



スリキズは乾燥させて化膿を予防する。

→ 水で洗浄したら消毒せずラップする。

軽いスリキズならガーゼやテープは不要。乾燥スプレーをしゅっとひと吹きで、昔はたちどころに血が止まった。「けれど、これをやるとかえって回復は遅れ、治癒後の傷痕が凹むなどの報告が少なからずあって、いまではだいぶ廃れましたよ」と説明するのは寺尾友宏医師（東京AGAアールズクリニック）だ。「かなり広まってきているのは湿潤療法といって、傷口の乾燥を防ぎ、清潔でしっとりした状態を維持する処置です。まず傷口をよく洗浄して汚れを落とします。健康な細胞にまでダメージを与えてしまうから消毒薬は使わず、清潔なラップで傷口を覆います。じくじくした滲出液が



出てくるかも知れませんが、それは回復の兆しです。化膿とは違います」ただし、キズが深かったり、雑菌が多数付着し、化膿が始まっていたらダメ。至急受診すべし。

キャプション見出し◎

◎◎◎◎◎10字×2行

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
 ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
 ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
 ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
 ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
 ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
 ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

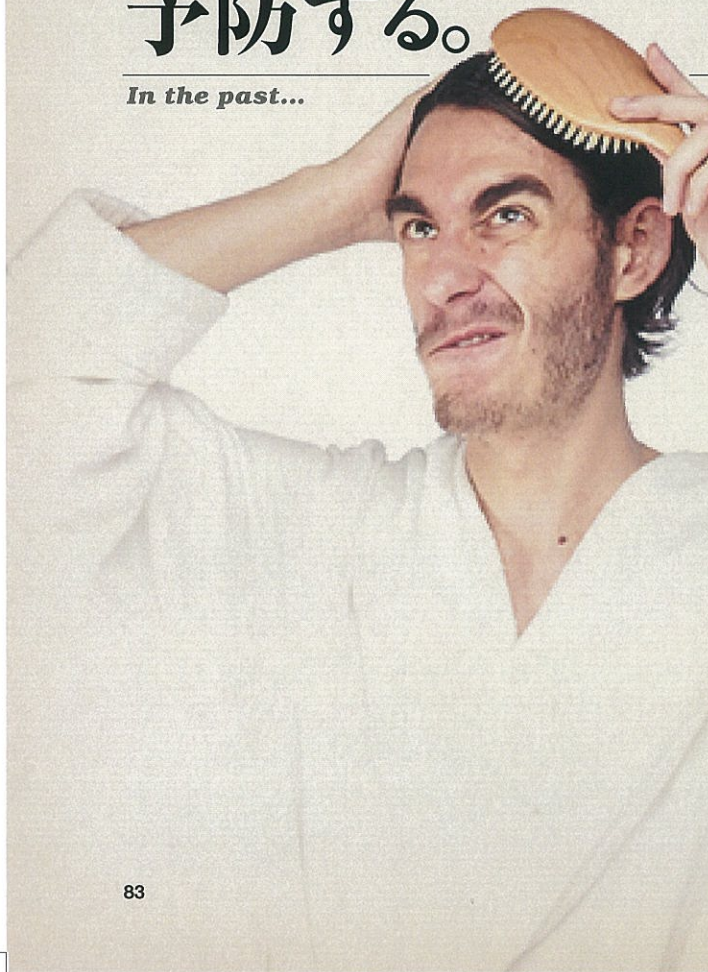
◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎14字×5行

頭皮をブラシで叩いて脱毛を予防する。



→ AGA(男性型脱毛)には優れた医薬品で対処。

In the past...



