは体の内側から美しく。

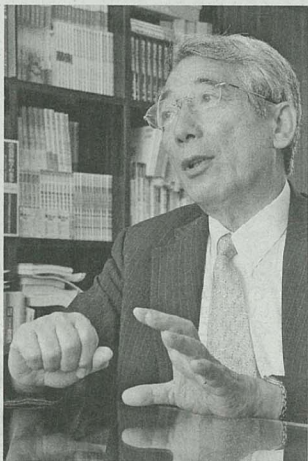
近年多くの雑誌や広告で目にする言葉「アンチエイジング（抗加齢）」。

「外面の美しさだけではなく、肉体の若さや日常の活力にも通じる取り組みとして注目を集めている。プロ野球・阪神タイガースの金本知憲選手らの体調管理を任せられ、アンチエイジングの世界的権威として知られる京都府立医科大学大学院教授の吉川敏一さん(63)。「生活習慣を少し改善することで、人はより若く、長く、そして美しく生きていける」と断言する。

(聞き手 宇都宮想)

——先生の考えるアンチエイジングとは
吉川 老化を遅らせて、いつまでも若々しくいられるようにサポートする医学です。もともと人間は120歳くらいまで生きられるようプログラムされている。いかにそのプログラム通りに生きることができるかですね。女性の夢「いつまで

京都府立医大大学院教授 吉川敏一さん



よしかわ・としかず 昭和22年生まれ。京都府宇治市出身。京都府立医科大学卒業。医学博士で専門は内科学。同大医療センター所長などを務める。フリーラジカル研究の世界的権威で、アンチエイジング医学の第一人者として知られる。海

外の研究者とともに立ち上げた「アーク・アメリカル研究会」の会長も務め、アーク・チタンの効能なども研究している。著書は「アンチエイジング教室」(毎日コミュニケーションズ)、「不老革命」(朝日新聞社)など多数。

も美しく」ですね

吉川 「美しく」と言っても、外見だけよくて体はボロボロではダメ。無理なダイエットをしている女性にありがちですね。大事な

のは体にダメージを与えずに細胞の老化を防ぐこと。体の内側が美しい人は外面も美しいのです。

——そもそも人はなぜ老いるのでしょうか

吉川 定説はありませんが、私は酸素による体の酸化が原因ではないかという研究をしています。ヒトが

生きていくのに必要不可欠である酸素ですが、猛毒と

言っているほど体に悪影響を与えますからね。

——えっ？ 酸素って毒なのですか

吉川 空気中の酸素濃度は21%ほど。この程度なら問題はないのですが、マウスを使った実験で、濃度をあげると寿命が縮まることがわかっていました。

——息をするだけで老化してしまっんですか

吉川 正確には呼吸のたびに身体が酸化してしま

う。お菓子や酸素に触れると風味が悪くなるのと同じ。体内でも同じ現象が起こるのです。酸素の大半は体を動かすことに使われますが、2、3%が残る。これがフリーラジカルという物質を生み、遺伝子や細胞膜を壊してしまつのです。

——フリーラジカルとは

吉川 酸化力が非常に強いという特徴がある「活性酸素」の仲間で、ペラになっっていない電子がある原子や分子のことです。普通は電子がペアになっていて安定しているのですが、フリーラジカルは非常に不安定。正常な細胞や遺伝子などを攻撃する厄介なものです。

——ちょっと難しい話になりましたね

吉川 男女関係に置きかえて言うと、フリーラジカルは言うところの独身男性で、正常な細胞は夫婦。寂しい独

身男性は隣の夫婦の奥さんをとってしまつ。する程度は1人残されたがんなさんが寂しくなってしまう。また別の夫婦の奥さんにと。こうやってどんどんループして体内の細胞が壊れてしまつのです。

——それが老化につながる

吉川 遺伝子には加齢を司るものがあり、これが壊れたらとどんどん年をとってしまつ。また、フリーラジカルは皮膚のハリを保つコラーゲンなども破壊するため、肌にシワやたるみが出る。フリーラジカルはアンチエイジングの最大の敵なのです。

——シワの原因にもなるのですか

吉川 昔あこがれていた人を同窓会で見て「こんな人じゃなかったのに。老けた」と思った経験がある人もいるでしょう。だいたい40歳くらいからシワやたるみが顕著にみられるといわれています。こういった経験もそのくらいの年齢の人

に多いと思いますよ。

ゆ

と

り

