

脳内革命著者・春山茂雄先生の

健康長生き講座



第2回



プロフィール

はるやましげお／医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒。95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

医師から見た「老ける人」と「老けない人」の違い

肌ピンと張りがあかどうかの違いです。年老いても成長ホルモンが、いつも生き生きと伸び、たくさん出ている人が、老化を防ぐことが、実際の年齢より若く見られる人はいません。か。

老けている人と若々しい人との違いは何でしょうか。医師の私から言えば、成長ホルモンの量がたくさん出ているか。

を理解すると分かります。20万人にひとりぐらいの確率で発生する病気です。正式には「成長ホルモン分泌不全性身長の長」「小児成長ホルモン欠損症」といいます。成長ホルモンの分泌不足は、骨が育たず、低身長となり、定期的に成長ホルモンを補充していかないとメタボや骨折不しやすい体質になるだけでなく、がんが発症しやすくなることも分かっていきます。

30歳を境に急減し、40歳では20歳の頃の4割程度に落ち込みます。そして50歳、60歳と年齢が上がるにつれ、年齢が上がるにつれ、どんどん減っていき、中年が成長ホルモンを出すにはどうしたらいいのでしょうか。大女優エリザベス・テラーさんは注射で補っていたと言われていますが、そんなことが月々中・高年齢が実践できる効果的な運動法を紹介しましょう。

頼り続けると自分で分泌しなくなり、かえってその機能が低下する可能性があります。人間には本来、自分で薬を作る力が備わっています。成長ホルモンの関連しても同じことが言えます。人間の体の仕組みや脳の働きを知り、適切な運動をすれば、中・高年齢でも分泌量を上げられます。来月には中・高年齢が実践できる効果的な運動法を紹介しましょう。