

健康コラム アンチエイジング

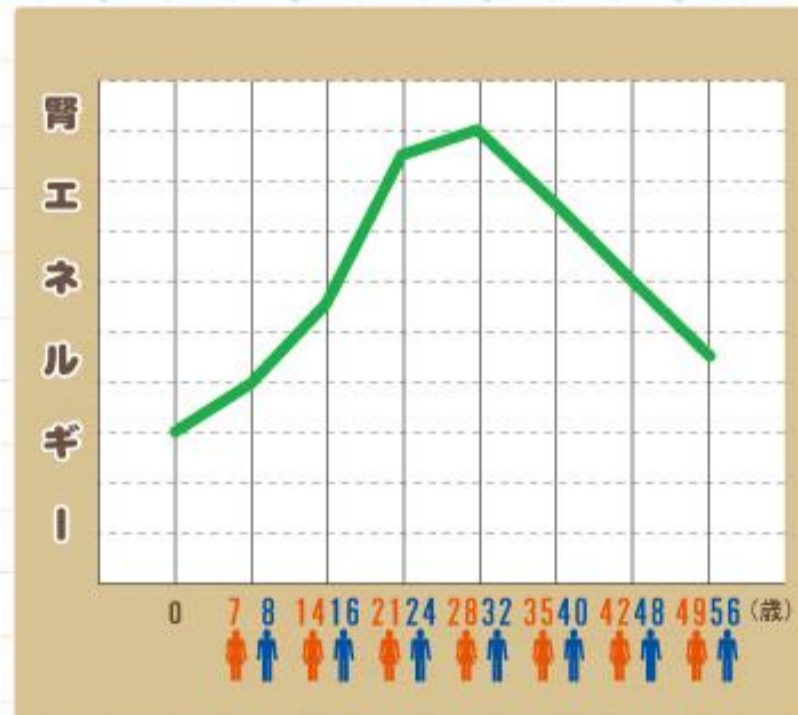


いつまでも若々しくいたい。誰もが憧れる永遠のテーマです。同じ年でも若く見える人とふけて見える人、この違いはどこからくるのでしょうか。その昔、秦の始皇帝は家来に不老不死の薬を探そう命令し、世界中を探させました。実際に徐福という人が日本にもやってきたという話も残っています。不老不死の薬というのは存在しませんが、老化を遅らせる方法が漢方医学にはあります。巷で流行りのアンチエイジング、外側から高価な化粧品・美容液を塗るだけでは若々しいお肌は戻ってきません。外見、肌の老化だけでなく、内臓、体力・感覚の衰え、加齢にともなう体全体の変化を遅らせることが本来のアンチエイジングなのです。漢方医学に学ぶ体の内側からのアンチエイジング、その秘訣をお教えしましょう。

加齢に伴う体の変化

約2000年前の中国の書物「黄帝内経(こうていだいけい)」には、女性は7歳ごとに体に変化が現れ、男性の場合は8歳ごとに体に変化が現れると書かれています

1. 女性7歳、男性8歳にして永久歯が生え、髪がのびる。
2. 女性14歳、月経がはじまる。男性16歳、生殖能力がそなわる。
3. 女性21歳、男性24歳にして生命力が全体にいきわたり、親知らずが生える。
4. 女性28歳、男性32歳にして筋骨は堅固になり、もっとも充実した体になる。
5. 女性35歳、男性40歳にして顔にしわが生じ、抜け毛がはじまる。
6. 女性42歳、男性48歳にしてしわが増え、白髪ができる。
7. 女性49歳で月経閉止。男性は56歳で体全体が老化する。
8. 男性64歳で歯も髪も抜けてしまう。

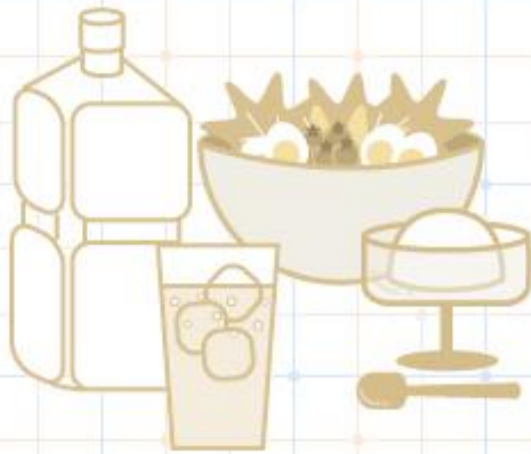


アンチエイジングのポイントは「腎^{じん}」

年を重ねると体は老化してきます。これは自然界の当然の摂理です。それに逆らうことはできません。ただ、老化の速さや程度には個人差があり、早めるか遅くするかは変えられます。それを決めるのが漢方医学でいうところの「腎」の働きです。「腎」とは臓器としての腎臓だけでなく、脳・骨・泌尿器・生殖器・免疫機能などの働きを広く含みます。すなわち、人体のかなめの働きです。「腎」が弱れば老化が進みます。「腎」がしっかりしていれば若々しくいられるのです。

まず「腎」を弱らせないこと、(腎が弱ってくることを「腎虚(じんきょ)」と呼んでいます。)もし弱ってしまったら「腎」の働きを高めてやること、(これを「補腎(ほじん)」といいます。)これがアンチエイジングのポイントです。

