

# ソレイユ眼科・矯正歯科

木・土曜日の  
午後はコンタクトの処方  
をおこなっておりません。  
矯正歯科も診療時間変更  
しております。

## 老化に對抗するアンチエイジング

### 〇昔々見せるじじいばあちゃんアンチエイジング？

昔々とは、昔々を形容する代名詞「アンチエイジング」という言葉を  
大々く存じだと思えます。抗老化や抗加齢などと訳されますが、具体的  
には何を指す言葉なのでしょっちゅう、確かに服装や化粧。あるいは美容  
整形など「じじい」を見せる手段は非常に発達しています。しかし、  
**それは肉体的若さをいまだに確保していません。**今の日本では、そうし  
た見た目の若さを取り繕う手段から再生医療まで、「アンチエイジ  
ング」という言葉はよく使われています。

### 〇「老化長寿」は本当の長寿ではない

では、本当のアンチエイジングとはなんなのでしょうか。「不老長寿」は老  
いずに長く生きることという言葉が表すように、東洋では「若い＝老化  
と「長々」＝加齢は別物と考えられています。加齢は時の進行を意味し、  
止めることはできません。一方、老化はホテニシャル潜在力を表し、  
歳を重ねても高く持ち続けることが可能です。これが本当の「不老長  
寿」です。「不老長寿」を目標とするには、**真の意味でのアンチ  
エイジングが必要です。**そのためには、幹細胞へのアプローチが必要にな  
ります。幹細胞の機能不全を招いている原因物質を取り除き正し  
く動かすことが重要になります。また、細胞の老化を取り除くことが  
分からの通の「老化因子」の影響をできるだけ取り除くことが必要にな  
ります。つまり「酸化」「糖化」「炎症」に対するケアです。まずは、**食生活、  
生活スタイルの中でのアプローチを実践し、3つの毒を排除してあげるの  
最も大切なこと**なのです。



## 今日からできるデトックス

### 〇やめようから始めよう

毒素は体に有害なものです。体内に取り込むと簡単に排出されず、細胞  
組織に蓄積されていきます。さらに体内にたまっていく毒素は、ビタミンや  
ミネラルなどの栄養が細胞に吸収されるのを阻害してきます。効率よく栄  
養を吸収するには、まずはこれ以上、体内に毒素を取り入れないことが重要  
です。体によいものを取り入れることばかりに執着せずに、やめることから  
始めましょう。

### 〇まずは食べ物を見直そう

口から取り込まれた毒は汗や便、尿などによって体外に排出されますが、そ  
れはほんのわずか。多くは体内に蓄積され、細胞、特に幹細胞の老化を招き  
ます。つまり、若いうちに食べたものが、30代40代以降の見た目年齢や  
健康を左右するのです。毒が体内に蓄積されるのかというと、**脂肪の中に**。  
皮下脂肪や内臓脂肪などの体脂肪はもちろんなこと、脳や肝臓といった脂肪  
を多く含む臓器にため込まれていきます。断食をすると体調が悪くなること  
がありますが、これは**脂肪が分解されて蓄積された毒が溶けだし、体内を巡る  
ため**です。

### 〇ファステイング（プチ断食）

ファステイングの目的は、まず臓器を休ませることにあります。現代人は1  
日3食が普通です。これでは臓器は休み間もありません。また、ファス  
ティングをすると、食物が入らない状態になり、一度腸内がリセットされま  
す。炎症の原因となる腸内フローラの乱れも、良好な状態に整えられるので  
す。さらにファステイングが進むという利点もあります。デトックスをつかさど  
る臓器は肝臓です。普段は食物の代謝に忙しく、体内の解毒にまで手が回り  
ませんが、ファステイングをすることで負荷が軽くなり、体内の血液をきれ  
いにする役割に専念できるようになります。



## 〇ファステイングの方法〇

週末の夕食から初めて、翌日の1日、食事を抜いてみましょう。  
ただし仕事や運動はせず、心や体を休ませることが鉄則です。



### ゆっくり入浴する

汗をかきにくいゆっくり時  
間をかけて湯船に浸かり、  
汗による解毒を促す。  
湯船にアロマオイルを入れ  
たり、入浴中や入浴後にマ  
ッサージしてもOK!

### 酢をとる

酢には3つの嬉しい働きがあります。

- ①エネルギーとなり、体温が温まる
- ②腸内の悪玉菌が減る
- ③腸内の乳酸菌の発酵が進み乳酸菌が増える



### 自然の中を散歩する

テレビ、パソコン、スマホ等の情報を遮断し、  
木々の緑や、水の流れと言った自然の風景の中  
で目や耳、心を休める

### 〇発酵食品で腸内環境を整える

炎症予防のために、善玉菌を元気にする成分を積極的に取るとい  
いでしよう。おススメは、**納豆、キムチ、味噌などの発酵食品**です。  
発酵を進ませるのは、乳酸菌などの体に有用な働きをする善玉菌  
です。発酵食品にはこの善玉菌が多く含まれており、**腸内フローラ  
を整える効果が期待できる**のです。とはいえこれらの食品に含まれ  
る善玉菌の多くは、消化の過程で胃酸により死んでしまいがち  
です。**ところが善玉菌は、生菌が死菌に関わり、腸内で有用な働きを  
することが最近の研究でわかってきました。**もし生きて腸内まで  
届けば、悪玉菌の繁殖を防ぐ、腸の働きを活発にするなどの働きを  
します。死菌の場合でも、**腸内に生息している善玉菌の栄  
養分になり、善玉菌を元気にします。**