家庭画報

11
November 2012
KATEIGAHO

紅葉の温泉宿を訪ねる

錦繍に染まる湯の旅へ

●絶景と出会う名湯——登別、箱根、奥飛騨、有馬、武雄温泉ほか

●秋を味わう味覚の宿——修善寺、天童、小豆島ほか

「加賀赤絵」魅惑の赤、煌めく

コート、靴、バッグ……
深まる秋、装いはどこまでも軽やかに

緑と人が共生する街
森の都、シンガポールの今

別冊付録
ファッション、美容、グルメ
大好きな街の「今」を満載
美しく進化する「銀座の魅力」

岸惠子 幻想を追って安芸・宮島へ

"美のかかりつけ医"と考える
10年後の「ビューティ計画」

芦屋育ちの「おもたせ・おつかいもの」

55th Anniversary 2012 KATEIGAHO

自律神経研究の第一人者・小林弘幸医師ご夫妻初対談

自律神経バランスを整えて、いつまでも若く美しく

私たち現代人は自律神経のバランスがくずれがち。特に、家庭画報世代になると、体をリラックスモードにしてくれる副交感神経の働きは下がる一方。これにより、さまざまなトラブルが生じることに。健康で若々しく過ごすには、自律神経バランスを整えることが大切です。自律神経研究の第一人者・小林弘幸教授と、奥さまでクリニックを開業されている暁子さんご夫妻に、美しく健やかに、そして心豊かに生きる秘訣を語っていただきました。

撮影／本誌・岡田ナツ子　ヘア&メイク／金 慶姫　取材・文／平林理恵　撮影協力／アニヴェルセル 表参道

順天堂大学教授
小林弘幸さん

順天堂大学医学部病院管理学総合診療科教授。日本体育協会公認スポーツドクター。各種研究の中で自律神経バランスの重要性に着目し、日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。多くのトップアスリートのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にも研究成果が活用されている。『なぜ、「これ」は健康にいいのか？』『セルフ・エクササイズ』など著書多数。

×

小林メディカルクリニック東京院長
小林暁子さん

小林メディカルクリニック東京院長。順天堂大学の総合診療科での経験をもとに、便秘外来、内科、皮膚科、女性専門外来など全身の不調に対応するクリニックを開業。人気の便秘外来では一万人以上の便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。最新刊『2週間で腸が若返る！ 美腸ダイエット』（世界文化社）が好評発売中。

自律神経は「意識」するだけで自然に整う

小林弘幸先生（以下、弘幸）　僕たち医師はよく「いくつになっても健康でいるためのコツ」を尋ねられるけれど、実はその答えは「いくつになっても美しくいるためのコツ」とほぼ重なってきますよね。

小林暁子先生（以下、暁子）　ええ、レーザーや化粧品の力を借りれば、顔のシミやシワを消したり目立たなくしたりすることはできます。でも、生き生きした表情や瞳の輝きというものは、表面的なケアだけでは手に入らない。やはり、きれいな血液が細胞のすみずみまで行き渡った健康な体づくりこそが、美しさへの近道だと思います。

弘幸　その意味では、『家庭画報』を読んでいらっしゃるような世代の女性には、特に気をつけていただきたいですね。というのも、心臓の動きや血液の流れを支配する自律神経のバランスを最もくずしやすいのがこの世代ですから。自律神経には、体をアクティブな状態にする交感神経と、リラックスモードにする副交感神経がありますが、この副交感神経は、ほうっておけば加齢とともにどんどん働きが下がってしまいます。

暁子　この世代は、腸内環境を悪くさせてしまいがちな世代でもありますよね。腸内に悪玉菌が増え、その毒素が血流によって全身を巡ることで肌のトラブルはもちろん、便秘や下痢、肥満、むくみ、精神的な落ち込みなどを引き起こします。

