

Dr. 中村 & Dr. 板東の 100歳を超えて人生を走れる 身体づくり

目からうろこの

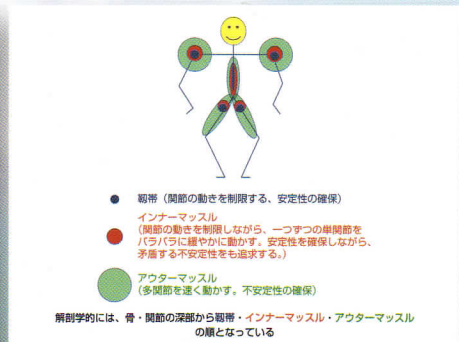
21世紀の新しい食事と運動法

著者 整形外科医 中村 巧

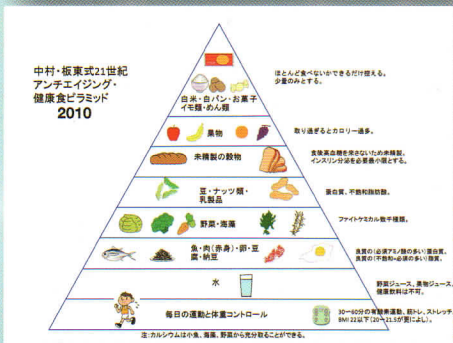
監修 内科医 板東 浩



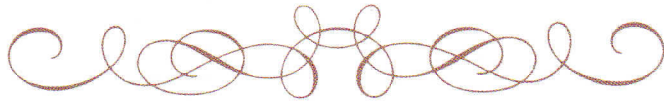
中村 巧
Takumi Nakamura



板東 浩
Hiroshi Bando

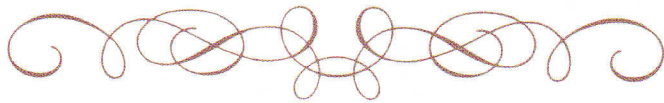


メディカル情報サービス



私の夢を共有し、
心より共同作業を行ってくださっている
中村整形外科リハビリクリニック、
パワーリハ・アンチエイジングセンター、
アクティブエイジングセンター
の職員に感謝致します。

また、この本を、
献身的な最愛の妻と、
私を愛し、育ててくれた両親に
捧げます。



推 薦 の 言 葉

抗加齢医学（アンチエイジング医学）は1990年代に米国で誕生し、注目を浴びました。私たちが2001年に設立した日本抗加齢研究会は2003年に日本抗加齢医学会（Japanese Society of Anti-Aging Medicine, JAAM）となり、現在6,300名を超える学術団体に至っています。JAAMは基礎研究者から各科の専門医までが集う最大の総合団体に発展したといえるでしょう。そのなかで、中村先生には整形外科医の立場から貴重な提言をいただいています。

まず、中村先生は臨床医として、整形外科クリニック及びアンチエイジングセンターで多数の患者を治療してきました。炭水化物制限食および最新式の油圧式マシンなどを駆使して実際に千数百人の減量を成功させ、学会発表や、食事と運動に関するピラミッドを作成し啓発を続けています。

次に、研究領域では共同研究を継続中です。私は我が国で抗加齢共通問診票（AAQOL）を用いた調査をいち早く開始し、この流れを中村先生が一員の研究チームが展開させ、カテゴリー化する新評価法などの成果を日本語や英語論文で報告してきました。また、英語が堪能である先生には、JAAMの英文査読委員を担当してもらっています。

さらに、中村先生は大学まで野球選手として活躍し、医師になった後もスポーツを継続中。最近は大マスターズ陸上選手として100m・200m走や走幅跳で兵庫県大会で入賞を続け、ハーフマラソンにも参加しています。

このような中村先生がまとめた本書には、20世紀までの食事・運動理論とは一線を画した革新的な実践・理論が紹介されています。整形外科的な臓器の骨・関節・筋肉にとどまらず、全身60兆個の細胞活動に迫る考え方が斬新です。いま、中村先生は従来の活動を大きく発展しつつあり、今後さらなるご活躍を期待したいと思います。

2010年4月

同志社大学生命医科学部

アンチエイジングリサーチセンター

教授 米井 嘉一



100歳を超えて人生を走れる 身体づくり

目からうるこの21世紀の
新しい食事と運動法

CONTENTS

推薦の言葉

はじめに

1 第1章

メタボもロコモも細胞の廃用症候群

1. ほとんどの病気は「流れ」の速さが遅くなることから発生する
2. ロコモティブシンドローム～腰痛、膝痛・骨粗鬆症の新常識～
3. 腰の疾患と膝の疾患（整形外科的な代表疾患・重力に負ける）
4. その他の整形外科的疾患—パラダイムシフト—
（炎症という考え方から血流・循環障害という考え方へ）
5. 運動とは流れの速さを追求すること

