

日常的「実践健康学」

一人ひとりのライフスタイルに合わせた最善の医療を提供し、一番快適なハッピー状態をつくるお手伝いをモットーとする

マブチメディカルクリニック 院長

馬淵 知子 さんの巻



Profile
東京医科大学医学部卒業後、同医科大学病院皮膚科学講座に所属しながら同病院に勤務。その後、マブチメディカルクリニックを開設。現在に至る（院談）。内科学・皮膚科学が専門であるが、狭い近代医学のフクにとらわれず、幅広い医療分野との連携をはかりながら、多面的、かつ総合的に健康をサポートする医療を推進する新しい医療活動のあり方を追求している若い真色の医師である。
著書に「元気になる水・きれいになる水・やさしくなる水」（講談社）、「アキる人」ほどこな人間ドックに行くのか?」（講談社+α新書）等々がある。テレビやラジオ出演もこなす。

東京の一流ホテルの一室に、馬淵知子先生のカウンセリングルームがある。そこには、各界の著名人が足を運ぶ。彼ら・彼女らの「医療コンサルジュ」として健康指南を行ない、大変な評判を得ている。

「その人が一番快適な状態でいられることが、一番の健康法」という彼女は、幅広い医療分野との連携をはかりながら、そして漢方やサプリメント療法も取り入れながら、まさに顧客対応の医療を提供している女医である。

今、話題の「水素」の効用についても大変に熱心で、その症例に基づく効果の検証も積極的にこなしており、「メデイカル水素研究所」を各分野の専門医たちとともに設立し、新しい医療の世界を切り開こうとしている。

35日、24時間体制で患者に向き合う馬淵先生は、睡眠時間が少なく、休みもさほどとれないという環境の中でも、明るく、前向きな女性である。そんな彼女の健康に対する考えをお聞きしたのが、本インタビューである。

基準値にとられないことが、心身ともに健康でいられることの秘訣

馬淵先生は、ライフスタイルや仕事環境等々、生活のバックグラウンドを一人ひとりの患者さんからじっくり時間をかけて聞きながら、狭い医療の分野にとらわれず、漢方やサプリメントなども一方では取り入れながら、総合的かつ多面的に、医療の提案やコーディネートをされておられます。そのようなスタイルを取り始めたきっかけは、何かあるのですか？

馬淵 大病院に勤務していたとき、一人の患者さんにかかる診察が3分間ぐらいしかなかったのです。血液検査を行ない、その結果を説明するにしても、そのような時間は到底なく、3分間というわずかな時間のなかで手短かに診察するには、健康で得たデータが基準値に入っているから大丈夫、入っていないからダメといった診察スタイルをとらざるを得ませんでした。

健康か、そうでないかの基準は、画一的なデータでは判断できないと私は思っています。同じデータであっても、人それぞれ、ライフスタイルなどを含めた日常生活のバックグラウンド、体質、働いている環境、職業や仕事によって、問題ありということになるのか、大丈夫だということになるかは、異なってくるのです。もちろんそこには性別や年齢の差も含まれます。

私、自分のことに対しては楽観的なのですが、絶対的に心配性なところがある。一つだけあるのです。それは、自分が施した治療、出した薬が、本当にその患者さんに合っていたのかが気になるのです。患者さんから連絡があったり、今回の診察で会うまでは、本当に本当に心配なのです。だからこそ、しっかりととお話を聞きながら、その方のライフスタイルから何からいろいろなことを知った上でないと、薬一つにしても、この薬にしようという判断が下せないし、出せません。つまり、個人個人にとっての最善の治療を提供したいのです。そういう私の医療スタイルを理解していただき、それが口コミで広がっていくことで、患者さんが来て下さればいいというスタンスです。そのため、私の患者さんには、しっかりと自分の身体を見てほしいという方が、多い気がします。不景気、不景気と言われていますが、健康に対しては、お金を惜しまないように見受けられます。

今や馬淵先生に診察していたらスケジュールを取るのには、難しいくらい、大変に人気の先生だとお聞きしています。この年末年始も、大変に多用だったとご存知ですか？

馬淵 そうですね。少ない時は2時間ぐらいの睡眠時間です。でも慣れていきますから（笑）。日中、眠れる時間があります。できるだけ仮眠を取るようになっています。いい仮眠をとるポイントとしては、15分以上は眠らないということです。15分以上眠ると、深い眠りに身体が入ってしまいますので、逆に目覚めてからさつくくなるのです。

