

南雲吉則 医師

Featured Interview

病気を防いで長寿を実現する 命の食事・運動・ビタミンD

名医が実践する
老けない生き方とは？



いわゆる「健康常識」は研究を続けることで変化していくもの。ひと昔前の常識が非常識となり、健康のため良かれと思い行っていることによって、体を害することもある。病気を防ぎ、老化を止めるための最新常識を南雲吉則医師に聞く。

取材：文／酒井久美子

依存性の高いものは 老化を加速させる

——老化が進んでしまう人の特徴や生活習慣を教えてください。
「依存性のあるものに手を出している人は、実年齢より老けて見えることが多いかもしれません。依存性のあるものと聞くとニコチンやアルコール、カフェインを思い浮かべますが、日々の食事に含ま

れる糖質、化学調味料、塩分なども依存性を高めると考えられています。もともと危険なのは糖質で、中でも白米、パン、麺類、小麦粉、砂糖などの精製された糖質です。

いずれも、体によくないとわかっていてもなかなかやめられないものばかりですが、それは、多くの人が「やめること」に囚われすぎているからかもしれません。そんなときは体調や気分も良くなり

肌ハリが出てくるなど、やめたあとに得られるプラス効果を意識してみましよう。また、老けて見られる人は、何のために生きているのかという使命感や目標を持たれていない場合も多いと思います。好きなものを好きなだけ食べてゴロゴロしているだけでは何も変わりません。自分が健康で若々しくいたい理由を考え、老化の原因を根本的に見直してみましよう」

なぐも・よしのり ナグモクリニック総院長

1955年生まれ。慈恵医大卒業、乳腺専門医、医学博士。「女性の大切なバストの美容と健康と機能を守る」ことをモットーに、東京・名古屋・大阪・福岡で乳がん手術や乳房再建術を行うかたわら、「1日1食」「ゴボウ茶」「水シャワー」などの独自の若返り健康法を提唱し、数々のベストセラーを出版。テレビ番組『主治医が見つかる診療所』などへの出演も多数。近年では、がん予防や健康寿命の延伸を目指し、予防医学に注力。栄養採血による体内環境の可視化と栄養解析をもとに、一人ひとりに合わせた栄養指導を行っている。また、「命の食事」と題した講演活動を国内外で展開し、多くの人々の健康と命を守るため尽力している。

——なぜ精製された糖質は体に悪いのでしょうか？

「近年、老化の主な原因のひとつとして『糖化』が注目されていますが、精製された糖質を過剰摂取すると血管内のたんぱく質と結びついて『AGEs（エイジズ）』という老化の原因となる物質を作り出します。AGEsの蓄積は、肌の老化、認知症、糖尿病、動脈硬化、骨粗しょう症、がんなどを引き起こす原因とされており、当然外見の老化にも影響を及ぼします。

前述の白米、パン、麺類、小麦粉、砂糖などの精製された糖質には、必須栄養素が含まれていません。必須栄養素は、ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸、必須脂肪酸などが挙げられますが、これらは体内で十分な量を合成できないため食事から摂取する必要があります。不足すると糖化と同様に、さまざまな生活習慣病のリスクを高める可能性があります。ところが、前述の依存性の高い食事をしている人は炭水化物や脂質が多めの食事で簡単に済ませがちで、私たち

が生きていく上で欠かせない必須栄養素を十分に摂取できていない可能性が高いのです」

——見た目が老けている人は短命という説もあるそうですね？

「以前から、さまざまな調査で外見が老けて見える人は寿命が短いと言われていましたが、それを裏づけるのが、デンマークの『コペンハーゲンシテイ・ハート・スタディ』という追跡調査です。40歳以上の1万885人を対象としたこの調査で、外見の老化のサイン（①前頭部の脱毛 ②頭頂部の脱毛 ③耳たぶの溝 ④まぶたの黄色腫）が3つ以上当てはまる人は、同じ年で若く見える人に比べて心臓疾患を患う可能性が高いことが明らかにになりました。

また、特に閉経後の女性や骨粗しょう症の人に多く見られますが、背中が丸くなり上腹部（みぞおち）の横にシワが寄っている人は短命だという研究結果もあります。さらに、背骨の3か所を圧迫骨折したら10年後の生存率は50%、2年間で5mm身長が縮んだだけで死亡

率が20%上がるという報告もあります。背骨の圧迫骨折は気がつかないうちに起こるので、注意が必要ですよ。

タバコを吸っている人に多く見られる『スモーカーズフェイス』も、特徴的な老け顔です。肌のハリやツヤがなくなり、シミやくすみ、毛穴の開き、ほうれい線や口元のシワが目立つようになります。ご存じのようにニコチンはさまざまな生活習慣病の原因でもあるので、寿命が短くなる傾向があります」

「命の食事」で 老化と病気をブロック

——先生は以前から1日3食ではなく、1日1食を実践されているそうですね。

「激務から不規則・不健康な生活が常態化していた当時30代の私は、さまざまな不調を抱え、実年齢よりも老けて見られていました。その後、7年の歳月をかけて独自の健康法を確立してからは体重も落ちつき、実年齢より若く見られるようになりました。試行錯誤する

中で辿りついたのが、1日1食です。1日に1食だけ、夜に食べたものを好きなだけ食べています。どうしても空腹を感じたら、小魚やナッツ、チーズなど糖質を含まない食べ物をつまみます。

しかし、1日1食はあくまで食べすぎを防ぐための提案なので、すべての人に合うわけではありません。難しいと感じる場合は無理に行う必要はなく、バランスのよい食事を心がけ、炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素と、ビタミン、ミネラルなどの必須栄養素を過不足なく摂取してください。さらに毎食腹六〜八分目に抑えて、食後に眠くなるようなものを食べるのはやめましよう」



30代のころの南雲医師。当時の体重は77kg（現在は60kg）。暴飲暴食によるメタボで不整脈もあったという。