湯上りのゆるんだ頭皮を、愛用のブラシでほかすか叩く親父は大勢いた。「末梢の血行を改善し、毛乳頭に栄養を与える意味では正しかったと思います。実際、円形脱毛症に広く用いられるフロジン液（塩化カルプロニウム）は血流を改善する薬です。適度な刺激ならいいのですが、やり過ぎはいけません。いまは頭皮の緊張を解き、やわらかくするマッサージが主流です」と語るのは増岡宏昭医師（日比谷ヒフ科クリニック院長）。近年、脱毛のメカニズムは解明が進んできた。男性型脱毛症（AGA）は男性ホルモンのテストステロンがジヒドロテストステロンに変わることで、毛髪成長周期を短縮し、早期脱毛を招く。結果、薄く短い毛が増えて、薄毛に見えるのだ。「いまはこのホルモンの変換をブロックするプロペシアという薬があります。悩んだら早めの受診をお勧めします」

バスローブ (Y's for living) 13,000円、髪Y's for living ☎03-3449-1151。

CHAPTER 6

昔は

正しかったけど……

取材・文／廣松正浩 撮影／内田敏倫 スタylist／高島聖子ヘア&メイク／大谷亮治
 取材協力／池谷敏郎（医療法人池谷医院院長）、梶村幸市（医療法人碧空会ユアーズデンタルグループ理事長、河合智則（RMAPカイロプラクティック）スポーツセラピー代表、清水忍（社団法人国際ホリスティックセラピー協会理事）、寺尾友宏（東京AGAアールズクリニック）、増岡宏昭（日比谷ヒフ科クリニック院長）

「昔前に流行った健康の常識、今はこんなことになってます。根拠もなく正しいと信じてやってたあの健康法、トレーニング。今はこう変わりました。」



サウナスーツで効率よく発汗し減量する。



→ 体温調節、水分補給と運動で減量する。

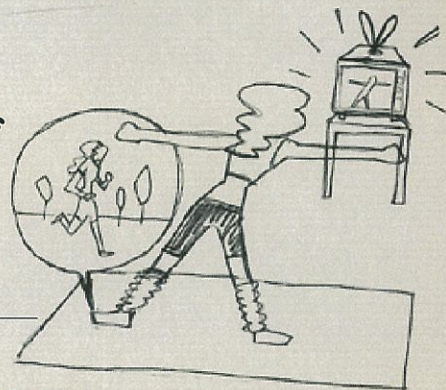
短期決戦の減量でサウナスーツにすが
る人は少なからず、いた。

「炎天下にサウナスーツを着れば、ろくに動かなくても、汗をだかくにかくでしょうが、肝心の運動量が乏しかったら痩せません。これはもう完全にカラダに悪いことです。熱がこもって、熱中症まっしぐらです」と警告するのは、トレーナーでおなじみ清水忍さんだ。

「逆に巨大冷凍庫の中で30分間、縄跳びをやっても寒いから汗は出ないでしょうが、エネルギーは消費しています。汗は運動の結果であって目的ではありません。ああいったものを着ていいのは、ものすごく寒い環境でのウォームアップのときだけで、基本的には着るものではないと指導しています。まあ、根性は鍛えられるかもしれませんが」



身軽なジョギングシューズでエアロビをします。



→ 多彩な動きにはバスケットシューズの方がいい。

かつてエアロビが大ブームだった時代には、多くの人が踊りまくった。でも、その足元はまちまちで、中にはジョギングシューズ派も結構いた。

「これは非常に特殊な靴でジョギング専用シューズです。要は前方にかかと着地で走ることに特化していますから、横方向の動きをすると捻挫をする可能性もあります」と清水忍さん。

でも、クッション性は良好ですが……。「エアロビは基本的に爪先着地です。ジョギングシューズは爪先にはほとんどクッション性がありませんから、非常に厳しいでしょう。縄跳びをしても同じことで、なんでこんなに衝撃が返ってくるのかと驚くと思いますよ。多彩な動きを想定するならばバスケットボールシューズの方がずっといいです」