しかし、馬淵先生は、普段のクリニックのお仕事に加えて、本を執筆されたり、情報番組に出演されたりと、先生も自身も多用なので、仮眠をとる時間もなさそうですね。それでも元気なのは、どうしてですか？お肌などを見ても、ものすごくきれいなのですが……向いようにハードワークで働く女性としては、気になるところで



す。

馬淵 改めてそう聞かれると……何でしょう(笑)。先ほども申し上げましたが、まず一つは楽観的な物の考え方をすることでしょうか。そして、仕事が好きなので、睡眠時間は少なくても、休みがなくても、働いていることが楽しいですから、まったくストレスなんて感じないのです。仕事は忙しくて睡眠時間や休みが取れないから、肌も、心も荒れると言っている人の中には、仕事は心から楽しいと思えますが、それが自分にとっての快適な状態だと思つたのです。

医療でもそうですが、自分が快適でいられる方法を取り入れることが大事だと私は思っています。例えば、「私はアルコールも好きだし、タバコも好きだし、ジャンクフードも大好きだ」という方がいるとした場合、それはそれでその方のライフスタイルなので、私としては、アドバイスはしても、否定する権利はありません。悪い分を取り戻すということ、自分の生活の中に取り入れれば良いわけです。

食事療法などがありますが、私は「快食療法」をススメています。これは、カロリーや、塩分、コレステロールや脂肪にとらわれず、その方に、自分の好きなものを楽しく食べてもらうというものです。それによってどう数値がよくなるかというデータを追った

ことがありますが、ガチガチにカロリーや栄養を規制されて、好きでもない嫌いなものを食べているよりは、快く楽しい食事、つまり「快食」をしている人のほうが、全体的な身体の数値がよくなるのです。

馬淵 暴飲暴食や、揚げものばかりを食べるなど偏った食生活は問題外ですが、自分の好きなものをきちんと食べれば良いのです。そして、1日にこの栄養素をこれくらいとろうといった基準値はあっても、トータルとしてどうなのかという視点が大切なのです。今日はうなぎをたくさん食べてビタミンAやビタミンEをいっぱい摂取したけれど、明日も同じようにしなければいけないかというところではなく、総合的にみてバランスよく栄養を吸収していくようにすることです。

馬淵 仕事においても、快食療法(同じように、いやいややらされるよりは、自分が仕事の主人公となって、主体性を持って前向きに取り組んだほうが、疲れ方も違ってくる)ね。楽しくすると、同じ仕事の疲れでも、心地いい疲れになるというか……だからそれほど休みがとれなくても、また睡眠時間が少なくても、仕事を楽しくしている人は、男女問わず、キラキラと輝いているように見受けられますね。

ただ、どうしても、睡眠時間が少なかったり、少し無理して働いたりすると、お肌「素」です。

老化を進める活性酸素を取り除く「水素」がこれから注目される!

——最近「水素」という言葉をよく聞きます。私自身も、「水素」は飲んでいて、疲れの取れ方も違つし、徹夜が続いても結構平気で翌日仕事をしています。医学的に見て、「水素」の効用についてお聞きしてもよろしいですか。

馬淵 「水素」というのは、これから大きく注目を浴びてくると思います。

は止んで、すぐに疲れが身えてくるような気がするのですが……馬淵先生のお肌の美しさの秘訣はなんですか?

馬淵 よく美容雑誌や女性誌なんかを見ると、お肌のゴールデンタイム、つまり美肌をつくるためには、22時〜夜中の2時に睡眠をとるとよい、といったことが、一つの鉄則として紹介されています。しかし、この場合、あえて「女性」と言いますが、働いている女性にとって、しかも就業時間がきちんと決まっていなくて女性にとつて、そんな時間に睡眠をとることなんて不可能です。

——そうそう、そのような情報に悩むと、就業時間がきちんと決まっていたOJさんのような働き方をしたい、私のような仕事をしたい、あるいは子育てに追われている限り、絶対にきれいなお肌はつけれないんだと諦観的になってしまいがちです。

