



さかきばら せつこ

東京都生まれ。米国マウン
ト・ホリヨーク大学を経て、
国際基督教大学卒業後、
国際会議同時通訳者に。そ
の後、大手証券会社にて医
薬品・バイオ企業間の企業
買収等に携わり、1991年、
アルペロサクロ(株)を設立。
国際的視野に立ったファイ
ンシャルアドバイザー・ライ

フスタイルアドバイザーとして、資産継承、金銭教育等を
テーマに活躍中。近著『凜としたシニア』など著書多数。

<http://www2.odn.ne.jp/sakakibara/>

見た目の若さと 中身の関係は…

年を取ることは実は素敵なこと——資産継承・金銭
教育に詳しいライフスタイルアドバイザー・榊原節
子氏が、幸せに年を重ねるためのヒントを示す。

通常いわれる年齢とは別に、「年の割りには気が若い」とか「精神年齢が若い」といった様々な年齢があります。生物学的年齢というものもあります。こちらのほうは計測可能で、肺活量、動脈硬化度、心電図、骨量などの生理機能と、筋力、瞬発力、柔軟性などの運動機能から割り出すのだそうですが、この生物学的年齢は「見た目の若さ」と相関しているという調査結果が出ています。

加齢度をはかるアンチエイジングドックを受ければ、自身のくわしい「ホルモン年齢」「筋肉年齢」「血管年齢」「脳機能年齢」「骨年齢」「神経年齢」がわかり、それに基づいて自分の健康メニューを作っていくことができるのでお勧めです。

今後、医療は益々予防を目指す方向にいくでしょう。病気になる前に自らの問題点を察知し、検査で血管のしなやかさが低下していれば、心筋梗塞や脳梗塞にならないよう運動や食事など生活習慣の改善、サプ

リメントや薬の服用、特殊な治療を受けることで大病を未然に防ぐようになっていきます。癌が気になるなら「抗酸化度」「免疫力」等のチェックをし、有効な予防指導を受けるべきです。体の弱点をなるべく早く発見し、その元凶となる体や心のクセ、生活習慣を改めることが健康体での長生きの秘訣です。

見た目が若いと気も若く

私の周囲にはそうした取り組みに意欲的な人が少なからずいて、取り組み方も実に様々です。禁煙はもちろん、酒量控えめ、運動を欠かさず、バランスのとれた食事を心がける正統派もいれば、とことん「若返り法」を追求する人もいます。

遺伝子を含む癌チェックをしたうえで成長ホルモン投与を受けて若返りを図り、七〇歳になっても筋肉隆々としている人、海外まで出かけて羊の胎児の細胞を注射してもらう人、レーザーによるシミ取り、歯のホワイトニング、エステで男(女)前をあげる人……。みなさん「見

かけが若々しくなると気も若くなり、仕事にもよい影響がある」と言います。今後は「顔年齢」「皮膚年齢」などもアンチエイジングドックのチェック項目になるかもしれませんね。

私の兄は医者で日本抗加齢医学会の会長をしていたのですが、実験的に男性ホルモンのテストステロンのパッチを貼ってみたら「ゴルフの飛距離が伸びた！」と自慢していました。「ホルモン年齢」を下げたのですね。そのアンチエイジングのエキスパートであるはずの兄は、去年突然、急性心不全で亡くなってしまったのです。七四歳でした。前日までゴルフをしていたのですから典型的なPPK(ピンピンコロリ)です。

当人は「免疫力」が弱点と頻繁に計っていたようですが、「血管年齢」には自信があり、あまり注意していなかったようです。患者には「健康な生活」を勧めますが、医者自身はストレスが多く健康とはほど遠い生活をしている人が結構います。皮肉なことに医者の平均寿命は決して長くないのです。