→ 使い道の乏しい能力が増すだけ。

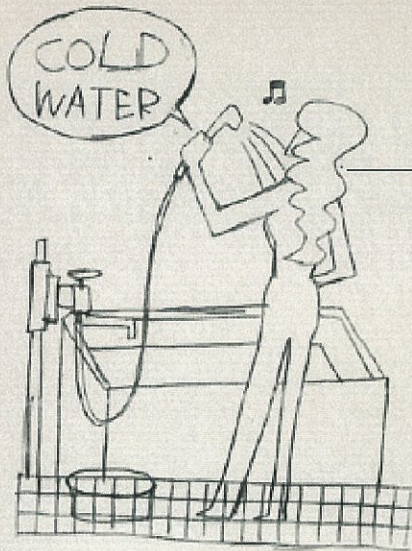
昭和のスポ根や部活の原風景だが、「あれじゃ膝を傷める」の声に押され、いまでは絶滅危惧種のバカトレと目されるが、

「膝が内側に向く“ニーイン”の体勢で行えば半月板損傷の可能性はあります。けれど、ちゃんと両膝が外側を向いて、爪先と膝の方向が一致していたらトラブルは起きにくいでしょう」と清水忍さん。

それどころか深く屈曲した体勢での筋持久力が増すだろうという。

「大腿四頭筋、下腿三頭筋の筋持久力はずいぶんつぎますが、パワーもスピードも一切つきません。そもそも何の競技に役立つか疑問です。恐らくレスリングの選手がグラウンドの状態からタックルに行くような動作に効くでしょうが、思い当たるのはそれぐらい。だったら、やらなくても

いいトレーニングだと思います」



朝は冷水で洗顔、シャワーで若返り。



→ 血圧が急上昇して死の危険性も。

肌を引き締めるためか朝は冷水で洗顔。あるいは若返り効果を期待して冷水シャワーを日課にする人まで出現したが、「循環器系への負担を考えたら、こんな行為はもってのほかです」と釘を刺すのは池谷敏郎医師（池谷医院院長）だ。「冷水に触れた瞬間、血管はぎゅっと収縮し、血圧が一気にはね上がります」動脈硬化の進みつつある中高年には若

返りどころか事故の可能性も考えられる。「硬くなった末梢の動脈壁は動脈血を押し、心臓に大きな圧を返します。血圧計で測った値よりずっと高い血圧が心臓にかかっていることもよくあるのです」心臓が受けている血圧を計測できる医療機関で検診を受け、医師が許可を出さない限り、荒療治はしないに限る。ま、許可する医師はいないだろうが。

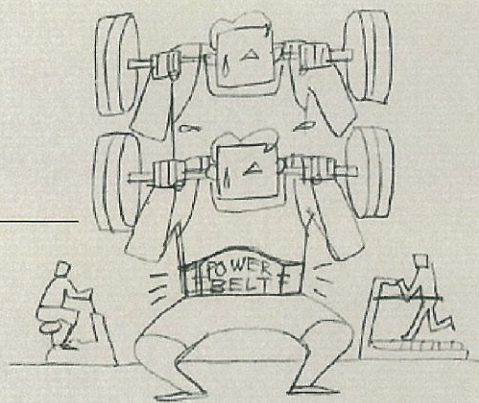
低負荷でも安全のためパワーベルトを巻く。



→ ベルトに頼る癖がつき、体幹が使いえなくなる。

トレーニングといえばウェイトトレーニングのことだと断じ、黙々と数値を積み上げていくアニキたちの腰を飾ったパワーベルト。いまなおスクワットなどの際に愛用するビギナーもいるようだが、「こういうトレーニングをすると、力がついていくように見えて、実は弱くなっ

