



内側から 外側から 攻められる



木村久理子

Health&Beauty Clinic
銀座コクリコ 院長 医学博士

1967年生まれ、福岡県出身。中学・高校の時期に英語の特殊教育や米国留学を経験。1995年、鹿児島大学医学部卒業。同大学院博士課程修了、医学博士。鹿児島および東京の総合病院やクリニックで多分野において豊富な臨床経験を積み、2005年より、東京・銀座5丁目にHealth&Beauty Clinic 銀座コクリコ(銀座コクリコ美容外科)を開業。年齢・性別・国籍を問わない開放的でユニークなコンセプトの人気美容クリニックの院長として活躍中。丁寧な美容レーザー治療や卓越した注射手技を駆使し、国内外より来院する多くのクライアントの美容・若返り治療を日々手がけている。ホームページ <http://www.coquelicot.co.jp/>

もう10年以上前になりますが、収納庫が工夫されている冷蔵庫のCMで、「収納は、知恵と工夫、努力と執念」というキャッチフレーズがありました。

なるほど、限られたスペースに物を上手に納めるためには、知恵をしぼって、工夫をし、努力をして、最後は執念でやり遂げるのだというわけですね。きつとその冷蔵庫も、企画製造にあたった方々の知恵と工夫、努力と執念によって完成されたのでしょうか。

この「知恵と工夫、努力と執念」という言葉は、健康できれいでありたいと願い、それを実行する場合にも共通する要素であると考えられます。美と健康も、年齢が進むほど、まさに「知恵と工夫、努力と執念」の結果といえるように

なつてきます。

私たちは、よく「見た目も大事だけど、中身も大事」とか「あの女優さんは、見かけはキレイだけど、性格は悪いらしいよ」というように、どのような人かを分析・判断する時に、外見と内面の両方から評価することをごく当たり前のようになっていますが、外見と内面の美しさとは、必ずしも一致するわけではありません。何をもちて良いとか美しいと感じるかも人それぞれです。ただ私たちは、外見と中身が一致することを潜在的に期待しているところもあります。

美しいものを作り出す

私は医師で現在、患者さんが健康で若々しく美しくなるために、

さまざまなアンチエイジング医療サービスを提供しているクリニックを運営していますが、メインの業務となる美容皮膚科・形成外科は、人間の造形美を追及する部分がい分野で、生死に直接関わるものが少なく、従来の大学教育ではあまり重要視されてはいませんでした。私も元は内科医で、一般内科・糖尿病などを中心に、患者さんの身体の中で起こっている見えない事象を、問診や聴診を行い、検査データを分析して診断を下し、病気の治療を行っていました。

一方、私は幼少時からクラシックバレエや絵画などの芸術に深く傾倒していた時期が長く、人が美しいとか心地よいと感じる体裁や外見に隠された秘密に強い好奇心を感じていました。内科医をしな

がら、人知れず、医者が出る仕事って何だろうか？ 本当はどうあるべきなのだろうか？ということをぼんやり考えることがありました。「知恵と工夫、努力と執念」という言葉は、CMでユーモラスに使われていたフレーズでしたが、当時の私の心には非常に印象的に響きました。

仕事とは、混沌の中から整理整頓された状態を作り出す作業のことなのだろうか？ あまり美しくないもの(たとえば、不健康)から美しいもの(医師の場合は健康)を作り出すことなのだろうか？…などと独り哲学をしていましたが、「美しいと思えるものを創造する」ということは、芸術家に限らず、ほとんどの職業に当てはまるものなのかもしれません。

専門家が自分の仕事にやりがい

とプライドを感じる時とは、プロの仕事人としての正義や義務を果たしたと実感できる時です。医師が正しい診断を下して治療が上手く進み患者さんが退院する時も「よかった。自分の行った仕事は正しく美しい」というような満足感を味わう瞬間ですし、科学者や数学者が自分の想定通りの研究結果を導き出した時にも「素晴らしい！美しい！」と感じるはずです。プロサッカー選手が絶妙なシュートを決めた時、飛行機のパイロットが安全でエレガントな着陸を果たした時、デパートの販売員がお客さんに商品を買ってもらい「ありがとう」と言ってもらえる瞬間も。それは自分の職業において、物事が整理整頓されて納まったその時な

のでしよう。

外見と内面の話に戻りましょう。いま、私が、美容・アンチエイジング医療に携わる専門家として感じているやりがいとは、患者さんの外見を少し変えたり、コンプレックスを解消するお手伝いをすることで、患者さんに「まだまだ自分はやれる。捨てたもんじゃないぞ」というプライドや自信をよみがえらせ、患者さんの生活、仕事、ひいては人生にプラスの影響を与えられることです。

私達が行っていることは、審美・造形美の追求、すなわち「外見からのアプローチ」なのですが、これが内面に大きな影響を及ぼす結果をも生み出すわけです。

身体の中で起こっていること、これを内面とするならば、そこか

らかもし出される外見との間にも無視できない因果関係があります。それは、健康です。健康である、あるいは、病気を抱えていても健康に向かつて自分なりの努力をしているという心身の環境と見かけとは密接に関係しています。外見と内面には、まさにニワトリと卵のような関係が隠されているのです。

長寿の遺伝子を活性化

皆さんは最近マスメディアでも話題になっている長寿遺伝子（サーチュイン遺伝子）のことをご存知でしょうか？ 2000年に酵母の遺伝子研究から発見され、生きとし生ける生物、すべての人に備わっている、老化を遅らせ我々の寿命

を延ばす遺伝子のことです。この遺伝子は普段は眠った状態にありますが、活性化されると体のすべての臓器に作用し、活性酸素の除去、動脈硬化の抑制、さらには癌の抑制などまで行うとされています。

「長寿？あらく、私はこんな世智辛い世の中に長生きしたくないし美人薄命でいいわ」と思っているらっしゃるそのあなた。それは、この遺伝子が長生きだけでなく、あなたにありとあらゆる若返り効果を発揮してくれるとしたら、いかがでしょうか？少なくともこの世に自分が生きている間は、なるべく健康的でキレイで、楽しく生きていたいとは思いませんか？

この遺伝子が私たちの少しの努

力で活性化しうる身近な存在であつたら？——実はこの遺伝子を簡単に押すスイッチがあります。それは、ある程度（数十パーセント）のカロリー制限です。これをカロリー・リストラクション、略してカロリーといえます。バランスのとれた食事が前提ですが、ほんの少しのカロリーを実行すれば、細胞のミトコンドリアの酵素の働きを経て、サーチュイン遺伝子が活性化され、美しく若々しくなれるというわけです。このことは、カロリスの食餌を与えられたとサルとそうでなかった同年齢（高齢）のサルの容貌を比較しても明らかだったのです。（2009年の科学雑誌 Science より）

そうであるならば、年齢は生まれてからの年数にすぎず、いかに、

どう生きるかがあなた自身を作るということが分かり、人はある意味もつと自由になれるのではないのでしょうか。

自分の健康を維持するに足りる「知恵」、ストレスと飽食の時代にあつて、自分が何に気をつけるべきか「工夫」し、自分のサーチュイン遺伝子を活性化させる「努力」、そして、美しく若々しくあろうとする「執念」が、人を生き生きと輝かせます。

健康で美しくあることを心がけていたら、結果として長寿になったというのが多くの現代人の理想ではないでしょうか。「美人薄命」が、新しい医学の力で、「美人長命」に変わる日が来るのもそう遠くはないのかもしれない。