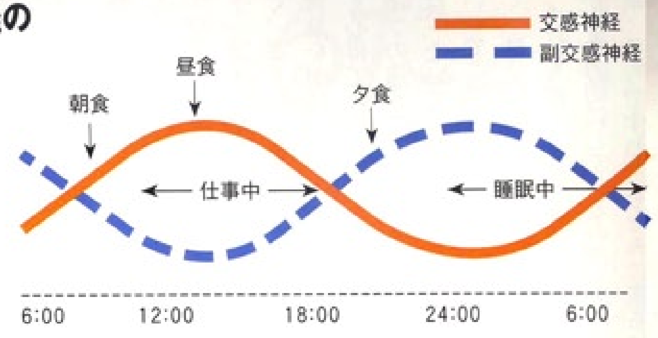
弘幸　一方、腸内の善玉菌を増やすと副交感神経の働きが上がるという実験結果もあるので、副交感神経の落ちてきたかたにとって、腸内環境の改善は一石二鳥です。そのうえ、昔から「第二の脳」といわれているように、腸は脳に次いで神経細胞が多い部位で、精神的な状態にも大きなかかわりをもちます。暁子先生のクリニックにも、腸に問題を抱えたかたがたくさん来られますよね？

暁子　ええ。肩こりや高血圧などを訴えるか

「副交感神経は、ほうっておけば 加齢とともに どんどん働きが 下がってしまいます」
――弘幸さん

一日の自律神経のバランス

理想的な自律神経のバランスとは、昼は交感神経が、夜は副交感神経が、どちらも同じくらいのレベルで交互に優位になっている状態。高まりの度合いもゆるやかなので、優位が入れ替わるときもスムーズ。



たでも、診察してみるとかなりの確率で腸内環境に問題があります。また、更年期障害を疑って受診したら、不調の原因は腸内環境にあったというケースも少なくありません。その逆に、腸のほうの問題が解決したら、やせた、肌がきれいになった、疲れにくくなった、夜よく眠れるようになった……と、予期しなかったところや自覚していなかったところまでよくなられていく。

弘幸　自律神経のバランスが整うと、体じゅうの細胞に質のよい血液が流れるようになるから、全身の不調や悩みが解決していくんですよね。

暁子　ええ、みなさん本当に驚かれます。

弘幸　それから、自律神経に働きかけるという意味では、ゆっくり深い呼吸を一つするだけでも体は変わります。大事なのは意識すること。肺が膨らむことを意識したり、細胞のすみずみによい血液が巡るようイメージしたりすると、無意識の領域でコントロールされている血流をも促すことになり、取り込む酸素の量がぐんと増えます。

暁子　深呼吸すれば、気持ちが落ち着くことは、誰もが経験的に知っているでしょう。深呼吸するときそれをイメージしながら行うとさらに効果的だということですね。

いつもポジティブに、笑顔を忘れずに

弘幸　ところで、今日は初めての夫婦対談ですが、結婚一三年目の今、どうですか？　振り返ってみて（笑）。

暁子　二人の関係そのものは……、あんまり変わらないような。あ、でも弘幸先生は、昔ほど怒らなくなりましたね（笑）。

弘幸　いやいや、怒りますよ。余裕のないときや体調の悪いときは、コントロールできなくてつい。なにしろ僕は、本来が思いっきり交感神経優位。副交感神経なんかひとかけらもないのではというような人間ですから（笑）。

暁子　確かに、運転しながらほかのドライバーの運転にブーブー文句をいったり。あれ、何の意味もないから、やってもしょうがないと思うんだけど。

弘幸　自律神経のバランスがとれている人にはわかってもらえないだろうなあ。ものすごく腹が立つものですよ。

暁子　わからない（笑）。

自律神経の3つのタイプ

◎交感神経が高い（ストレスタイプ）
アクセル全開。呼吸が浅く、血流が低下した血圧上昇状態。

◎両方高い（理想タイプ）
交感神経も副交感神経も高めレベルで均等な安定状態。

◎副交感神経が高い（エンストタイプ）
ブレーキしかついていない車のような状態。やる気が起きず、くよくよしがち。

「常にポジティブなことを思い浮かべて過ごすこと。そうすれば、周りにいる人も幸せにできると思うんです」——暁子さん

弘幸 まあ、でも違うから助かる部分も大きいです。何かことが起きて、僕がパッと交感神経を高ぶらせた瞬間に、「大した問題じゃないわ」とのんびりいわれると、そんなひと言で、僕の交感神経はストンと落ちる。

