食生活指導で健康をフォロー

近畿大学アンチエイジングセンター副センター長
村上哲男近畿大学農学部教授・食品栄養学科長に聞く

エイジングの実践や研究を行っています。アンチエイジング物質は特定の効果が科学的に証明されてはじめて具体的な健康増進などの効果を表示することができます。これらの臨床面の効果と安全性を病院で、物性面の安全性・品質評価を薬学部で検証します。それとすぐできること、そして1～2年の中期、それ以降の長期に分けて目標を細かく設定してアンチエイジングセンターの機能を強化したい。もちろん生活者への広報も重視しアンチエイジングに関心を持ってもらい、健康で元気に老後を過ごしてもらえればと考えています。

Q アンチエイジングセンターで先生はどう連携されるのですか。

A これまで老化度はテレビや健康誌等の情報をベースに、感覚的に判定していることが多かったと思います。それでは間違いもありますから、正しく評価するためには、まずアンチエイジングドックを受診されて自分の老化度を正しくチェックされることです。そして受診者の劣っている部分が判れば、方針を決め管理栄養士や健康運動実践指導士が指導に入っていきます。指導の基本は栄養や運動ですが、時にはサプリメントによる対応もします。私の学科は管理栄養士の養成課程ですので受診者には栄養指導でお手伝いさせていただきます。

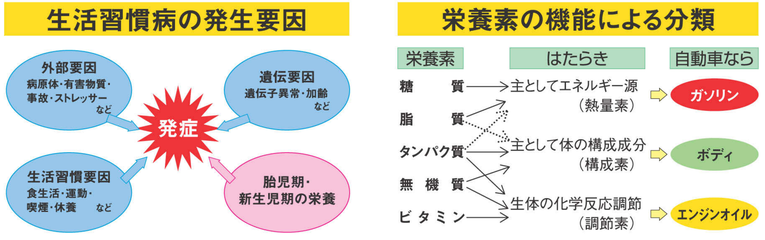
Q 具体的な受診者への対応は？

A 受診者に、今の食生活の状態や運動の程度を把握するためにカウンセリングを行ないます。それから、受診者の状況に応じた食生活や運動のオーダーメードの指導をしていくのが私たちの役割です。

まず、受診者の食生活の調査から始めます。そしてどこに問題があるかをチェックし、食生活の改善から入っていきます。その場合、受診者の食生活の記録を残していきます。記録させることで受診者の意識を高めていきます。アンチエイジングには終わりはありません。まず、1カ月間での食生活の状態を見ます。そこでエネルギー収支を計算したうえで、栄養摂取と運動処方を行ないます。その後、3カ月で中間的な評価をします。このようにして受診者の健康をフォローしていきます。

Q バランスのとれた栄養の摂取と運動を並行して実践するのは？

A 加齢とともに、太った人が多くなります。それは基礎代謝が低下し、運動量も減少してエネルギー消費が少なくなるのに、食べる量がそれほど減らないからです。これらのバランスの崩れが結果として肥満につながるのです。運動不足も肥満の原因になるわけです。受診者へのカウンセリングを大事にし、加えてケアを長続きさせないといけません。だから受診者の健康への高い意識が求められます。



Q 人間ドックは検査をして、その結果が出て終わりです。

A 人間ドックとは、明らかに違います。アンチエイジングドックでは検査をして結果を見てからケアが始まるのです。年齢を基本にそれから老化度を評価し、3カ月や1年継続して指導します。長く続けますからケアの面で補助的にサプリメントの必要性も出てきます。

Q 基本的なことですが食べ物の働きは？

A 体をつくる栄養素は、食べ物から供給しています。大切なことは、私たちが食べている食材にはすべての栄養素、つまりたんぱく質や脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどがすべて含まれていることです。その中で糖質は主にエネルギー源、脂質やたんぱく質は筋肉をつくり、ビタミン、ミネラルは生体の調節機能を果たします。これらの栄養素がきちんと入ってこないと体が正常に働きません。ほとんどの人は食べすぎで、栄養素を処理する過程で発生する活性酸素に曝らされています。その害から身をまもる（アンチエイジング）ためにも抗酸化物質を多く含んだ野菜の摂取に心がけることが大切です。