13 第2章

100歳を超えて走れる身体づくり

1. マスターズ陸上選手権大会
2. 年齢とBMI
3. 現在（20世紀）の常識→これから（21世紀）の常識
4. 中村・板東式21世紀アンチエイジング・健康食ピラミッド2010
5. 日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定）にエビデンスはあるか？
6. 5段階漸減法
7. 糖質制限法の経緯
8. グラフ化体重日記法
9. 食事療法の要点
10. 臨床検査技師の立場から
11. 中村整形外科リハビリクリニック
 - 1) パワーリハ・アンチエイジングセンター（介護施設）
 - 2) アクティブエイジングセンター（介護施設）

37 第3章

代謝障害の代表選手は糖尿病

1. 各種の食物ピラミッド（フードピラミッド）に関連する指導法
2. Narrative Based Medicine（NBM）の考え方
3. 血糖自己測定（SMBG）の意義
4. 糖質制限食

コラム1：腰椎椎間板ヘルニアが吸収されて無くなる??



47 第4章

ヒト・細胞が生きる究極的機構

1. 生命は機械ではなく、分子の流れ
2. 科学的 EBM と真理の EBM の違い
3. ガソリン（燃料）と食物（栄養素 = 呼吸燃料 + 身体の材料）の違い
4. かたちの相補性
5. タンパク質分解機構の3大システム（ゴミ処理システム）
6. 神経変性疾患の驚くべき正体：Conformation 病
7. DNA 分解機構の障害

57 第5章

地球は宇宙のかけら、ヒトは地球のかけら

1. 私たちは自然の中で生きている
 2. 究極的に食事とは？・・・You are what you eat.
 3. 食物の役目
 4. 栄養シグナルの感じ方・伝え方
 5. マクロとミクロ（究極的にはどちらの世界も光速で動いている !!）
- コラム2：ああ、神様 !!!

65 第6章

変容・進化する栄養学

1. 通説や常識を覆す
 2. インスリン体質からグルカゴン体質へ
（糖は、食物から摂取するのではなく、体内で合成するのが原則という革命的考え方:釜池理論）
 3. 精製米（白米）は、栄養素的には良質か？
 4. 血糖値の恒常性（ホメオスタシス）
 5. 「カロリー制限（現在の30%減らす）が長寿の秘訣」というのは本当か？
- コラム3：食事と運動は予防医学に留らず、治療医学の最先端だ !!

75 第7章

変容・進化する運動学

1. 整形外科医からのアンチエイジング・アドバイス
 2. 広義の運動器
 3. 600 個の筋肉で 200 個の骨・関節をバラバラに動かす
 4. 軽やかに動くための具体的方法～ヒトの体を車（フェアレディーZ）にたとえて～
 5. ヒトは肥満とトレーニング不足により、重力に負けながら血管とともに老いる
 6. 筋肉のアンチエイジング
 7. 21 世紀の運動器アンチエイジング
 8. 自己のメンテナンス機構最大の仕組み（ATP の意外な役割）
- コラム4：スクワットの深化

はじめに

「2050年には日本人の平均寿命は100歳に達する」という予測が、先日発表されました。驚きですね。整形外科が対象とする骨・軟骨・関節・筋肉が100年間も使われるのは想定外です。私たちの身体を構成する60兆個の細胞にもあてはまるでしょう。

著者は、勤務医の15年間は、腰椎・頸椎の脊椎外科手術、膝・股の関節外科手術などを中心とした要素還元主義的西洋医学の治療に専念してきました。一方、開業後14年間は、いかに手術や薬に頼らず治療するかを第一義的に考えています。西洋医学に東洋医学的要素を加味し、骨・軟骨・筋肉、神経、血管など、すべての細胞を元気にすることを目指しているのです。

整形外科領域から生活習慣病や栄養学・運動学、さらに生物進化・分子生物学・物理学に視野を広めていくと、現代の栄養学には、証拠に基づく医学（Evidence Based Medicine, EBM）の欠如が明らかとなりました。

2002年、小柴氏はニュートリノの観測・実験でノーベル物理学賞を受賞しました。一方、2009年に同賞を受賞した益川・小林理論では、現在の素粒子クォークが3個発見されていた当時、4個でも説明不可能のため、6個のクォークの存在を理論的に予測しました。そして、後に実験的に証明されました。小柴氏の実験物理学に対して、益川・小林氏の理論物理学。私はこれを生物学に当てはめ、分子生物学の実験生物学に対して、「理論生物学」という観点から考えています。一つの細胞の健康が、60兆個の細胞が構成する人間の健康に繋がります。現代科学の最先端からみても、究極的に重要なファクターは「食事」と「運動」しかありません！ 単純明快な結論となるのです。

