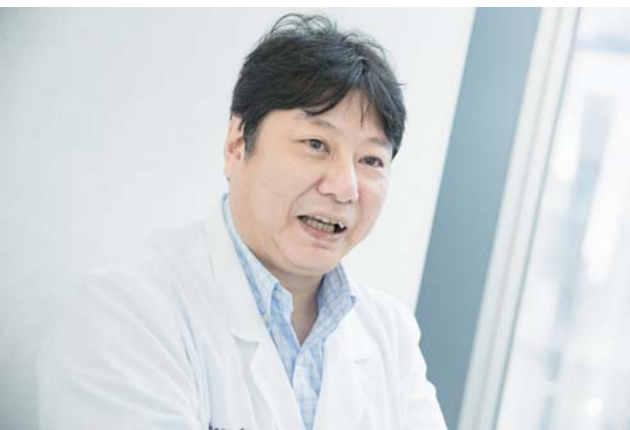


「巻頭インタビュー」
『アンチエイジング』が日本を救う!?

心と体のバランスを整え、人生を楽しむ。



病氣にならない
体作りを求めて

―群馬県前橋市にある松山医院の院長として地域医療に貢献しながら、日本に初めてアンチエイジングの概念を導入した医師として国内外で広く活動を行っている山先生。IHTAの理事としての肩書きの他にも数多くの経歴をお持ちですが、具体的にどんな活動をしていらっしゃるのか教えてください。

経歴や肩書きがありすぎてややこしいのですが（笑）、自分自身のことは「先進的な統

15代続く医家に生まれ、多くの患者を目にしてきた松山淳先生。「病気になる人を減らしたい」、幼い頃から抱き続けてきた思いを実現するには西洋医学だけでは限界がある。健康“を追い求めて試行錯誤する中で出会ったのが病氣にならないための体のコンディショニングを整える医療『アンチエイジング』療法だった。日本に初めてその言葉と概念を導入した医師が辿り着いた、人生を楽しむための体作りの方法とは？

医療法人社団 松寿会 院長

松山淳
Jun Matsuyama

合医療医』『先進的な町医者』と呼んでいます。曾祖父の代から開院した松山医院での診療業務のほか、一般社団法人国際抗老化再生医療学会（旧「国際アンチエイジング医学会」、以下「WARM」）の理事長としてアンチエイジングや先進医療に関する講演活動や顧問業務を行っています。海外や国内のあちこちで講演を行ったり、書籍を執筆したり取材を受けたり、地元の救命救急当番をしたりと慌ただしい毎日です。つまるところ何でも屋ですね。

全ての科目が見られる医者で

あることを大事にしているのが、ニーズがあればどんな内容にも対応します。なるべく体に負担の少ない方法で患者さんを健康に導くのが私の仕事。ケースに応じて対症療法も漢方治療も食事療法も行います。患者さんのためになるのならば基本的には西洋医学だろうが東洋医学だろうがどんな方法でも構わないと考えているのです。

―元々医家のご出身だそうですね。医師を志したのも自然な流れだったのでしょうか？

はい、手術室を覗いたり臓器のホルマリン漬けを見たりしながら育ったので、医師になるこ

とに抵抗はありませんでした。ただ、幼い頃から多くの患者さんを目にして「どうしてこんなに病氣って多いんだろう」と思っていました。「どうして病氣になるんだろう」と。そこで病理学を専攻し、病氣の理屈を学ぶことにしました。

しかし病理学助手として働き始め、毎週のように解剖を手がけ、ガンの研究にも携わるようになってからは、このやり方は病氣を減らすことはできないと気付きました。西洋医学はあくまで修理屋さん。私は病氣自体を減らすために、病氣を予防したいと思ったのです。

―それで予防医学に興味を持ったのです

健康のために自分自身が定期的に運動に努めたこともありましたが、脛の骨を痛めてしまつて……。過度な運動は逆に健康を損なうと体感しました。しかし、ではいったいどうしたら健康でいられるのだろう、そんな風に思っていたある時、人間ドックの患者さんから『アンチエイジング』という言葉聞いたのです。

「アメリカで若返りの治療を受けてきたから元氣いっぱいなんだ」と言われ、「そんなバカな話があるんですか」と半信半疑の私をその患者さんが連れて行ったのは、アメリカのパームスプリングスにある長寿医学研究所。そこで目の当たりにしたのは病氣にならないために体のコンディションを整えるアンチエイジング医療でした。

20年くらい前のことですが、世界中のエグゼクティブがプライベートジェットとリムジンで研究所に乗り付け、数日の滞在の間に各種の検査を経て、ホルモン療法やサプリメントなど、半年分の処方を受けて帰って行っていました。長年私が追い求めていた答えはここにあったのだと、目から鱗が落ちる思いでした。

