

Vol.146

院長 関の

Face to Face

2020年8月1日発行



当院の美容鍼は顔だけではなくお腹や足にも鍼やお灸をしています。お顔は内臓の鏡であり、ツヤ、ハリ、透明感などは内臓を整えなければ改善しないからです。同窓会などに出ると同じ年でも老け顔の人がいたり、若々しい人がいたり、その差はかなりあると感じます。昭和大学医学部の山岸教授によると、見た目の老化が内臓の老化、更には病気のリスクとリンクすると警鐘を鳴

# 老け顔＝内臓の老化＝病気のリスク



らしています。これらの関係は「AGE(終末糖化産物)」という老化物質で説明できるそうです。AGEとは身体を作るたんぱく質とエネルギー源となる糖が体温で加熱されて過剰に発生する毒性の強い老化物質です。AGEによって肌の弾力が失われ、シワやたるみ、くすみとなり、血管で同様のことが起これば動脈硬化が進みあらゆる病気のリスクが

高まります。予防は「老けない食事」を心がけること。前回お伝えした「まごわやさしい」のバランスのとれた食事をし、体内に過剰に糖を溜めないことが大切です。AGEを抑制する食材としてはレモンや酢、マイタケやブロッコリースプラウト。毎日少しずつ継続するとAGEの値が減ってきます。ハンバーガーと炭酸飲料とフライドポテト・・・など何処かのランチセットを常に食べていけば当然AGEは増えてしまいます。お顔は内臓の鏡です。さてあなたは見た目年齢いくつでしょうか？



関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルのFace to Faceは「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です