この信念のもとに、当院および2施設のアンチエイジング・アクティブエイジングセンターで、栄養指導による徹底した減量と徹底した運動による治療を行ってきました。

その結果、腰・膝疾患を中心としたロコモティブ症候群（運動器症候群）のみでなく、生活習慣病を中心としたメタボリック症候群（代謝症候群）や、様々な疾患に絶大な効果がみられました。この内容は、抗加齢医療の最先端を疾走していると自負しています。

それでは、私の独断と偏見に満ちた世界へ、皆様をご案内致しましょう。



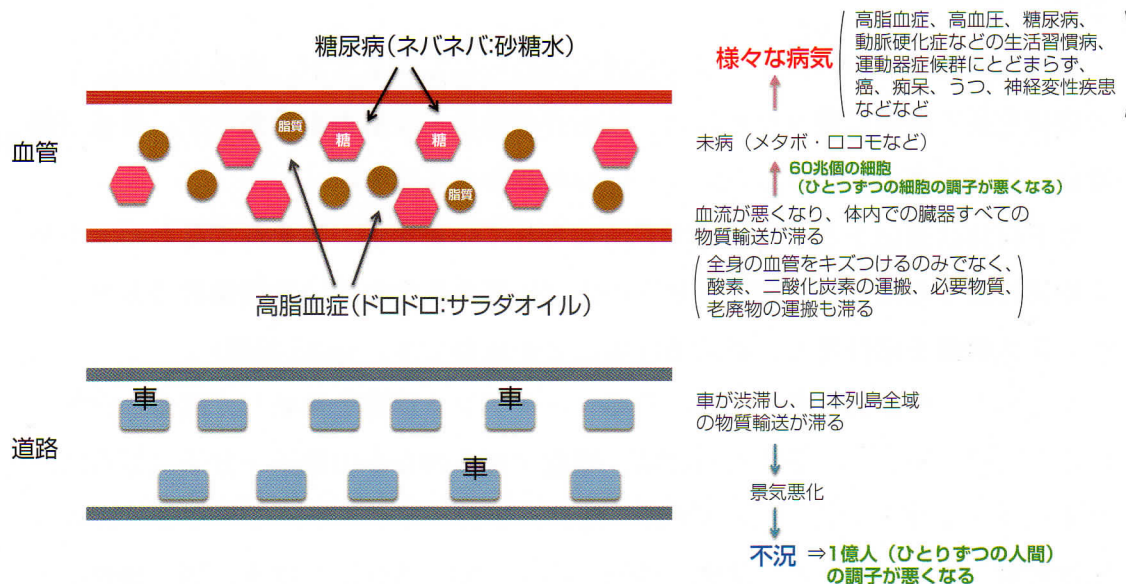
第1章 メタボもロコモも細胞の廃用症候群

1 ほとんどの病気は「流れ」の速さが遅くなることから発生する

内科での静的健康のメタボリック症候群（代謝症候群）も、整形外科での動的健康のロコモティブ症候群（運動器症候群）も、60兆個の細胞における広義での廃用症候群の側面を有します。

血液中の糖質・脂質が多くなり、血液がネバネバ（水に砂糖を入れた状態）、ドロドロになる（水にサラダ油を入れた状態）、を思い浮かべると理解し易いでしょう。

日本列島の上で、高速道路や幹線道路の流れが悪くなり、大渋滞を来した姿と同じです。様々な病気の原因となるのです。





第2章

100歳を超えて走れる身体づくり

1 マスターズ陸上選手権大会

著者は、整形外科クリニックと附設2施設のアンチエイジングセンター（介護予防施設）で、運動・リハビリ指導および管理栄養士による食生活指導を行っています。また、個人的にも、マスターズ陸上（100m, 200m, 走幅跳）やマラソンに出場してきました。

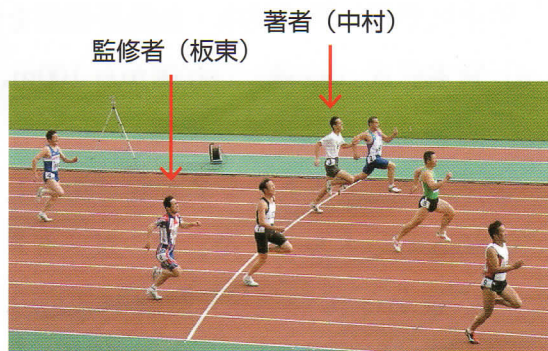
要素還元主義的西洋医学の極みである整形外科医が、東洋医学も加味しながら目指しているのが、「100歳を超えて走れる身体づくり」です。医師およびアスリートとしての知識・経験から習得したアンチエイジング医療の実践を継続し、患者さんに提供しています。



