

# 健康寿命

## 延ばすには

長野松代総合病院医師 前川 智

最近の研究で、見た目が若いの方が長生きすると分かっています。2022年2月に朝日新聞が実施したアンケートでは、美容や見た目に関心がある人が8割を超えました。また、5歳以上若く見られたいと思っている人が5割以上を占めたということです。さらに、外見の老化のスピードを抑えるには、気持ちの持ちようが大切だという意見も多数寄せられました。多くの人が見た目の若々さと健康や内面が繋がっていると考え、日々を前向きに過ごすようにしている様子が伝わってきます。

目の評価としては、皮膚のしわ、しみ、たるみ、白髪、脱毛、余計な部分の発毛（耳毛や長い眉毛）、身長の下、体形の変化などが挙げられ、実年齢との関係が明らかになっていきます。老化の要因は内的要因と外的要因に分かれます。内的要因としては、以前も述べましたが、「糖質の取り過ぎ」「食品添加物の摂取」「加工食品を食べる」「酸化した食べ物の摂取（時間のたった揚げ物など）」「トランス脂肪酸（マーガリン、

### 見た目を若く保つ



## 精神的な若づくりも大切

また、加齢とともにしみが増えると老けて見えることが多いので、特に女性は、しみ取りを美容クリニックで行うことも多いと思います。さらに、最近では「ボトックス注射」による顔のしわ改善なども流行しています。ボトックス注射とは、ボツリヌス菌の毒素（ボツリヌストキシン）を精製・分解した薬液を用

いる注入治療です。ボツリヌストキシンには筋肉を弛緩させる作用があり、顔や体に注入することで、さまざまな治療効果が期待できます。例えば、表情筋の収縮が原因の表情じわが気になっている場合、筋肉に注射することで、しわ改善に役立ちます。ただし、ボトックス注射により表情が乏しくなったり、あまりにも長期にわたりやり過ぎたりすると、筋肉が萎縮することもあるので、注意が必要です。

このような「若づくりをする」とは、見た目のアンチエイジングにとつては大切です。ファッションに興味があれば、若いファッションをコーディネートするのでもいいかもしれません。しかし、私の個人的見解では、若

くり以上に「若い人」とよく接すること「自分を若いと思うこと」が若さを保つ秘訣ではないかと考えます。「今どきの若い者は」と否定的な考えをできるだけ持たず、「今はそう考えるんだ」と若い人に考えを近づけている人は若く見える機会を多く持ち、若づくりに励むことが見えてくると思います。

シヨートニング)の摂取「など栄養面でのこ」と、「運動不足」「激しい運動のし過ぎ」など運動面でのこと、睡眠不足、ストレス、腸内環境の乱れ、ホルモンの乱れ、過度の飲酒・喫煙などが挙げられます。

外的要因としては、「過度の紫外線」「PM 2.5(微小粒子状物質)」などが挙げられま

す。老いていきます。7割

以上が「実年齢よりも若く見られたい」と思

つており、見た目の上での努力をされている人も多いのではないで

しょうか。例えば、加齢に伴う見た目の変化に白髪や抜け毛があるりますが、白髪を染めたり、眉毛やまつ毛を使用する人が多数います。