

BOOKS  
BOOKS  
BOOKS  
BOOKS  
100歳まで生きるための本100選笹森 斉 *Hitoshi Sasamori*牧田総合病院健診プラザ Omori 院長  
E-mail : sasamori@makita-hosp.or.jp

## 第 67 選

『図解！ わかればできる  
アンチエイジングと  
メタボ・生活習慣病対策』

影山 広行 著

(幻冬舎, 171 ページ, 定価 800 円 + 税)

いつまでも若々しく、健康でありたいという望みは人の世の常です。

しかしながら厚生労働省の調査では、6割以上の人が自分の健康に不安をもち、5割以上の人が健康を維持するための努力をしています。

その願いに応えるかのように、テレビや雑誌をはじめとするさまざまなメディアを通じて、毎日のように種々の健康情報が氾濫する昨今です。

しかし、紹介されている方法のなかには、やや極端なものや、時には有害なものも存在します。さまざまな思い込みから、健康的ではないものや、自分の状態に合っていない方法を行っている人も少なくありません。そして、これは今に始まったことではありません。歴史上の有名な話として、古代中国では秦の始皇帝が、水銀を不老不死の薬と信じて飲んでいたといわれています。猛毒である水銀を摂取して長生きできるはずもありませんが、その当時のトップレベルの研究結果が水銀であったというのは何とも驚きです。

前置きが長くなりましたが、本書の著者をご紹介します。影山広行先生は、PET-CT や MRI などの画像診断やアンチエイジングの専門医として、健診をはじめ数多くの患者さんと接してこられました。また、さまざまな形で生活習慣病の患者さんの診療に携わるうち、医師としての診療の枠組みのなかでは、より本質的な意味での病気の予防やアンチエイジングを提供することは困難であるとの思いに到り、本書を通じて、できるだけ多くの人がいつまでも健やかで若々しく過ごす方法を提唱されています。

本書の特徴は、いわゆる How to 物とは異なり、食事のレシピや具体的な運動法などがあまり書かれていないところです。アンチエイジングや老化のメカニズム、食生活や運動が体にもたらす変化などが中心になっています。食生活や運動の内容を考えるための原則は提示していますが、あまり細かいところは書かれていません。その理由として、人はそれぞれ生まれもった体や性格が違い、生活習慣や生活環境も異なります。したがって、万人が楽しく簡単に実践できる唯一無二の共通の方法はなく、あるのは共通の原則だけであるとの考えからです。また、仕組みや原則を本当に理解して「自分に合った方法を見つける」ことが、この本の目的であると書かれています。

第1章の「アンチエイジング 老化の仕組みを知って、若い体を保つ」では、“なぜ老化するのか？”という仕組みの理解が最も大事であると書かれています。アンチエイジングの一般的な考え方は、老化の坂