

私のアンチエイジング ライフ

中野 重徳

Shigenori Nakano

医療法人社団 徳寿会 相模原中央病院
(日本抗加齢医学会認定施設) 理事長

E-mail : s.nakano@tokujukai.or.jp



1970年に神奈川県相模原市で開業してから早くも39年が経過し、私も気付けば今年で満78歳を迎えます。外科医として臨床に従事すること45年、近頃でも病院経営の理事長職だけでなく、週に3回の外来勤務をこなしています。この年齢でも元気に日常業務をこなしていることは実にありがたいことであり、私見ではありますがこうした私の姿をみて外来に通ってくれる昔なじみの患者様が多くいてくれることも、今の私の健康の基盤となっていることは間違いありません。地域の中核病院の責任者として多忙な毎日をごここまでやってくるためには、自分なりに工夫している健康法もいくつかあげられます。私自身の健康法の中から主だったものを以下に述べてみたいと思います。

医学部の学生時代には山岳部に在籍して基礎体力を養えたことは、今ある自分の健康の礎であると感じています。20歳前後に身体を鍛えているか否かは、その後の個人の健康状態を大きく左右するものと思われまふ。外来診療を行っていても、若い頃に鍛えた人とそうでない人とでは体格に大きな違いがあり、運動を休止した後でもそのよい影響はある意味一生続くのではないかと感じています。私自身の場合も、卒業後の多忙な日常においては定期的な運動などできるわけもなく、診療のストレスは飲酒で紛らわすなど、ごくごく一般的な生活習慣を送っていたわけです。その結果はいうまでもないことですが、さまざまな生活習慣病に見舞われることになりました。高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満という死の四重奏は他人事ではなく、まさに自分自身に降りかかった一大事となり、お世話になる医薬品も増え続け、気がつけば7種類もの医薬品のご厄介になる日常生活となってしまいました。体調も優れず、どうにか改善せねばと考えはじめた頃に出会った新しい医療が、栄養療法や抗加齢医学の世界でした。見るもの聞くものどれも馴染みのな

い初めての領域でしたが、さまざまな勉強会や研究会に顔を出し、少しずつですが最先端の医療情報を我が身に応用しはじめました。

一念発起して始めた健康法の出発点は運動です。当たり前すぎるのですが、生活習慣病克服のためには運動に勝る薬なしです。この事実は外来診療でも痛いほど理解しておりましたが、それを我が身に置き換えるまでには相当の時間がかかったというわけです。私自身の運動療法は、朝4時に起床し、約1~1.5時間のウォーキングを日課として、自宅周囲を暗いうちから歩きはじめることです。ただ歩いていても退屈で非生産的と思ひ、何か対策はないかと考えていたときに思いついたことが、学習歩行です。その当時参加していたセミナーの録音テープをイヤホンで聞きながら歩行することで、健康増進と知識力アップという一石二鳥の方法を思いついたことは大きな収穫でした。単一目標では長続きしないものも、勉強と健康という極めて大切な2つの目標があるとそう簡単にはやめられないと思うものです。やがて、朝の静かな街中を散歩する時間が自分にとってはかけがえのない貴重なものとなってゆきました。

学習歩行の中で繰り返し聞いていた講義の代表は、分子整合栄養医学と呼ばれる耳慣れない学問の世界です。分子整合栄養医学とは、海外ではOrthomolecular Medicineとも呼ばれ、ビタミンやミネラルを中心とした栄養サプリメントを血液データに基づいて疾病や健康増進の目的にて使用するものです。この療法はビタミンCの研究や二度のノーベル賞受賞で著明なライナス・ポーリング博士によって始められたといわれるもので、現在の米国を中心とする栄養療法の中核をなしている学問といえます。わが国の医学教育では栄養学はあまり重視されていない現実がありますが、私は金子雅俊先生(ライナス・ポーリング博士の弟子、分子整合栄養医学協会