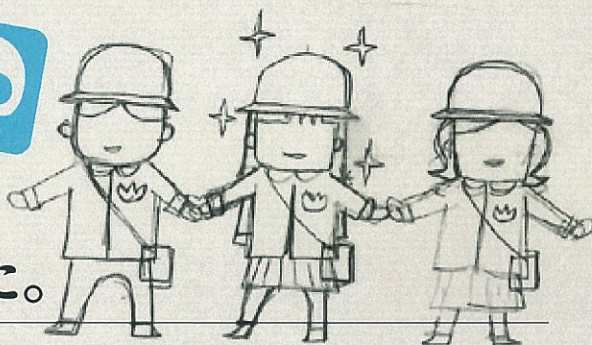
ています」と清水忍さん。というのも、パワーベルトあつての力の出し方を身につけてしまうから。「自分で体幹に力を入れ、保持する意識を持たず、ベルト任せで腹圧を上げているんです。中にはウェイトを装着せず、シャフトだけの上げ下げにさえ使う女性



も目にしますが、腰痛やケガを招きかねません。低負荷では使わないことです。どうしても使うなら、上がるかどうかギリギリの高負荷の際に限定しましょう」



ガングロが時代の寵児だった。



→ 行き過ぎた美白で弊害も発生。

古くはサーファー、後にガングロ、ヤマンパと日焼けファッションは一世を風靡したが、いまや昔日の面影はない。「UVAのダメージは年とともに蓄積しますから、気が付いたら背中一面にシミができていた、などということはありません」と増岡宏昭医師は警告する。だが、美白道にも不都合はあるようだ。「母乳栄養で育てられている乳幼児にく

る病が急増しているという報告があります」と指摘するのは寺尾友宏医師だ。頑丈な骨づくりには活性型のビタミンDが必要だが、母乳にはこれが少ない。「ビタミンDが活性型に変換されるためには、紫外線にあたる必要がありますが、若いお母さんはこれを嫌いますし、お子さんの日焼けも警戒しています」骨粗鬆症予防にも美白はほどほどに！

うさぎ跳びで足腰を強化する。

In the past...





ハブラシで磨けばオッケー!

→フロスを使わないと糖尿病に。

8020運動を聞いたことがあるだろう。80代でも自分の歯を20本持つことが現代日本人のミッションなのだ。けれど、現実には6本程度という報告もある。歯を減らす一因は言わずと知れた歯周病。「十分な本数を確保して、奥歯でしっかり噛むことができると、海馬への刺激となり、老人を痴呆から守りやすくなります」と語るのは梶村幸市医師（ユアーズデンタルクリニック理事長）だ。

人生最終ステージを楽しく過ごすには30代からの歯周病対策が欠かせない。それには歯ブラシだけでは不十分。

「アメリカでは“Floss or Die?”と

まで言い切ります。歯間の汚れは歯ブラシでは到底、取りきれませんから」

おじさんが食卓から去り際に手にする爪ようじでは太すぎるし、つい力任せになって

歯茎を傷つけたり、歯並びに過剰な力を加える。フロスカ歯間ブラシが一番だ。

「歯周病は進行の遅い慢性疾患で、歯を失う瞬間まで歯周病菌の分泌する内毒素と歯周病菌が歯周ポケットから毛細血管に侵入し、全身を慢性炎症状態にします」

歯周病菌が血中に侵入すると、腫瘍壊



死因子 (TNF- α) の分泌が亢進し、インスリン抵抗性が増す。歯周病は糖尿病の重大リスクファクターだというのがいまの歯学界の常識。また、血中では血小板に寄生し、血栓も生み出するから、脳梗塞や心筋梗塞を招く可能性も高まる。

「年に2~3回は歯科検診を受けてください。心配な状態なら除菌も選択肢です。

一部医療機関で受けられますよ」

食事がすんだら すぐ歯を 磨こう。



In the past...



