



10年後の容姿は 今の「体年齢」で決まる

急いでケアすべきはお肌より体の内側!?

監修

米井嘉一 よねいよしかず

日本鋼管病院内科医長、人間ドック
脳ドック室部長。専門は抗加齢医学
で、老化についての科学的な研究を
進めている。2001年、日本で初めて
総合病院で老化度判定（アンチエイ
ジング）ドックを開設（費用は10万
円〜。保険適用外）。日本抗加齢医
学会の理事も務める。



片桐衣理 かたぎり えり

衣理クリニック院長。専門は美容皮
膚科。無理なダイエットで代謝機能
が衰えた人の内科治療から、最新医
療機器によるシミ、シワの改善まで、
体の内側と外側からアンチエイジ
ングを実践・指導。今年10月、表参道
にトータルアンチエイジングクリニ
ックを開設予定（☎03-5786-0077）。



20代前半までは確かにうれしかった「大人っぽい」という言葉。
でも20代後半の今となってはちょっとキビシイ！ もしかしたら「老けてる」ってこと？
実際にまわりを見回してみても、同じ年齢なのに若く見える人と、
なんとなくおばさんぽくなった人がいるみたい。
30代になってからこんなはずじゃなかった……！
なんて後悔しないために、体の内側からのアンチエイジングが不可欠です。

composition / Yuuki Yamamoto illustration / Yukari Miyagi



老化は「体年齢」に表れる！

最近、無理をするとか調子が
悪くなる。やる気を出すのに時間
がかかるし、ボディラインにメリ
ハリがなくなってきた……こん
な症状に心当たりはありません
か？ これらはどれも「老化」の
サイン。
「20代で老化ドックを受診する人
を実際に検査してみると、体年齢
が実年齢より高めのことがありま
す。ここ2〜3年の間に急に年を
とった気がする、容姿が変わった

老化してる場所は体の「弱点」

確かに年を重ねるほど、若く見
える人と老けて見える人の差は広
がるよう。とはいえ、老化は自然
現象。生きているかぎりしかたな
いのでは？
「答えはNOです。たとえば骨粗
鬆症は昔は年をとるとだれもがな
るものと思われていましたが、今
は予防法が数多くあります。動脈
硬化などの血管の老化も生活習慣
で予防でき、今や、体内の老化は、
ほぼ自分でコントロールできるの

です。若い人でも体内の老化が進
んでいる人がいますから、病的に
老化が進んだ部分「弱点」と考
えるとういと思っています。病的なの
だから治療しないといけない。20
代後半の今やっておくべきこと
は、皮膚、骨、筋肉、血管、脳、
この5つのうち、自分の体はどこ
が弱点なのかをきちんと把握して
おくこと。この弱点を発見するこ
とが、老化をストップさせる第一
歩です」（片桐衣理先生）

若い今だからこそ弱点の克服は簡単

「弱点が見つかったら、一日でも
早く生活改善していきましょう。
20代の老化は、ごく初期の段階で
す。今ならもとの状態を取り戻す
ことは簡単。自分が同年代の人よ
りも老けている自覚がある人が、
何のケアもしなければ、近い将来
確実に老化が早まります。一つ弱
点があると、他の健康な部分まで
足をひっぱられてしまうからで

す。30代、40代になってから老化
防止の対策を始めても、今の何倍
もの努力が必要。また回復度も断
然違います。早めに自分の弱点に
気づいて改善できた人が老化を制
する人、弱点を持たない人が体の
内側から若々しくいられる人だ
す」（米井先生）。いつまでも若く
いるための勝負の分かれ目が、30
歳目前の今なのです！

「健康」+「きれい」が
本日のアンチエイジング。
毎日の生活で弱点を直していく

「いくつになっても美しい女性は
体の内側から若さがあふれていま
す。それくらい、健康ときれいとは
切っても切り離せない関係です。
皮膚、骨、筋肉……、体のあら
ゆる機能を正常に動かして活性化
させましょう。見た目だけの若づ
くりではなく、体内から健康にな
る。その年齢にとってベストな状

態になるようコンディショニング
して、いつも理想の状態をキープ
しつつけることが大切です」（片
桐先生）。もう、体の内側から手
をかけるかどうかで、きれいに差が
つくことがわかったはず。今の自
分のベストな状態をつくり出す、
真のアンチエイジングについてじ
つくり探っていきましょう。

Poin