

第1回 美咲アンチ・エイジング医学市民公開講座

# 健康長寿への お誘い

## ANTI-AGING MEDICINE

### プログラム

13:00  
↓  
13:10

#### 開会の挨拶

座長/今野 俊幸 医療法人幸和会 この整形外科/美咲クリニック院長

13:15  
↓  
14:15

#### アンチエイジング(抗加齢)医学で健康長寿!

講師/青木 晃 順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座准教授

14:15  
↓  
15:15

#### アンチエイジング医学の最新動向

講師/白澤 卓二 順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座教授

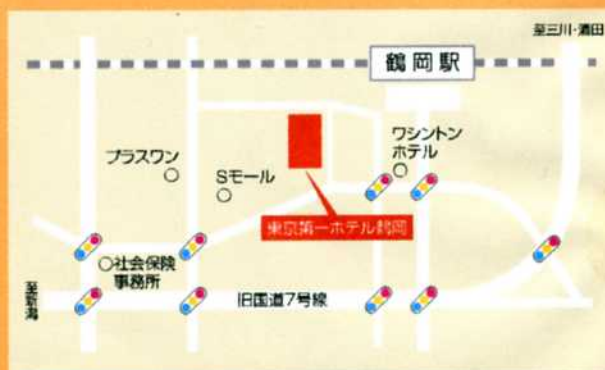
15:15  
↓  
16:15

#### 美しく立つ

講師/戸澤 明子 株式会社プロティア・ジャパン代表取締役

(敬称略)

- 日 時 2008年 3月 16日(日)  
13:00~16:30 (12:30開場・受付開始)
- 場 所 東京第一ホテル鶴岡「鳳凰の間」
- 定 員 500名
- 参加費 無料 (入場整理券が必要です)



- 主 催 美咲クリニック
- 後 援 順天堂大学大学院加齢制御医学講座  
ワンダフルエイジング研究会  
アンチエイジング・パートナーズ(株)  
(株)プロティア・ジャパン

- お問い合わせ先 医療法人幸和会 この整形外科  
〒997-0044 鶴岡市新海町14-24  
Tel.0235-23-7633/Fax.0235-23-7634  
E-mail:kouwakai@themis.ocn.ne.jp  
山形銀行鶴岡支店  
きらやか銀行新高町支店



これまで日本では平均寿命は延び続け、100才を超えて生きている方も2001年には15,000人を超えました。しかし単に長寿であればいいというものではありません。生涯夢を持ち続け、その夢に向かって自由に動けることが理想です。私は整形外科医として肉体的健康を目指しながらも、心の健康にも留意すべきだと考えていました。私の目指す医学は健康長寿実現のための予防医学、抗加齢(アンチエイジング)医学です。その実現のため、数年間の準備期間を経て、この度「こんの整形外科」を廃して「美咲クリニック」を立ち上げました。来る4月7日、美咲町に開院いたします。

アンチエイジングという言葉はしばしば安易に用いられます。本日は抗加齢医学の分野で日本を代表する先生方にお出でいただき、学問に裏付けられた、真の意味のアンチエイジングのお話をうかがいます。

## アンチエイジング(抗加齢)医学で健康長寿!

これまでの医学(医療)は病気を見つけ、それを治す、いわばマイナスを0にするものでした。21世紀になって、病気にならないようにする新しい考え方に基づく医療が生まれました。それが究極の予防医学として昨今注目されているアンチエイジング(抗加齢)医学です。

アンチエイジング医学は若返りのための美容医学でも、不老不死のための魔法の医学でもありません。毎日の生活における「食」、「運動」、「心(精神)」をほんのちょっと気を付けるだけで誰もが実践出来る“健康長寿のための医学”なのです。

そして、東京、大阪などの大都市にはアンチエイジング医療を行う診療所、病院が少しずつ増えてきています。アンチエイジング医学(医療)とはいったいどういった内容のものなのか?この辺りのことも本講演ではお話させていただく予定です。



