



# メッセージふろむサンシドー

発行者：三資堂製薬株式会社 住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TEL078-708-5121

## 「老化は治療できる」

人類は古来より不老不死を探求してきました。そして、どうすれば死なないのかが今もなお研究されています。医療技術が進んでいく中で、寿命は延び、日本人ですと弥生時代で30歳、百年前で、43歳、昭和22年で52歳それが今では84歳と驚くほど延びています。では今後どこまで伸びていくのでしょうか。



ケンブリッジ大学研究員であるオリーブ・デグレイ博士は老化は治療可能な病だと言っています。博士は「老化は生涯を通じて身体全体の細胞レベルで蓄積するダメージであり、もし細胞を修復し続けることができれば、永遠に生き続けることができる」と主張しているのです。博士によりますと、ヒトの寿命に与えるダメージは七種類しかなく、①再生不可能な細胞（脳や心臓など）が死ぬ②正常に細微分裂できず癌化する③ミトコンドリア DNA が劣化する④細胞内にゴミがたまる⑤細胞同士結びつきが変化⑥細胞外間隙にゴミがたまる⑦死んだ細胞が毒素を出す、だそうです。老化を治療する研究は世界中で進められており、博士の予想では、150歳まで生きる人間はすでにこの世に出生しており、1000歳まで生きる人間も今後出てくるそうです。老化を治療する研究は多方面でなされており、私達は本当に150歳を迎えることが出来るかもしれません。歳を取って身体が動かないのに長生きしても仕方がないという人もいますが、老化を治療することが出来れば健康な身体のまま長生きできます。退職後も第二、第三の人生を楽しむことが出来、120歳でもゴルフや旅行を楽しんでいるかもしれせん。今後の研究の進展に期待が寄せられます。

## 冬の地肌と髪の乾燥に

### お奨めのスタイリング剤です

この冬、髪にハリと潤いが欲しい方にお勧めのスタイリング剤をご紹介します。

- 髪が細くなってきた
- 髪のボリュームが無くなってきた
- 髪がパサつきがちで艶が無くなってきた
- ヘアクリームを使うと髪がペタツとしてしまう
- スタイリング剤による頭皮のトラブルが気になる
- 髪質にあったスタイリング剤が見つからない

こんな方のために作られた新感覚のスタイリングクリーム「ポリリウムアップ スキヤルプクリーム」は、頭皮のトラブルを気にすることなく地肌から髪まで塗布できます。ですからケラチン蛋白の力で髪を根元からふんわりポリリウムアップさせ、髪のダメージを修復すると共に、椿油が髪に艶と潤いを与え、コラーゲンや亜鉛酵母エキス、さらにはATPの働きで頭皮にうるおいを与え同時にケアすることが出来るのです。

「ポリリウムアップ スキヤルプクリーム」は髪と頭皮を同時にケアしながら根元からポリリウムアップさせる、まさに大人髪専用のスタイリング剤です。容量145g（標準使用で約二か月分）で、¥3080（税込）です。



## ミニ百科一万葉集その6

### 愛の歌・2 『片恋』

片恋に苦しむのは女性だけではありません。天智天皇の皇子である舎人皇子は舎人皇子にこんな歌を捧げています。

大夫や 片恋ひせむと 嘆けども

醜の大夫 なほ恋しけれ

「立派な男子たるものが片恋などしようものかと、我が身を嘆き否定しようとしているのだが、しょうのない男はやはり恋に苦しんでしまうのですね。」という歌ですが、この歌はむしろ自分の強い思いを表現した求婚歌とも考えられています。その思いに対して舎人皇子は、こう答えています。

嘆きつつ 大夫の恋ふれこそ

わが髪結いの漬ちてぬれけれ

嘆きながらも大夫が恋をしてくださるからこそ、私の髪は結い糸も濡れてほじけるのですね。（寝るときには髪をといたことから、髪がとけるとい言葉が、恋されていることを示す俗語だったという説があります）

## 一口メモ



### 習慣にしたい日常の運動・ウインタースポーツの勧め

普段は山歩きやゴルフなど趣味にスポーツを楽しんだり、スポーツジムで積極的に汗を流している人でも、寒い冬はどうしても閉じこもってしまいがちです。しかし健康管理のためにも冬こそしっかり運動に励みましょう。運動は、①ストレッチ②有酸素運動③筋力トレーニングの三種類に分けられます。この三種の運動をバランスよく組み合わせるのが上手な運動法といえます。

**ストレッチ** この運動はいつでもどこでも出来るのが特徴。肩こりや腰痛対策にもなるので、運動不足解消の手始めとしておすすめです。

**有酸素運動** 体脂肪を効率よく燃やすのに効果的です。脂肪が燃焼し始めるには20分運動が必要で、そんな代表的な運動がウォーキングです。

**筋力トレーニング** 筋肉を鍛えると基礎代謝が高まり脂肪が燃えやすくなります。また、加齢とともに増えてくる腰やひざのトラブルは筋力の衰えと深い関係があります。たとえば、腹筋と背筋を強化すれば腰痛の予防・改善に役立ちます。