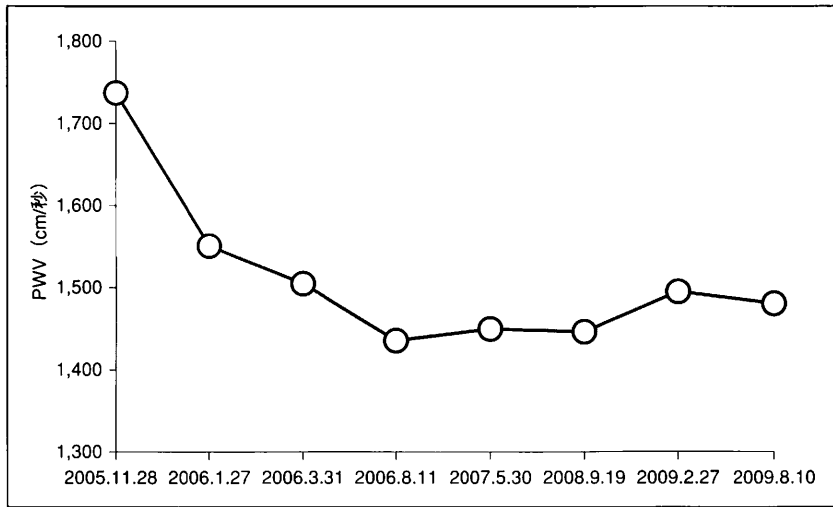


図1. キレーション治療開始後のPWV値変化

2005年から始めたキレーション治療によって私のPWV値(左右の平均値)は至適とされる値まで下げることができました。その後のフォローアップでも治療前の状態には戻っていません。

理事長)より分子整合栄養医学を学ぶに従って、栄養療法の重要さについて深く考えさせられました。栄養療法のよいところは、直ちにわが身をもって実践可能であることです。私の場合も、早速栄養療法の被験者としてさまざまな栄養素をサプリメントの形で摂取するようになりました。

栄養療法を学ぶ流れの中で私が出会った今ひとつの治療法が、満尾クリニック院長の講演会で知ったキレーション治療です。キレーション治療とは米国では50年以上の歴史がある代替医療の一つですが、EDTA(ethylene diamine tetraacetic acid)をビタミン、ミネラルとともに点滴することにより動脈硬化治療、予防効果があるというものです。講義を聞くだけでは内容まではよく理解できなかったこともあり、まずは自分自身でこの治療を体験してみようと考え、満尾クリニックを受診し、早速キレーション点滴治療を始めました。その後の治療経過に伴う検査結果の推移は図1に示しますが、これは驚きの結果でした。降圧薬が必要であったほどですから、私自身のPWV(脈派伝播速度)値は当然年齢以上に高値であり、いわゆる血管年齢が年齢以上に進行している状態でした。PWV値を下げるのが容易でないことは外来診療での経験からよく理解していましたので、キレーション治療によってこの数値が下がるとは思ってもみませんでした。私のPWV値は、キレーション治療開始後約2ヵ月後には至適値の上限まで下がり、その後の治療でもさらに減少を続け、ついには年齢平均

値を下回るほどになりました。その間に血圧も下がりはじめたため、数種類服用していた降圧薬も必要がなくなりました。治療開始後はほぼ4年が経過しますが、近頃では自分自身で体力が回復したと感ずるだけでなく、周囲の知人や患者様からも若返ったとよくいわれるようになりました。

分子整合栄養療法とキレーション治療、そして運動療法によって私は生活習慣病から解放されました。生活習慣病のためにやむなく服用していた7種類の医薬品とのご縁も切れて、現在は何も疾病をもたない健康体です。この経験は体感した者でないと表現できない貴重なものですが、自分だけのものにせず、当院の外来患者へもその内容を伝えることこそが重要と考え、2006年2月よりアンチエイジング外来を満尾クリニック院長の満尾正医師の協力のもと始めております。この外来では多くの患者様が喜びの感想を伝えてくれていることを最後に述べて、私の原稿を終わりにしたいと思います。

中野 重徳 ●プロフィール

1968年 東邦大学医学部大学院卒(医学博士)

1970年 相模原中央病院開設、病院長に就任

脳血管疾患を主とした診療に従事。加えて、現在はキレーション治療を中心としたアンチエイジング医療と分子整合栄養医学に力を注いでいる。

日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医、日本人間ドック学会認定医、日本抗加齢医学会専門医ほか。

著書に『無症候性脳梗塞』(法研)、『コレステロール』(新星出版社)、『40才から読む病気の事典』(新星出版社)などがある。

ANTI-AGING MEDICINE

別刷

メディカルレビュー社

〒541-0045 大阪市中央区道修町1-5-18 朝日生命道修町ビル TEL 06-6223-1469
〒113-0034 東京都文京区湯島3-19-11 湯島ファーストビル TEL 03-3835-3049