馬淵 先ほど、基準値のお話をしましたが、結局、そのゴールデンタイムと言われては当たらないと思ふことが、そもそも不健康の始まりなのです。そうではなくて、自分なりのお肌のゴールデンタイムをつくりだせばいいのです。つまり、自分の基準値を持ってはいいのです。

——馬淵先生がおっしゃると、説得力がありますし、そう言われることで、なんだかほっとします。それでは、先生の美しさの

私自身、今、いろいろな先生方と協力して「メデイカル水素研究所」というものを立ち上げ、さまざまなエビデンスを取っています。つまり、「なんとなく効く」というのではなく、その効用についての科学的データを取ろうというの、一つの大きな役割です。

水素の特徴として、人間に対しても疾患に対しても、適応性が広いということがあります。そして副作用など起こす可能性も低いのです。言ってみれば、本来、人間がもっている身体機能を発揮させてあげるといふイメージでしょうか。例えば、生命維持の基盤ともいえる代謝機能を高める可能性があると聞いたことあります。

人間の老化がなぜ引き起こされるのか、そして万病のものとされている活性酸素やフリーラジカルについて、少しお話ししたいと思います。

人間というのは、空気を吸う、食事を食べる、エネルギーをつくり、使う、筋肉を動かす、解毒作用をするなどといったように、常に身体が何らかの反応を起こし動いています。

生体内ではこれらの原動力ともなる呼吸や代謝の過程で酸素を必要としており、この酸素を使ったときに、活性酸素(スーパーオキシド・過酸化水素・ヒドロキシラジカル・一重項酸素等)が生じます。そして活性酸素の中

秘訣といつか、健康でいるための取り組みは、他にも何かありますか?

馬淵 なんてでしょう……よく食べることでしょ(笑)。おそらく私は、栄養が豊富なのだと思います。お付き合いで外食もたくさんしますし、お酒もいっぱい飲みます(笑)。あとはよく歩くくらいで、運動は一生懸命になるほどはしません。食事では、お肉をしっかりと食べています。

——お肉は、たくさん食べて大丈夫なのですか?

馬淵 お肉にとつて、アミノ酸はものすごく重要なのです。アミノ酸は、飲む美容液なのです。赤みのお肉は鉄分も豊富で、女性にとつては貧血などにもいいです。

——食事だけでなく、サプリメントで補ってあげるといふのがいいでしょうね。

——ちなみに、プロテインがものすごくいい馬淵先生ですが、その体型でありながら、よく白あがるなんて、うらやましい。

馬淵 体質もあると思いますが、私は代謝がものすごくいいのだと思います。私がよく言うのですが、「7割内側、3割外側」、つまり皆、外側からの栄養やお手入れを気にして一生懸命になっていますが、実は身体の中から気をつけることが、美容や健康への近道なの

の一部の分子がフリーラジカルとなり

ます。

活性酸素やフリーラジカルの分子は大変に不安定な状態になっており、さらに極めて反応性が高いため、生体に有害な作用を及ぼしてしまいます。この有害作用の一つに「酸化」という反応も含まれます。

しかし、そもそもは活性酸素やフリーラジカルが完全に悪者なのかといつたら、そうではないのです。

先程もお話ししたように、人間が生きていくには、酸素は必須のもので、活性酸素が発生することは回避出来ない人間の宿命のようなものです。そして、この活性酸素は従来、人間を外敵から守るための武器としても必需品なのです。

人間の身体というのは栄養の宝庫です。例えば、アフリカの自然界のように弱肉強食の世界で、動物が死ぬとします。すると、皆こぞそれを食べるわけですから、なぜなら、栄養の塊だからです。

そういう意味でいえば、人間も栄養の塊です。そうすると、ウイルスや細菌からみれば、人間の身体の中に入つて栄養を食いたいと思うわけです。そのとき人間は、ウイルスなどから自分の身体を守らなければなりません。いつてみれば、外からの侵入物を駆除する必要があります。そのときに働いてい

るのが、活性酸素です。

「活性酸素は、栗の根のようなイメージがありましたが、そこはやはり言葉なのですね。」

馬淵 人が生きていくには、やはり必要なものです。ですから、健康な人であれば、必要以上の活性酸素は元々、身体に備わっている酸化機構によって、速やかに除去されていくようになっていきます。しかし、何らかの原因で活性酸素の生産量が増えたり、酸化化の働きが低下したりすると、余分な活性酸素やフリーラジカルが取り除かれることがなく、自分自身の身体を攻撃し始めるのです。