じんきょ 「腎虚」にならないためには

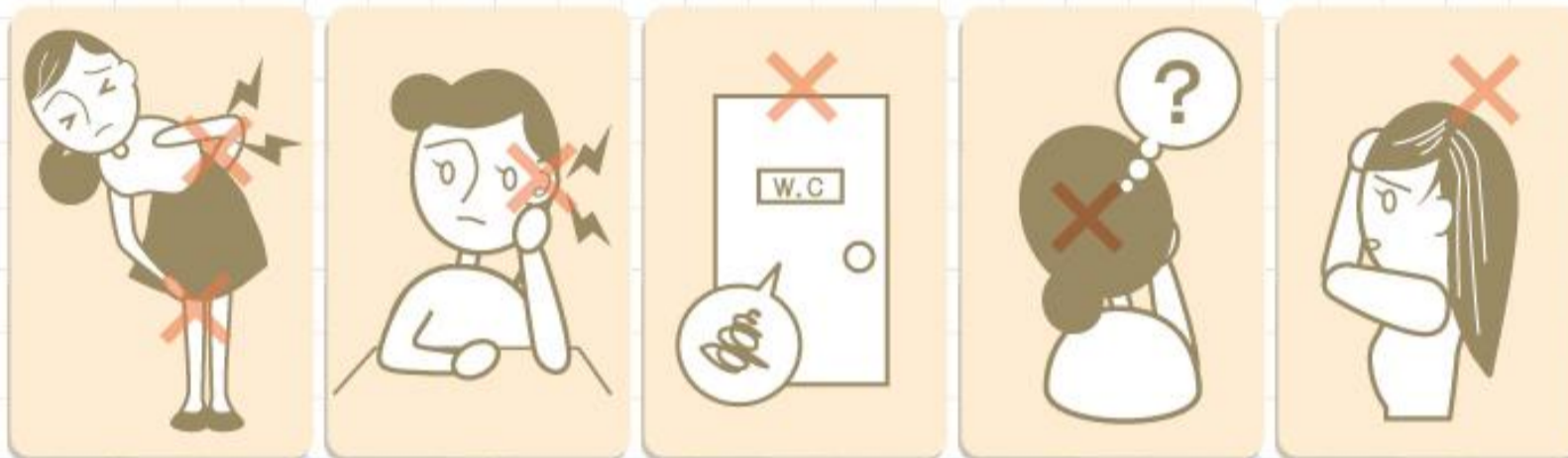


加齢によるだけでなく、ストレスや過労などが「腎虚」をつくります。「腎虚」を防ぐには、その原因であるストレスをうまく発散し、無理をしない生活を心がけることがもちろん大切ですが、食生活の面で忘れてはいけない重要なポイントがあります。

日本人は冷たいものが大好きです。ペットボトルに入った冷たいお茶・ジュース・スポーツドリンク、生ビール・アイスクリーム・サラダなどが、胃腸を冷やしています。胃腸は冷えに対してとても敏感です。胃腸が冷えると消化吸収の機能が低下し、せっかくの栄養が「腎」にいきわたらず、「腎虚」を作り、老化を急速に早めてしまうのです。また、飲み過ぎた水分はしわやたるみの原因にもなります。**湿気の多い日本におけるアンチエイジングには胃腸の冷え、水分の取りすぎにはとくに注意が必要です。**

(体を冷やす食べ物については、詳しくは健康コラム「[夏バテの原因は湿と熱](#)」をご覧ください。)

じんきょ 「腎虚」になったらどのような症状が現れるのでしょうか？



「腎虚」の症状は、足腰・生殖器・脳・頭髪など「腎」に関係の深い部分によく現れます。

- 足腰がだるい・痛む 腰が曲がってきた
- 耳が遠くなる 耳鳴りがする
- ED(勃起障害) おしっこが近い・出にくい
- 物忘れ
- 白髪 抜け毛が多くなった

このような症状が現れたら早めに「補腎」するとよいでしょう。「補腎」作用のある漢方薬には、**八味地黄丸(はちみじおうがん)・六味丸(ろくみがん)・杞菊地黄丸(こぎくじおうがん)・知柏地黄丸(ちばくじおうがん)**などの処方があり、体質により使い分けます。

ほじん 「補腎」作用のある食べ物

医食同源で有名な中国では、カエルやへび、さそりなどを食べる場合があります。これらは「補腎」薬として漢方薬としても用いられています。すなわち中国の人たちは「補腎」薬を食事で摂る習慣があり、老化を防いでいるわけです。その習慣があまりない日本人は、何を食べたらよいのでしょうか？

動物生薬配合のドリンク剤などを飲むのもひとつの方法ですが、食事では「補腎」作用のある食べ物、黒豆・シイタケ・ひじき・黒キクラゲ・クルミ・黒ゴマ・クリ・うなぎなどを食べましょう。黒い物が多いのは、五行学説による「腎」の色が黒だからです。その他には、ヤマイモ・大豆・えび・かになどがあります。それらを積極的に摂るようにしましょう。

漢方医学に学ぶアンチエイジング、それは「腎」を健やかに保つための養生を心がけること。そして、もし「腎虚」になったらすばやく「補腎」というバランス感覚を持った生活術なのです。