→30分間は待ってから磨こう。

昼食後はすぐオフィスに常備のマイ歯磨きセット持参で洗面所に立ち、鏡の中の自分と向かい合ってお仕事。実に律義で、歯に優しい生活習慣かと思いきや、「直後には磨かない方がいいです。食事で摂取したカルシウムを始め、歯が再石灰化するための微量栄養素が口の中に残留しています。それを材料として歯を強化できる貴重なタイミングですから」と待たせるのは梶村幸市医師。

食事で摂った糖など、放っておけば口中を酸性に傾ける成分はあるが、それは代表的な虫歯菌であるミュータンス菌などが働き出して

から。だから、食後30分ていどは我慢。歯に回復時間を与えよう。この時間に糖類無配合のキシリトールガムを噛むのもいい。歯磨きの時間がないときにも。「起き抜けの口は歯周病菌を始め、善玉、悪玉各種細菌とその死骸がいっぱいですが、磨ければそれに越したことはないのですが、うがいだけでも構いません」

朝食後は外出に向けて持ち物を用意したり、準備に30分ぐらいいかかるはず。この間も再石灰化を心がけ、出発間際に磨くのが理にかなっている。

「慌ただしければ電動歯ブラシを使うのもお勧めです。使う際はバス法です。毛先が歯と歯茎の境目に対し、45度を維持することだけに注意すればよく、手磨きよりも効率は圧倒的にいいですから」

ちなみにこれから買う予定なら、歯周病対策に適したバス法の動きで、毛が前後にスライドするタイプのものを選ぶ。品質と性能は価格にほぼ見合っている。

バジャマ (Y's for living) 15,000円、刷Y's for living

肩がこったら叩いて治す。

In the past...



関節を鳴らすとコリがとれる。

→自分で鳴らすとケガのもとです。

同じ姿勢が辛くなると、首を曲げてポキリ。仕事に取りかかる際には指をポキリ。つい鳴らしがちだが、河合智則さんは自分ではやらないようにと制止する。「カイロプラクティックなどの施術士が関節を曲げる際の音は、骨が鳴っているわけではありません。関節を正しい状態に戻す際に一瞬、関節包が広がり、内部の圧力が下がったため、関節内の滑液が気

化してできた気泡が破裂する音です」だから、音を鳴らすことが目的になっているような整体治療は受けない方がいいし、自己流で鳴らすのも禁物だ。そもそも関節同士、関節と腱の正しい関係を脳では普通、認識できていないから、「自己流で曲げたり、伸ばせば関節がルーズになり兼ねません。くれぐれも癖にしないよう気をつけてください」

→ソフトなマッサージ程度に抑えます。

親子でとんとん、夫婦でとんとん。昭和の平和な眺めだが、さて、叩いて肩こりの治った経験なんてある？

「肩こりとは遅発性筋肉痛のことです。これを強めの刺激で叩くのは、いまでは逆効果だと考えられています」と語るのはスポーツ傷害専門カイロプラクティック医師の河合智則さんだ。

表皮の下の真皮には線維芽細胞が存在し、コラーゲンやエラスチンを生み出し、皮膚に弾力性やハリをもたらしているが、「外部から力を加えると、線維芽細胞が活性化し、こうした物質を始め、ムコ多糖類のグリコサミノグリカンなどを過剰に作ってしまいます。こうした物質がガチガチに固まると、局部では血液循環が低下して、虚血状態

に近づきます。ソフトなマッサージなら、リラックス効果ぐらいあるでしょう。でも、つい叩いてしまうのは、筋肉痛とは別の信号を脳に送って、気を紛らすためです」

むしろ肩叩きよりも、姿勢を整えることの方が効果的。といっても、それは脊椎が「自然なS字カーブを描く」おなじみの姿勢ではない。動作に適し、最大の力が発揮できるよう、全身の筋肉が本来の正しい長さに戻っていることが前提条件だという。そのためには、

「呼吸の際、胸も腹もきちんと使えば、自然と形が整います。息を吸う際に胸も腹も脇腹も同時にきちんと膨らんで、腹部内圧が上がっていること。こうした呼吸は代謝を高めるので、局部の疲労回復にも大いに有効でしょう」

オックスフォードシャツ7,027円、ボウタイ3,889円、サスペンダー2,685円、ショートパンツ6,852円、ソックス1,296円、以上American Apparel、[American Apparel Men's Store](#) ☎03-6418-5403。