暁子 自律神経のバランスは周りに影響しますよね。

弘幸 そうそう。バランスのいいパートナーをもつと、交感神経優位の夫もだんだんバランスがよくなる、というわけですね（笑）。

暁子 家庭画報読者世代だと、夫婦の歴史も長く、ご主人がどういう気分のときに、どんな言葉をかけたらいいのかなどは、奥さまがよく心得ていらっしゃいますよね。奥さまがタイプの違うご主人を上手に操っているご夫婦は、たいてい若々しくて魅力的。きっと、互いのでこぼこを生かしながらバランスをとる中で、自分にないものを相手からたくさんもらい、自分も相手にたくさん与え、それが互いを豊かに魅力的にしているのだと思います。

弘幸 そうですね。ちなみに僕らは性格的にも正反対。暁子先生は、待ち合わせの時間に、間に合うように着けばいいや、と思うタイプ。一方僕は、三〇分以上前には着いていないと気がすまない。結婚当初は、ありえないと思いましたね（笑）。

暁子 私だって驚きましたよ。空港に出発の四時間前に着こうとするんだもの（笑）。

弘幸 で、僕は、自分と同じことを相手に要求しても無理だということを、結婚生活を通して学びました。それで最近は三時半に待ち合わせをしたいときには、三時待ち合わせと伝えるようにしています。そうすれば二人とも心地よくいられるでしょう?

暁子 ウフフ、三〇分遅れても大丈夫（笑）。

弘幸 つまり、相手を変えようとせず、問題がどうして生じるかを考えて、それを解決する方向に自分が動く。これは夫婦間でも、仕事上でも、すごく重要なことだと思いますね。

暁子 私が大切だと思うのは、ネガティブワードを使わず、常にポジティブなことを思い浮かべて過ごすこと。そうすれば幸せな空気感が醸し出され、周りにいる人も幸せにできると思うんです。

弘幸 最後に、「いくつになっても美しく」を目指す読者のみなさんにおすすめしたいのは、とにかく体をいい方向にもっていくこと。自律神経のバランスを整えるために今すぐ簡単にできることがありますよ。

暁子 おすすめは、朝コップ一杯の水を飲むこと。そして、毎日発酵食品、特にヨーグルトを食べて腸内の善玉菌を増やすこと。

弘幸 腸内環境をよくすれば、副交感神経の働きも自然に上がりますね。それから、二人一緒に体を動かす習慣をもつことも。一日三〇分、ご夫婦で散歩するのもおすすめです。

暁子 ふだんからできるだけ「ゆっくり」を心がけるといいですね。たとえば、ゆっくりした話し方をすると、自分自身も落ち着きますし、周りもきちんと聞いてくれますよ。

弘幸 早口になると呼吸が浅くなるんです。すると、自分の自律神経のバランスが乱れるだけでなく、相手の副交感神経の働きも下げてしまいます。それから、ぜひおすすめしたいのが、おかしくなくても努めて口角を上げて笑ってみること。それだけで副交感神経がアップして腸が動き出します。できることから始めていただきたいですね。

小林ご夫妻がおすすめする

副交感神経を簡単にアップさせる5つの方法

① 朝コップ1杯の水を飲む
② 毎日ヨーグルトなどの発酵食品を食べる
③ 一日30分散歩する
④ ゆっくり話す
⑤ おかしくなくても笑ってみる

おすすめは一日二〇〇グラムのヨーグルト。二週間で腸は若返る!

