

厚生労働省の調査によれば、平成24年9月時点で日本の100歳以上の高齢者（百寿者）は5万1376人と、調査開始後、初めて5万人を突破しました。平

「アンチエイジング」を直訳すると「抗加齢」となります。加齢に抗う、つまり老化を遅らせるということですが、簡単に言えば「健康で長生きする」ということです。

社長の健康が会社の長寿に

体のさまざまな機能は年齢とともに衰えていく。これは避けられない事実である。しかしながら、年齢のわりに元気で若々しい人もいれば、老け込んでいる人もいる。この差は遺伝や体質だけが理由ではない。努力次第で心身の若さを保ち、老化をコントロールすることができるのだ。では、どうすればいいのか。「アンチエイジング」の第一人者である順天堂大学大学院教授の白澤卓二さんに聞いた。



白澤 卓二（しらさわ・たくじ）
昭和33年生まれ。医学博士。千葉大学医学部卒業後、東京都老人総合研究所分子病理部門研究員、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーなどを経て現職。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理学、アスリートの遺伝子研究。日本抗加齢（アンチエイジング）医学会理事。著書に『100歳までボケない101の方法』（文藝春秋）、『長寿遺伝子をオンにする生き方』（青春出版社）など多数

均寿命からしても、日本が世界有数の長寿国であることは間違いありません。しかし、「健康で」長生きしているかと言われたらどうでしょう。百寿者の7〜8割が寝たきりというのが現状です。長生きするなら「自分のことは自分でできる」くらいに体も心も脳も元気でありたいというのが、誰もが願っていることではないでしょうか。

まして会社の社長ともなれば、健康であることが仕事の一つと
均寿命からしても、日本が世界有数の長寿国であることは間違いありません。しかし、「健康で」長生きしているかと言われたらどうでしょう。百寿者の7〜8割が寝たきりというのが現状です。長生きするなら「自分のことは自分でできる」くらいに体も心も脳も元気でありたいというのが、誰もが願っていることではないでしょうか。

体重を減らせば 病気のリスクも低下

まずは病気の予防です。自分

特集

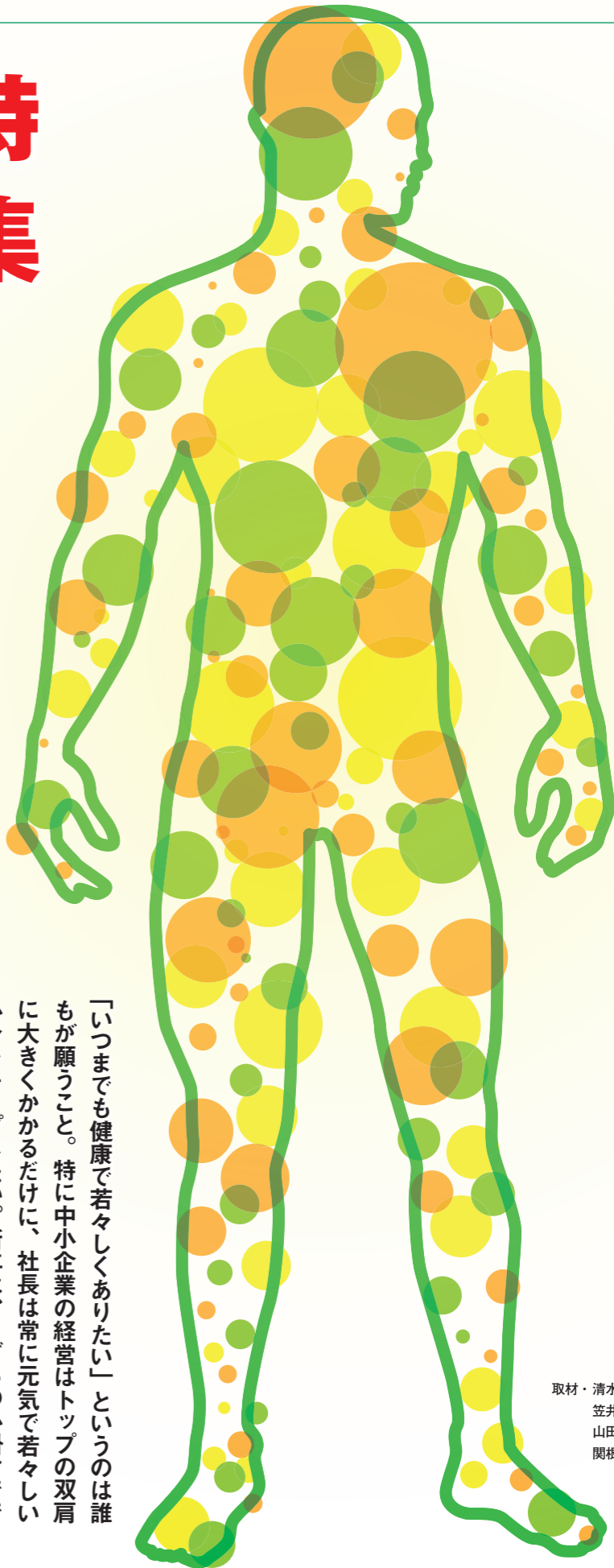
今年から始めよう、アンチエイジング

アンチエイジングの第一歩は体重管理から

順天堂大学大学院教授

白澤 卓二

「いつまでも健康で若々しくありたい」というのは誰もが願うこと。特に中小企業の経営はトップの双肩に大きくかかるだけに、社長は常に元気で若々しい心身をキープしたい。新年は、日ごろの心掛けてできるアンチエイジング対策に取り組んでみよう。



取材・清水 高
笠井尚紀
山田清志
関根利子

で予防できる病気といえれば、やはり生活習慣病でしょう。生活習慣が発症させる病気は、それを見直すことで十分予防できます。すでに病気の診断が出ている人は、それ以上悪化させないことが重要です。脳卒中や心臓病など、発作を起こしても、その後100歳まで元気に長生きしている人がいます。50〜60代でがんの手術をした人も同様です。病気になったからといって、悲観することはありません。良い警告をもらった、くらいに思えばいいでしょう。ただし、病気を患った人は、そうでない人と比べて再発リスクが高くなります。例えば心筋梗塞を患ったことがある人は、高血圧、高コレステロール、高血糖などに加え、睡眠不足、ストレスなど複数のリスクを抱えている場合がほとんど。そのうちの1つだけ解消しても、実はあまり意味がありません。リスクは全てなくす覚悟が必要です。病気の診断が出ていない人も