2005年、全日本マスターズ陸上選手権大会
100m 決勝直後

95～99歳の部で世界記録達成直後の原口幸三氏と著者とのツーショット。

走っている姿は、報道ステーションなどでTVで何回か放映された。



2006年、兵庫県マスターズ陸上選手権大会
100m 決勝（45～49歳の部）

あ と が き

物理学の大原則は「エントロピー増大の法則」、すなわち物質は乱雑に壊れる方向に進むという法則です。しかし、ヒトは逆に、細胞が壊れないように自転車操業を続けています。60兆個の細胞という社員が、臓器という家族やヒトという会社のために、身を粉にして体を張って働いています。One for all, all for one. この涙ぐましい姿が生物・ヒトの本来の姿なのでしょう。1つずつの細胞が何とも愛おしく感じられませんか。

生物進化のなかで、魚類は「陸へ上がりたい」と熱望してヒレが手足となり、両生類へと進化しました。両生類はさらに「陸上で生活したい」と願いハ虫類・ほ乳類へと変化したのです。我々人類も「100歳を超えて走りたい」と夢見ると、40億年かけて進化した遺伝子が100年間でさらに変容するでしょう。その遺伝子は、利己的に次の世代へと脈々と引き継がれていきます。

そうです、ヒトは夢を見なくなると進化が止まり、老います。念じることが遺伝子を変えていく原動力となるのです。つまり、ハングリー精神がなくなり、自分を磨きより良くなりたいたいという向上心が薄れた時点で、現状維持も難しくなります。瞬時に、遺伝子の発展が止まり衰退・老化が始まります。

他方、生物学・物理学の基本的法則には「形態（解剖）は機能を現し、機能は形態を現す。神は細部に宿る」と。体内で2万5千～10万種類といわれるナノマシンである蛋白質が四次元・五次元的に変幻自在に変化する姿や、我々ヒトの体形が訓練で変化する姿に相当します。見た目に健康的な人はレントゲン写真で背骨や膝の骨も若々しく美しい場合が多い。体内からにじみ出る美しい姿・形態は機能も優れており、逆に、優れた機能を追求すると形態も洗練されていきます。形態と機能は表裏一体であり、食事療法（減量）と運動療法でのみ、両者が一体となって醸成していくのでしょう。

健康長寿を達成するためには、エレガントな宇宙の真理・流れに身を任せ、太陽の光に感謝し、60兆個の細胞一つずつを慈しみながら、食事と運動を極め、自己研鑽に努める以外に方法がないのでしょう。

100歳を超えて人生を走れる人が一人でも多くなれんことを祈りつつ、筆を置きたいと思います。

皆様と神様に感謝 !!

Profile

中村 巧 (なかむら たくみ)、53 歳。

(医療法人社団) 中村整形外科リハビリクリニック；
理事長 (兵庫県川西市)。

1982 年徳島大学医学部医学科卒。同年、徳島大学整形外科学教室入局。
高松赤十字病院、三豊総合病院、大分中村病院、国立高知病院、徳島大学、
国立病院機構兵庫中央病院整形外科医長 (科長) を経て、
1996 年に中村整形外科リハビリクリニックを開設 (40 歳時)。
現在に至る。

日本整形外科学会認定医

日本リハビリテーション学会認定医

日本整形外科学会スポーツ認定医

日本整形外科学会リウマチ認定医

日本抗加齢医学会評議員

同志社大学アンチエイジングリサーチセンター研究員

専門：

整形外科 (脊椎外科、スポーツ整形外科、膝関節外科、抗加齢医学。)

学位：

1996 年、「骨形成因子 (BMP) およびフィブリン糊による
実験的偽関節型腰椎分離症の分離部修復の可能性」

趣味：

小学校 (少年ボール)・中学校 (軟式)・県立明石高校 (硬式)・徳島大学 (準硬式)、
大学卒業後 (軟式) と常にプレイしてきた野球。水泳、短距離、ジョギング、
ウインドサーフィン、ディンギー (小型ヨット)。乱読。芸術鑑賞。日光浴。靴磨き。

現在望んでいること：

- 1) 60 歳になったら 100 歳を超えるまで、
世界マスターズ陸上競技大会を転戦しながら世界旅行。
- 2) 100 歳で 100m, 200m, 走幅跳の全日本で三冠達成。
- 3) 100 歳を超えて仕事をして、死ぬまで税金を納める。
- 4) この本の内容を、川西市、関西、全国に実践的に広めていきたい。

E-mail: takumi-e@sb3.so-net.ne.jp

Home Page: <http://kobe.cool.ne.jp/takumi42/>