

美・歯肉年齢

「なりたい自分をメイクする」アンチエイジング医学の実践

スポーツ医学を核とした多角的な取り組みへ

○武田 淳也

スポーツ・栄養クリニック

田 恭子

副院長

末曾 教授の

研究で丸の内

化粧品メーカーが、日本人女性の「現実の顔」と

「顔」を調査することを目的として、おしゅれ感度

女性263名(東京・大阪)の意識調査を実施されま

「若者の結果から、女性はメイクする上で理想の若

くために、30代後半から実年齢より若い「気分

と意識していることがわかりました。その30代後半

を始める時間というの、歯肉についても意識調

を始めるターニングポイントではないでしょうか?

の自さについては、国民の意識レベルが高まって

の、歯肉の不調については気付いていない方が

多いです。「歯肉は隠された肌」ということをご存知で

?

は、ファンデーションや頬紅で隠すことが出来ませ

なくすみ、よよよとしていたら要注意。顔と同じよ

内もマッサージで引き締め、キレイなピンク色に

す。驚くことに歯肉には全身に効くツボがあり、血液

も改善されるので美肌のツボといえます。

にブラッシングと歯肉マッサージを併用して、ピン

歯肉をキープしている臨床例をご報告させて頂

「なりたい自分をメイクする」アンチエイジング医学の実践

スポーツ・栄養クリニック

身体は高い人の

存せどリス

まよといかに

私が専門とするスポーツ医学はそもそも全科にわたる包括的、統合

的な医学であり、その意味では、プライマリケア及びアンチエイジング

医学と重なる部分が多いと考える。その結果、スポーツ医学からアンチ

エイジング医学への自然な流れの中で、私は「積極的予防医学」として

アンチエイジング医学を捉え、実践してきた。

今回は、同業医の臨床現場で、患者及びクライアントにアンチエイ

ジング医学(ドック)をいかに提供し、また、それらから得られる成果を享

受していただくため、いかに日本人自身に実践、継続していただくか、こ

の命題に答えるため開業以来、私なりに行ってきた工夫、気づいたこと、

1. アンチエイジングドックは一人の人の健康度を上げるための多角的、

包括的、統合的なドックと捉える。

2. 検査だけのドックにならないようソリューション(解決策)にこだわる。

3. 運動と栄養における多面的アプローチと、こころへの具体的なアプ

ローチを併す。

4. 整形外科疾患を入り口としたメタボリックシンドローム対策、メタボ

リックシンドロームを入り口とした整形外科疾患対策の重要性。

5. 身体の内側からのアンチエイジングの必要性に気づきを与えるた

めに、内側からのアンチエイジングのアプローチも大切にする。

6. エビデンスのあるAlternative Medicineの活用。

7. アンチエイジングと「姿勢」、身体の使いかたをピラティスの活用。

8. アンチエイジングを実践、継続したくなる習慣気づくり、空間づくり、

人づくり。

9. アンチエイジングドックのソリューションとして、また、平成20年度特

定健診・特定保健指導を見据えたメディカルの活用。

以上等を当局及び当院付属の「認知症医学センター プレフィット」、

「Plas Lab」などの連携の活用から紹介する。

2007年刊行のMayo ClinicからもGuide to Alternative Medicineが発

行された今の時代に、一開業医としての今後の医療への夢も含めて語

りたい。

2018