この活性酸素がつくられ易く、除去され難い状態を「酸化ストレス」状態とも呼んだりしています。

酸化ストレス、つまり体内の酸化反応と、それに抵抗する抗酸化反応のバランスが乱れ、酸化反応過多になった状態というのは万病の元にもなりますし、老化を促進させる大きな原因にもなります。

身の回りには酸化ストレスを誘発する様々な原因があります。精神的なストレスは勿論ですが、不規則な生活、偏った食生活、過剰な紫外線、薬剤摂取、環境汚染……。挙げればきりが無いのですが、これらはすべて活性酸素やフリーラジカルに関係し、老化や万病の元になり得る要素の一つなのです。

よつなごに気をつけなければいけません。

馬淵 肌の素地（ベース）が悪いと、どんなにいい化粧品を使っても反応が悪く、その人自身に新しい皮膚をつくるようなベトスがなかったら、いくら高価な美容液を塗っても身体の反応としてはかえってこないのです。

そこで重要なポイントなのが、洗顔です。刺激の強いファンデーションなどは肌を傷める原因になりますし、また、自分自身の汗や皮脂などでも、時間が経てば酸化物となり、肌には良いものとは言えません。ですから、肌にも「その日のものは、その日に落とす」ことが重要であり、それが洗顔なのです。毛穴に関しても同じことが言え、毛穴にたまった脂が酸化すると、毛穴の周りが整調障害を起こします。

「洗顔が重要」と言いましたが、「一生懸命洗顔をしています」という方は私は重ねて聞きます。「洗顔するときに、どういってお水を使っているのですか」と。すると、皆さん口ぐちに「水道水」と言うのです。

水道水というのは、酸化還元電位と比べて、酸化させる力を計った時に、ものすごく酸化しやすいお水であるということが分かっています。そのようなお水で顔を洗うと、実は皮膚は酸化され、老化していくのです。しかし水道水を使わざるを得ないので、水道水

「活性酸素が原因で引き起こされる病気には、どのようなものがありますか？」

馬淵 「絶対」というわけではなく、「可能性がある」ということで、いくつか紹介します。

- ・動脈硬化
- ・しみ・しわ
- ・アルツハイマー型痴呆症
- ・白内障
- ・心筋梗塞
- ・高血圧
- ・胃潰瘍
- ・脂肪肝
- ・腎不全
- ・糖尿病
- ・膠原病
- ・免疫力低下

など、以上のようなものが、活性酸素・フリーラジカルによって引き起こされる可能性があります。

「このことは、活性酸素に打ち勝つことが、健康や美容の秘訣となりますね。」

馬淵 先ほど、美の評価は3割が外側だよと言いましたが、自分が元気がどうかの判断というのは、外見ではありません。「ここに行きたい」と思った時に、そこに行ける、「これが食べたい」と思った時に食べられるといったように、いかに自分の望み通りに生活ができるかということが、健康の指標だと思っております。

で洗顔した後に酸化した肌を還元させてあげればいいわけです。

そこで還元させるために、「水素」が一役買ってくれます。基礎化粧品を顔につける前に、水素水をお顔にシュッと吹きかけて、お肌をリセットしてあげる。すると、皮膚の代謝をあげることもなるし、脂などによる酸化も防げるのです。

「お水も、健康を考へる上において、大事なことです。」

「ところで、先生が『月刊』に新しく出される書籍は、お水に関する本だと聞いていますが、これはどのような内容ですか？」

馬淵 「元気になる水・きれいになる水・やさしくなる水」(講談社)というものです。いろいろな種類のお水が売られていますが、自分に一番最適な水を見つけたらどうでしょうかという提案と、お水選びのお手伝いをする内容の本です。

「スーパーマーケットやドラッグストア、コンビニエンスストアなどに行くとき、「こんなにある」とビックリするほど、さまざまなお水が売られているんですよ。本音で、どれを選んだらいいのかわかりません。」