アンチエイジングがこれからの日本を支える鍵となる？

―アンチエイジングというと、表面的な見た目の若さや美を保つためのイメージを持っている人もまだまだ多いと思います。予防医学との関連性をもう少し詳しく教えてください

細胞が老化するとガンや病氣になるリスクが高まります。アンチエイジングとは体を若く保つための療法ですから、外側の見た目のみならず、内側も若く保つことができればガンや病氣のリスクを低くできるのです。体の若さは、死んでいく細胞の数と生まれて分裂して増えていく細胞の数との比率で決まります。そのバランスを一定に保つことができれば老化は防げる、つまりガンや病氣を予防することができます。

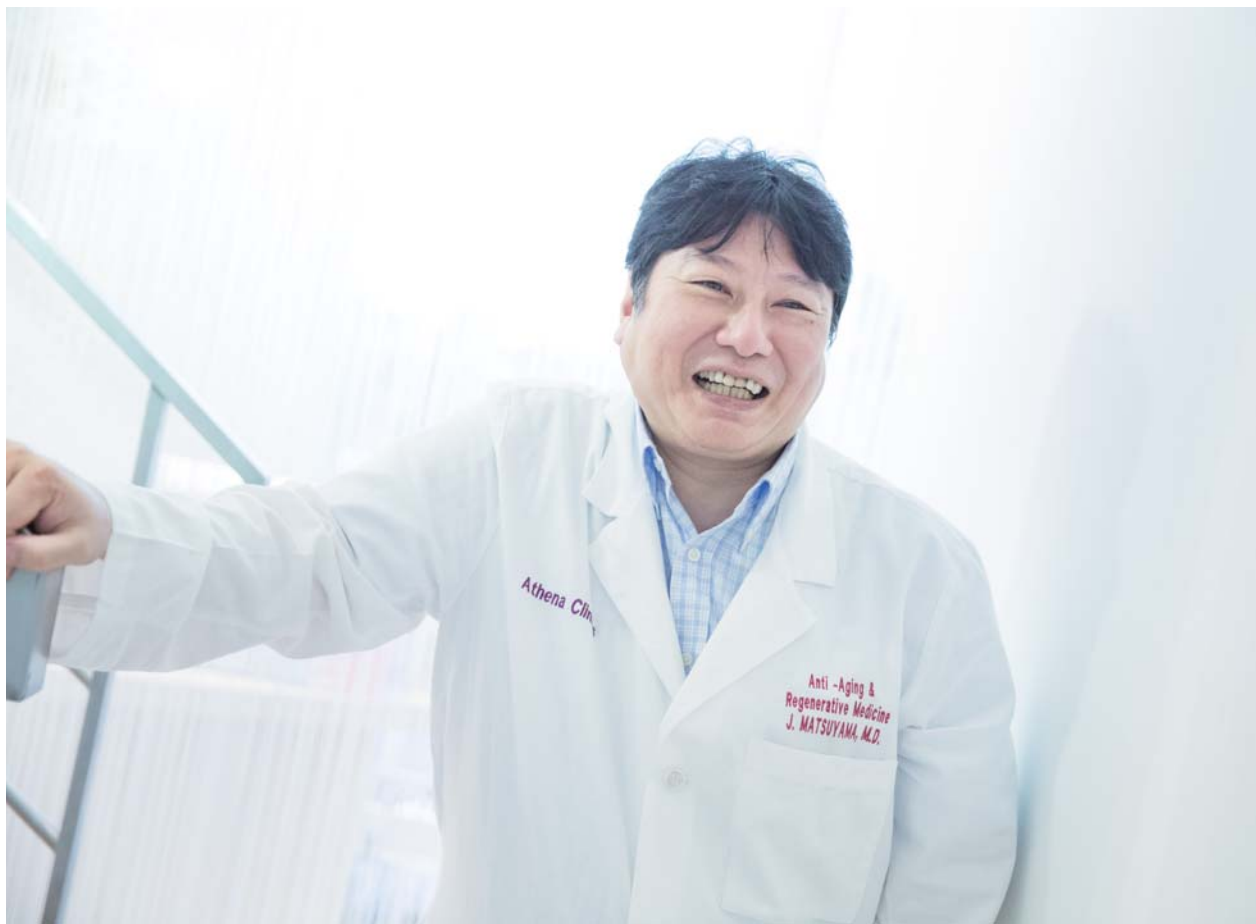
ドーピングのように体に負担をかけて無理やり能力を引き上げるわけではありません。なるべく自然に近い方法を使ってその人の体に元々あった機能を取り戻す環境を作ってあげるだけなのです。そうすれば細胞もそこを指してまた甦っていきます。ちなみに視力が落ちたら眼鏡をかけた