Q 栄養素が不足すると免疫力も高まらない。

A アンチエイジングドックの検査では免疫の項目もありチェックします。この免疫力を高めるには、いろいろあります。食との関連からいえば十分なタンパク質を摂ること、栄養素をバランスよく摂ること、さらに腸内環境を良くして体の機能を高めるために乳酸飲料や機能性オリゴ糖などのプロバイオティックスやプレバイオティックスなどを摂ることです。ところが多くの人は科学的根拠のないサプリメントを安易に利用する傾向があります。なんといっても基本は食生活です。

Q 健康な体をつくり維持する条件は何ですか。

ドックを受診し健康長寿を委ねてほしい

松田秀秋近畿大学薬学部教授に聞く

A 栄養と運動、休養のバランスですね。それに加えて、生体リズムを整えることです。規則正しい生活と健全な食生活をすることが大切です。とくに朝食が大切です。なぜかといえば、朝食は1日のリズムを整えるからです。朝食を食べて血中のブドウ糖を上げたときに、はじめて体を休息から活動状態に変えるスイッチをオンにするのです。この働きが朝食にあるのです。まずは早寝、早起き、しっかり朝食をとることですね。それに加えて「笑い」も健康をつくる大切な要因だと思います。

Q 一般に関心が高い老化はどうして起こるのか。

A 原因としては、ホルモンや免疫力の低下が挙げられます。最近は加工食品をよく食べるようになっていますので、それにともなって酸化ストレスで血流が低下することなども指摘されています。このような症状を起こさないようにしようというのがアンチエイジングです。従来は病気になれば病院で薬を処方してもらい、それを飲んで治療をする形でした。それを一歩推し進めて日常生活に気を配り、病気を予防して健康長寿を目指そうということです。

講演する松田先生

熱心に聞き入る講演会参加者

Q 先生の薬用資源学研究室では天然物に関する研究をされています。

A 今までは、どちらかというと治療薬の研究開発に取り組んできました。研究している素材は天然物ですから、体の調整作用あるいは恒常性の維持に作用するものが多いので、アンチエイジングとして病気を予防する分野の研究にも力を入れていく考えです。日本は高齢化社会に突入し、高齢者も健康で元気に過ごしたいと思っている人が多く、そうした志向にもマッチします。アンチエイジングドックでは、体をケアしなければいけない受診者に薬やサプリメントの分野でお役に立ちたい。

Q 天然物からの薬といえば漢方薬を想起します。漢方薬とアンチエイジングとの関連は？

A 中国最古の薬物書といわれる『神農本草経』の上品に記されている生薬は、副作用がなく長期間、服用しても大丈夫な薬草です。その薬物書のトップに記されているのが薬用人参です。薬効的には「主に五臓を補い、精神を安定させる」と書かれています。何が言いたいかといえば、『神農本草経』に記された薬能と科学的研究による薬理作用では、免疫力を高めるということです。血流を良くして消化器系の機能を上げる、すばらしい薬が薬用人参です。

Q 偏食や運動不足などが、生活習慣病を誘発するといわれています。

A 生活習慣が悪いと、血流や免疫力が低下し、腸内細菌のなかでも悪玉菌が増加します。それを放置して改善しなければ、高血圧や糖尿病、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、ガンなどの生活習慣病になり、気がついたときには手遅れです。健康で長生きするには生活習慣に気をつけて暮らせば、きっとご褒美があります。薬用人参は健康長寿に役立つものであると思います。

Q 奈良病院にアンチエイジングドックが開設されました。薬学部としての対応は？

A アンチエイジングドックで、受診者が薬やサプリメントを飲まないといけない人だと判定された場合の対応方法の標準化を、早く確立しましょうと提案しています。

Q 昨今、みなさんのサプリメントへの関心は高いものがあります。

A 2007年10月にアンチエイジングセンター開設を記念し、近畿大学が開いた市民公開講座には多くの地域住民の方が参加されました。私もアンチエイジングに関する講演をしました。そこで参加者の健康への関心が高いことに驚きました。講演後に多くの参加者から「今、こういうサプリメントを摂っているが体にいいでしょうか」と具体的な相談も受けました。アンチエイジングドックでは受診者のサプリメントの相談にものっていかないといけないと考えています。私の研究室でも今後はサプリメントの開発に加え、企業からの受託研究や品質評価などにも取り組んでいきます。

健康相談コーナーに溢れる相談者たち

アンチエイジング