馬淵 そうなんです。そこで、「水選びの達人」になるようなつもりで読んでいただければと思います。

本のかなでは、水を選ぶ基準を3通りに分けています。一つは、「きれいに

そのときに関係してくるのが、繰り返ししますが、老化の問題です。昔はあの辺までスタスタ平気で歩けたのに、最近では半分行ったら疲れてしまったり、いつもは明日のことを気にせず、夜中の2時、3時まで飲んでいたので、最近では明日のことが心配で飲みに行ってもさっさと帰ってしまうといったことは、自分の生活の質を下けているというか、楽しみを減らしてしまっていることになりそうです。健康を保つ、元気を保つ、若さを保つためにも、活性酸素を取り除くことです。

「この活性酸素がもたらす弊害に打ち勝つ力を持つには、どうすればいいのですか？」

馬淵 そこで登場するのが、「水素」なのです。

水素は、酸化されたものを元に戻す力、つまり還元力が、非常に高いのです。水素を摂取して、すくなく元気がなくなったと実感される方が多いのはそういうことです。いろんな身体の働きを、いい方向に動かしてくれるのです。

イメージとしては、エネルギー源を補充するようなものなので、水素を体内に入れてあげるといったことは、止まっている工場に、またエネルギーを入れて復活させてあげるようなことと同じ反応が、身体の中で起きるのです。だから水素を飲み始めると、アルコールを飲んでも、飲み過ぎても二日酔い

なる水」——美容などにいい水の選び方。もう一つは、「健康になる水」——

いろいろな病気を人間はもっていたり、体調が悪いということに対して、「こういう人はこういうお水がいいですよ」といったものです。そして、「性格」です。

「えー性格ですか？」

馬淵 そうです。これを言うと、皆さん、田口編集長のように「えー」と驚くのですが、口に入れるもので性格が変わると私は思っています。

例えば食べ物には、カルシウムやマグネシウムなどが含まれていますが、成分によって、持っている働きがあるわけです。例えば、アミノ酸なども、トリプトファンとか、セロトニンといったものをたくさん含んでいる食べ物があるのですが、これは脳の中の安定剤のようなものなので、例えば気が荒いとか、怒りっぽい人がたくさん摂取すると、穏やかになる。食べ物

の持っている成分に注目して、ちゃんと体内に取り込んであげると、その人の性格は変わります。

をしなくなるといった人がいますが、これは、アルコールを分解する機能が、身体の中できちんと正常に動き始めているということなのです。その働きを、水素が高めるのです。つまり、身体が眠っていた力を呼び戻す効果が、水素にはあります。

そして水素は、いろんなサプリメントと併用して体内に取り込むと、いいと思います。もちろん水素だけでも素晴らしい効果を得られますが、組み合わせると、ものすごい相乗効果を生みだします。

「しかも、何の副作用もありませんからね。それが水素の嬉しいところでもありません。」

馬淵 やはり、安全なことが、一番だと思いますね。人間の体内でつくられていないものを外から入れることは、もしかしたら身体に有害かもしれないが、水素はもとと大量に体内に存在している元素なので、安心して取り入れることができます。

「メデイカル水素研究所」というのは、こうした水素の効用を、実証的に研究していくものですね。この研究所の成果が、今から楽しみです。

飲む水で性格が変わる!?

「ところで……、「3割外側」とおっしゃいましたが、外国でのお手入れは、どの

それと一緒に、天然水の場合、ミネラル成分が入っていますが、カルシウムや、バナジウム、マグネシウムやカリウムなど、それぞれに性質があるので、それぞれの天然水にどういう成分が多く含まれているかを知り、選んで飲むことによって、性格が変わってくる可能性があるということなんです。それら3通りの水の選び方を知ること、水の達人になろうというふうな本になっています。

「それを知ると、小売店の店頭などのお客さまへのお水の提案の仕方、売り方も変わりますね。選ぶ生活者にとっても、こうありたいという自分の健康願望により近づけますし、目的を持って選ぶことはなん



「元気になる水・きれいになる水・やさしくなる水」(講談社 1,260円)

安全、安心な水というだけでなく、日々の健康、美容、そして精神の安定に役立つ「すくれた水」とは何か。どのようにすれば「よい水」に出会えるのか。水のコンシェルジュになるための基礎知識をこの本を読むことで得られる。

だが楽しそうですね。

日々の生活の中でマイナスなことをしたらその分プラスのことを取り入れる

——最後にありますが、馬淵先生にインタビューをしていて思ふことは、医師の立場から「これはよくない」「あれは食べないほうがいい」というように物事を否定しないことですか。