りコンタクトを装着したりレーシック手術を受けたりしますよね。老化した機能を外から補強するという意味で、それらも立派なアンチエイジングなのです。

―この方法で、「病氣になる人を減らす」という幼

い頃からの願いは実現できるとお考えなのですか

はい。そして、高齢化と少子化に苦しむこれらの日本を救う最善の方法でもあると思っています。というのも、高齢者が増えて介護が必要になるといいう前提があるから少子化が問題になるのですよね。介護にお金も人材も必要になるのに、それを賄う人たちが足りない。では、高齢者に介護が必要でない健康な状態を保ってもらえばどう



人生を楽しめる能力があることがメンタルの健康の指針だと言う松山氏。

でしょうか？ 問題は解決しますよね。それどころか、健康な高齢者は働くこともできますからGDPも上がります。

もちろん子どもたちが生まれ増えて増えていくことも大切ですが、高齢者の寝たきりゼロを目指すこと、

国をあげてアンチエイジ

ングに取り組むことが日本の

国力を向上させることにつ

ながると考え

ています。実際

中国では既に

アンチエイジ

ングの特区を作

って高齢化に

備えようと

しています。

アンチエイジ

ングは世界レ

ベルで既に受

け入れられ、

実践されてい

ます。

―健康とは

人生を楽しむ

こと

―最先端の治療を駆使して病氣

を予防し、健康な人を増やすの

が先生の使命なのです。先生

の考える「健康」とは何でしょう

か。

体と心の両方のバランスが取

れた状態だと思います。病氣を

してなくても心の元氣がなけ

れば健康とは言えません。人生

を楽しむ能力があることがメ

ンタルの健康の指針だと思います。

美容外科を創設した人が幸

福医学を提唱しています。こ

れからますます大事になる考

え方でしょうね。アンチエイジ

ング療法も例外ではありません。

見た目で人生が変わることもあ

るでしょう。たとえば同レベル

の能力を持っている二人がいた

ら、若々しさ・深剛さがある人

と、老けて覇氣のない人のどち

らが採用されやすいかは明確で

す。

―IHTAの理事として、そし

て統合医療医として、今後どの

ようなことを目指していらっし

やいますか？

統合医療やアンチエイジング

がどういうものであるのか、正

しく理解してもらうために発信・

実践していきたいですね。先進

医療として取り組んでいるガン

治療やアンチエイジング療法も

方法は一つに限らないのです。

ガン治療で言えば、副作用の

リスクのある抗ガン剤以外にもビ

タミンC治療や食事療法など、

体に優しい方法はたくさんあり

ます。患者さんの体に負担の少

ない方法に置き換え、選択肢を

増やしてあげることも仕事の

一つだと思います。

また、最近は医師が患者さん

の体に触れることが少なくなり

ましたけど、五感を総動員して

患者さんと向き合う治療を大

切にしていきたいですね。そし

て先進医療への意識を高く持

ち、知識と技術を常にブラッシュ

アップし続けたいと思います。最

近は水素治療にも注目してい

ます。

―最後に会員の方へのメッセー

ジをお聞かせください

健康のためにみなさん一人ひと

りができることはたくさんあ

ります。寝たきりにならないた

めにマッサージやリハビリの仕

方を身に付けることも一つの方

法です。まずはみなさんご自身

が自分の体に意識を向け、体の

状態を知ることが大切。遺伝的

に罹患しやすい病氣や体質のチ

ェックも一般化してきています

から、そのような検査を受けて

みるのもいいと思いますよ。

IHTAとしても、オーダー

メイドで個人の健康をプロデュ

ースするパーソナルトレーナー

の養成が今後は急務になってく

ると考えています。人生を楽し

める体作りを一緒に目指してい

きましょう！

国をあげてアンチエイジングに取り組むことが日本の国力を向上させることにつながると考えています。



松山 淳（まつやま・じゅん）群馬県生まれ。杏林大学医学部、慶應義塾大学大学院を経て、慶應義塾大学医学部助手・医学部附属厚生女子学院（現慶應義塾看護短期大学）講師、国立病院臨床研究部病理室長などを歴任。米国抗老化医学研究所・クリニックにて研修。現在日本人唯一のアンチ・エイジングスペシャリストとして、米国アテナクリニックインターナショナル抗老化部門部長及び日本の複数の抗老化医療研究所、クリニックの顧問医を務める。一般社団法人国際抗老化再生医療学会理事長・指導医。医療法人社団松寿会松山医院理事長・院長。

「健康」とは人生を楽しむこと

―最先端の治療を駆使して病氣を予防し、健康な人を増やすのが先生の使命なのです。先生