### 青木 晃

順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座准教授  
アンチエイジングアカデミー校長  
アンチエイジングラボラトリー所長  
日本抗加齢医学会評議員  
日本内科学会認定内科医  
日本糖尿病学会専門医

1961年生まれ。防衛医科大学を卒業後、防衛医大付属病院、東大医学部付属病院などにて、内分泌・代謝内科を研究。病変や疾患を診るだけでなくとどまった医療ではなく、健康のQOL(Quality of Life)をアップさせ、プチ病をなくすための全く新しい医療を提案し、代替補充医療を取り入れた統合医療によるアンチエイジングに携わる。その独創的なプロデュースセンスには定評があり、TV、雑誌等マスコミに多数出演。著書「若返り」の食と生活」「青木 晃式 モナリザダイエット」他

## アンチエイジング医学の最新動向

2003年の日本人の平均寿命は女性が85才、男性が78才で、日本は世界一の長寿国、人生80才時代に突入しました。20世紀には平均寿命が50才から80才へと30才も飛躍的に延伸しました。講演では、ハーバード大学での長寿命をもたらす遺伝子の発見、機能が低下することにより早く老化してしまう遺伝病であるウエルナー症候群やハッチソン病を紹介し、老化のプロセスを制御している遺伝子の最新の知見を紹介しします。

講演後半では健康寿命が遺伝素因ばかりでなく、環境要因にも大きく左右されることを解説します。擬境要因の中でも、生活習慣病の予防に重要な要因として栄養と運動が寿命に及ぼす影響を取り上げます。カロリー制限により、動物の寿命が延びることが知られていますが、長寿遺伝子がスイッチオンになるメカニズムが解明されつつあります。最後に定期的な運動が我々の寿命に及ぼす影響に関する最近の知見を紹介しします。介護予防の現場では、筋肉トレーニングによる寝たきり予防の効果が確認されつつあります。実際の介護予防の実践やアンチエイジングの現状を紹介しします。



### 白澤卓二

順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授

1958年神奈川県生まれ。1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。同大大学院医学研究科修了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て現職。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書に「アンチエイジング・クッキング」「100歳まで元気に生きる食べ方」「若い、病気になる、方法」「ずっと若く生きる食べ方」などがある。

## 美しく立つ

人は誰もが長寿で健康で美しく、与えられた人生を生き活きと全うしたいと望みます。

人に与えられた遺伝子は、その望みを適えようと努力を惜しまない人にはとても協力的に動いてくれますが、そうでない人には徒をするだけで進化できないと遺伝子学者は言っています。

今や、暦年齢で生きる時代は終りを告げ、実年齢で生きる時代の始まりなのです。それを実現するために、私たちはどんな情報を知っておくべきなのか。悲しい事に大多数の人は、これまで正しい情報を得る事ができずに、高いリスクを背負うことを今でも続けています。“人は環境の子”と言われてきましたが、私たちは科学的で流行に捉われない方法を取る事で、外部(外見)環境、内部(体内)環境に対する自己管理における相当のリスクを回避できるのです。

アンチエイジングを超えたアクティブエイジングへのアドバイスが出来たらと思います。



### 戸澤明子

学校法人日本医科大学評議員  
株式会社プロティア・ジャパン代表取締役

酒田市出身。読売新聞(西部本社発行)「エコ通信」,「AERA(アエラ)」(朝日新聞社発行)「AERA in AERA」エスティック専門誌「SOIN ESTHE(ソインエステ)」「CREABEAUX(クレアボー)」,一般誌では「25ans(ヴァンサンカン)」「FRaU(フラウ)」「VoCE(ヴォーチェ)」「日経ヘルス」「Hanako(ハナコ)」「クロワッサン」「美人公論」等、取材記事多数。第21回日本美容外科学会総会「市民公開講座」、テレビ東京 レディス4「女の美肌 冬の乾燥対策法・保湿法」、日本エスティシャン協会講習会「ケミカルピーリングの安全性・有効性と留意点」、第14回日本形成外科学会基礎学術集会「形成外科の現場で活用できるスキンケアのあり方」等、レクチャー講演歴多数。