馬淵 自分自身、治療をしていて分かるのですが、その人に本当に合った治療かどうかは、やってみないとわからないのです。だから、抗がん剤は副作用がひどいといっても、ばっちり身体に合う人もいます。冒頭でもお話ししたように、画一的な治療ではなく、人それぞれの体質などを考えて治療を進めていくことを大切にしています。だからこそ、私は外科的な治療や点滴といったもの、そして先ほどお話しした水素や漢方、サプリメント、快食療法といったものをどんどん取り入れて、あらゆる角度から一人の患者さんに最適な治療や健康法を見つけて提供しているのです。

さまざまな治療方法がありますが、何がその人の身体にぴったりくるかわからないので、患者さんたちの予算も考えながら、そして「こういうのはいやだ」というご要望もあるので、こち

らで一応は絞ってさしあげ、とにかく試してみても、いいものがあれば、続けてみればいいと思うのです。

——食べ物においても、こつこつものは食べちゃダメみたいな否定も、先生は一切されませんか。

馬淵 しないです。悪いものはないと思っただけです。ただ、タバコは医療の世界では、一つもいいことがありません。

まず一つは、活性酸素を出すだけではなくて、血管をキュッと縮めてしまう。そしてタバコを吸うことでホルモンが出るので気持ち良かったり、ストレスをフツと取り除いたような感じになったり、ある種の刺激を与えるので一時的にやる気になったりしますが、健康の面ではいいことは一つもありません。

しかし、タバコを何百本吸おうと、何十年吸おうと、ガンにならない人はガンにならないし、病気になる人は病気になるので、あえて否定はしません。往々にして身体によくないということば覚えておいてください。

しかし、タバコをやめられない人は、いますよね。そしてタバコを吸うことが、自分の楽しみなんだという方もおられる。それならば、タバコを吸って身体を酸化させている分、抗酸化させるためのことを毎日一生懸命、欠かさずやることですね。マイナスなことを

したら、その分プラスのことをすればいいという考えでいます。

快食療法の話もしましたが、よく、太り過ぎとか、コレステロールが高いという結果が出ると、運動しろとか、食事を変えろとか言われますが、今ままでまったく運動していなかった人が、明日からすぐ運動できるかと思ったら、そういうものでもないと思います。もちろん、私も運動はススめますが、それ以上に、その人ができそうなことを提案してさしあげます。そのほうがいいと思うのです。

——なぜ先生がお忙しいなかでキラキラと輝いているのか、その秘密が分かったような気がします。どうすれば自分が一番快適でハッピーな状態にいられるのかということとを、分かっておられる。それは、何よりも楽しみながら仕事に取り組まれているからそうなんですね。

馬淵 でも、仕事ばかりだと息が詰まってしまうので、日々、他の楽しみも見つけていますよ。例えば、今日、京都で夜のお食事会に誘われた時、時間があつたらすぐ新幹線に乗って京都までとんで行きますからね。そして翌日の始発で、仕事に間に合うように東京に戻ってきます(笑)。

——すごい！タフ！バワフル!! 私なら翌日の仕事を考えて、「ああ、やめておこう」となってしまいたいそうです。

馬淵 「今」を楽しく生きたいのです。

だって、人生何があるかわかりませんからね。隕石が落ちてきて、それが当たって命を落とすこともあるかもしれないですよ。その時に後から「あの時こうすればよかった」「こんなことをしたかった」と後悔したくないのです。

だから、今、目の前にいる一人ひとりの患者さんの身体にとって、一番最適な医療を提供し、一生懸命に見てさしあげたいですし、そうすることが、私自身にとっての大きな喜びなのです。それが、私自身にとつての、最大の健康法なのかもしれません。

——私はまだまだ未熟だと実感しました。馬淵先生の後姿を見ながら、「水素」を飲みつつがんばります。

幸福度の高い人生が、一番の健康の素だと感じました。ありがとうございます。

マブチメディカルクリニック

■ 内科・皮膚科

お問い合わせはお電話にて

Tel : 03-3403-5777

Fax : 03-5404-7053

〒105-0022

東京都港区海岸1-16-2

インターコンチネンタル東京ベイ830号室