

# 家庭画報

8

August 2015

KATEIGAHO



美観の住空間へ

夢を実現した日本の邸宅

# 心躍る「豪邸」拜見

カジュアルもドレスアップもお洒落に  
ジュエリー&ウオッチ  
盛夏の装い方

戦後70年 特別メッセージ集

未来の子どもたちへ  
篠田桃紅、内海桂子、富司純子  
森下洋子、妹島和世、五嶋みどり

新時代の「お風呂スパ」へ

<人気連載>「我が家の内輪話 第二章」  
三浦朱門+曾野綾子

開創二〇〇年記念

東儀秀樹と行く天空の聖地  
声明響く高野山へ

日本のガラス作家に新しい風

華やぎのガラス器

土地の美味と大自然に出会う

夏の北陸物語

能登 常盤貴子と訪ねる里山里海の恵み

富山 酒井順子が行く絶景のトロッコ列車旅

## 近畿大学医学部奈良病院

見た目の若さは、第四の資産である。  
容貌が人生の幸福度を高める

「見た目の若さは病気を防ぎ、生活の質を上げる

皮膚、容貌、体形など、ずばり「見た目の観点からアンチエイジングに取り組む山田秀和先生。

「そもそも医療の現場では、見た

目は非常に大事です。漢方では肌や舌、体格をみる望診が非常に重要。

西洋医学でも、診断機器に頼らず、医師が体の兆候を目で見て病気を探る「身体診断学」が現在、世界的スタンダードになっています。実際、山田先生は皮膚科医として「見た目

を診断する過程で、体の内側に潜む疾患に気づくといえます。たとえば、

耳たぶにシワがある場合は、心臓の冠動脈疾患が疑われ、目のまわりに黄色腫という脂肪のかたまりが見られたら脂質代謝異常をうたがいます。「有名なモナ・リザの左目には、よ

く見ると黄色腫のようなものがあり、モデルの女性は脂質代謝に異常があったのではといわれています」。体臭や声を含め、「見た目」を若くしく保つことは、生活習慣病のリスクを減らすことにつながるのです。

「見た目の若さとは、経済的な資産に次ぐ人生の第四の資産。財産が豊かな生活のひとつの指標となるように、美しく若々しい皮膚、容貌、体形は人生の幸福度を示すといつて過言ではありません」。見た目が若ければ行動半径も広がり、人とのコミュニケーションも円滑になります。同じ年齢でも若く見える人と、老けて見える人がいるのはなぜでしょう。

「同じ年で容貌が老けて見えるのは、シワ、くすみなどの光老化が中心で、その原因の八〇割は紫外線です。体形を含む体全体の衰えは、年齢による老化ですが、疾患の遺伝的な因子は二割。八割は環境因子といわれます。実際、生まれたときのDNAが全く同一の一卵性双生児でも、毎日の食事、運動、環境、ストレスで見た目に大きな差が表れます。そ





### チームで知識を共有し よりよい治療を

皮膚科の医師、看護師が一堂に会して行われるカンファレンス(事例検討会、勉強会)。病棟や外来の患者のスライドなどを見ながら、よりよい治療方針を検討するほか、日頃の研究を報告し合い有力な情報を共有する。スタッフの学びや気づき、共通理解を図る場に。今後の治療に生かしていく。

### 容貌の若さは 定期的な治療で メンテナンスを

右・近赤外線治療器「タ因斯坦」は、メスを使うことなく頬や輪郭のたるみをリフトアップし、ほうれい線などを改善する。治療中の痛みも少なく、治療後のダウンタイムもない。左・アンチエイジングドック(3万5486円〜)で肌老化度を測るロボスキンアナライザー。シワ、シミ、黒ずみ、皮脂量、水分量がわかる。



### 近畿大学医学部奈良病院

奈良県生駒市乙田町1248-1

☎0743(77)0880

●診療科目 皮膚科、特殊外来(アトピー性皮膚炎外来、美容皮膚科外来、毛髪外来、パッチテスト外来、抗加齢医学外来)

●診療時間 月曜～金曜8時30分～11時30分 土曜8時30分～11時  
※アンチエイジングドックは火曜午後、美容皮膚科外来は水曜午後。予約制 日曜・祝日・年末年始・創立記念日(11月5日)休診 <http://www.kindainara.com/>

近畿大学医学部奈良病院  
皮膚科教授

### 山田秀和 先生

医学博士。近畿大学医学部奈良病院皮膚科診療部長。近畿大学医学部卒業。ウィーン大学で研究員を務めたのち、同病院皮膚科に勤務。アトピー性皮膚炎、レーザー治療、抗老化が専門。近畿大学アンチエイジングセンターの一員として医学、薬学、農学、運動を共同研究。

「美容医療も見た目を整えるための有力な手段に  
整えるための有力な手段に  
それゆえ、山田先生は患者さんにてきるかぎり食事や生活、運動のアドバイスをします。  
「食事では、乳酸菌や食物繊維など、腸内フローラ(腸内細菌叢)を整える食べ物を積極的に摂取しましょう。腸内フローラは見た目の若々しさと直結しています。乱れば老化を早めるだけでなく、がんや感染症のリスクが上がります。脳の働きにも影響。人柄すらも変わってしまいます」。  
高コレステロールのコントロールも低下薬に頼らず、食事から見直しを。「ただし現在では、閉経した女性はコレステロールを下げるすぎではいけないというのが医学会の一般常識。食事での脂質の制限もほどほどに行いましょう」  
また、見た目を保つケアとして、  
欠かせないのが紫外線対策。

### 日常のアンチエイジング 男性もスキンケアで 若さを保つ時代

「男性も、仕事の重要なプレゼンの前などには、レーザーや光治療などで見た目を若々しく整えることをおすすめします」。社長や役員の見たい目は、会社の元気を表し、株価とも連動すると山田先生。「私自身定期的にレーザーや光治療を受け、日々ていねいな洗顔や保湿、パックなどスキンケアを欠かしません」。

「行動力のある七〇代までは、日差しが気になるときには日焼け止めを塗る、日傘や帽子をかぶるなどの紫外線対策をしましょう」。ただし、太陽に当たらないのもよくありません。ビタミンDが不足し、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患や、うつ病を招きやすくなるので要注意。「それでもできてしまったシミやシワ、たるみなどは、セルフケアではなかなか改善しにくいもの。これらの老化現象は、レーザーや光治療などでかなり改善されるようになります。受けてみるのも一つの手段です」。近畿大学医学部奈良病院では、特殊外来でシミやいぼなどのレーザー治療、シワやたるみなどの光治療を行っています。

「美」と「善」は字も似ていますが、非常に近い関係。「見た目」への努力は、残された人生をよりよく生きるための投資と考えましょう」