腸は脳の次に神経細胞が多い部位で、自律神経のバランスを整えたり、毒素を排出したりする重要な器官です。腸内環境がよくなると血流がよくなり、肌が美しく輝き始めます。

さらに、むくみが改善し、全身がスッキリと引き締まり、太りにくくやせやすい体へと変化していきます。

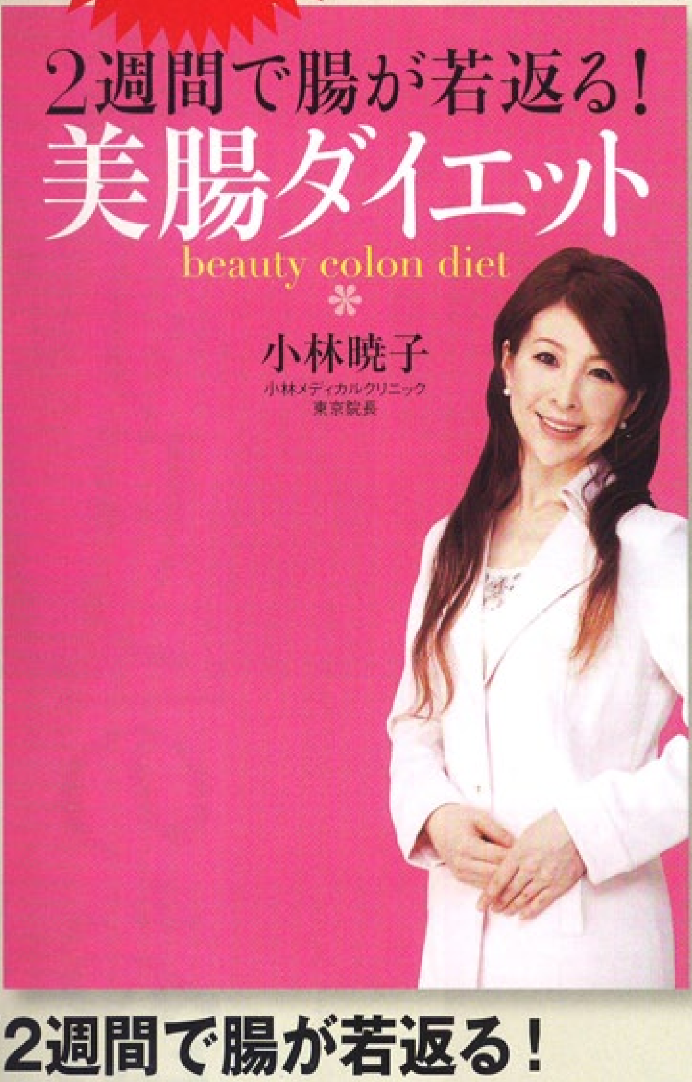
このよい循環を得るためにおすすめなのが、毎日のヨーグルトを習慣づけること。一日二〇〇グラムのヨーグルトを二週間摂取することで悪玉菌が減り、腸内環境が格段によくなり、便秘が改善することがさまざまなデータで実証されています。また、食物繊維が豊富な野菜や果物などを組み合わせると、さらに効果的。続けることで必ず腸内環境に変化をもたらします。質のよいきれいな血液を体のすみずみまで行き渡らせる——そんな「美腸生活」、始めてみませんか。

いつまでも若く美しくあるために

小林暁子医師が便秘外来で指導している内容が、
一冊の本になりました。
アイスとホットの美腸スムージーを朝晩２回、
２週間続けるだけの簡単ダイエット。
一日200グラムのヨーグルトが無理なくおいしく続けられます。

好評発売中！

＼ おいしいレシピが満載！ ／



アイスで
朝スムージー

季節の
スムージー

ホットで
夜スムージー

『2週間で腸が若返る！ 美腸ダイエット』

美腸スムージー＆美腸エクササイズで
やせる！おなかがへこむ！
美肌になる！

小林暁子（小林メディカルクリニック東京院長）著

世界文化社　定価：1,365円（税込）ISBN978-4-418-12418-3

小林暁子先生監修の美腸スムージーを
「アニヴェルセルカフェ」で展開中！

お問い合わせ／アニヴェルセルカフェ東京都港区北青山3-5-30 ☎03（5411）5988