



FACE TO FACE

Dr. N. Furuyama

ドクター古山の ルックスアップ講座

今回は2025年の締めとして、市川高校出身の同級生対談をお届けしたい。自分を磨くために実行してきたルーティンワークや、NHK地上波でも取り上げ始めた再生医療などについて、フリートーク形式で意見を交わした。

不老長寿を考える—同級生対談編

小野里本誌編集長(以下O)…自由が丘クリニック30周年記念パーティー(2025年11月9日開催)にご招待いただきありがとうございます。各界の第一人者がゲストとして出席され、盛大な宴になりましたね。ご子息の古山喜章さんは東京リライフクリニックCEO、次女の古山恵理先生は自由が丘クリニックの形成外科部長として活躍中で、古山イズムが次世代に継承されている印象を受けました。

古山登陸理事長(以下F)…どうもありがとうございます。おかげさまで大変有意義なパーティーになりました。

O…ただひとつ心残りだったのは、高校の先輩であり人生のお手本だった川村龍夫さんに見えていただくことができなかったことです。

F…ほんとうに残念でした。これか

らも、天国から見守って下さる先輩に恥じないよう前進していきたいですね。
O…我々もついに70代のダックス世代になるわけですが、古山さんはこれまでと変わったことは何か体感していますか？

F…多くの患者さんと接した印象からしても、自分の実感としても、この年齢ならまだ大丈夫、決して老け込む年齢ではないと感じています。ガクンと落ちるとしたら80歳になった時でしょうね。また、これからは年齢を感じる節目が細かくなってくるように思います。60代まではおよそ10年おきに体の変化を感じてきたスパンが、5年周期になり、やがて3年周期になり、そんな予測を立てながらも忙しく仕事に追われています(笑)。

O…自分のことを言えば、若い頃から

とよいのは、年を取ると色彩感が薄れていくという点です。髪に白髪が混じる、髪にも白が混じってこま塩状態になる。肌の色がくすむ、シミができる。そういうふうな地味な色を組み合わると、戦闘服に迷彩柄が採用されるのと同じように、周囲の色と同化して存在感が薄まり、同時に老け顔に見えてきます。さらに年齢とともに、どんな顔も体も中性化していきます。最近「男らしさ」「女らしさ」という言葉の使い方が難しくなってきましたが、異性を引きつける頼もしさ、柔らかなさといった性差が年齢を重ねることに少なくなっていくと思います。ただ、小野里さんのように筋力がかさず行っている男らしさはきつちりキープできると思います。



小野里編集長が、カッコいい年齢の重なりをいえるリッドスターの例として挙げたケビン・コスナー、24歳と1955年生まれ、「泥沼離婚成立後、24歳下の女性と交際中」とゴシップ誌のヘッドラインを飾るほど、現役バリバリのダンスなのだ。

維持しつづけたんですね。

F…それは健康的な欲求です。「素敵だな」と感じさせる魅力は、一面的なものではなく、生から死から・野性から・知性からと、多面的にとらえなければならず、その結果湧き出る「品」のようなものに対する魅力だと思っています。

O…編集者の立場からすると、その「素敵だな」をビジュアル化して読者と共有したいなと。具体例があればイメージしやすいし、その人から学んだり盗んだりできますから。医師の視点で



自由が丘クリニックが「不老」を、東京リライフクリニックが「長寿」を受け持ち、

「不老長寿」の第一人者を目指したい。

古山さんが「この人は良い年齢の重なり方をしているな」と感じる有名人を挙げるとすると、誰を思い浮かべますか？

F…女性なら吉永小百合さん、男性なら生前の高倉健さん、ですね。ほかに誰かいますか？

O…最近、ハリウッドスターのなかでこの人は現役感のあるいい顔をキープできているなと感じたのが、ケビン・コスナーです。彼は僕らと同年ですが、まったく枯れた印象がありません。

F…その現役感が大事なんですよ。一度賞味期限が切れた雰囲気が出てしまつと、一気に老けた印象になってしまいますから。最近では、世界中の医師が真剣に「不老長寿」と向き合っています。私たちのグループでいえば、自由が丘クリニックが「不老」の部分、東京リライフクリニックが「長寿」の部分を受け持ち、互いに切磋琢磨していくことになりました。

O…やはり再生医療がこれからのキーワードになりますか？

F…関心度が一気に高まってきました。現在の研究成果として、幹細胞を注入すると細胞レベルで若返ることははっきりしました。ただし、美容にどう活かせるのかは、今後エビデンスを増やしていく必要があります。細胞年齢が30歳若返れば、30年前の顔が再現されるかというと、確証はまだ得られていません。まだ始まったばかりです。私自身も、まだ始まったばかりです。自由が丘クリニックに来ていただく患者様に、どこをケアしたのか分からなくいくらいナチュラルな美しさを提供す

身体づくりには時間をかけてきました。今でも工夫と努力次第で筋力を維持できると思っています。現在、週5回のペースでトレーニングを継続していますが、筋肉の量は大学時代とほとんど変わっていないんです。ちよつと触ってみますか？(笑)

F…うん、たしかに。厚み、力を入れた時の硬さ、脱力した時の柔らかさなど、質量ともに申し分のない筋肉ですね。

O…ただ、トレーニングはあくもにやればいわけではなく、年齢とともに戦略が必要になってくると思います。例えばベンチプレスで無理やり100kgを1回で挙げるのではなく、85kgを10回3セット挙げるトレーニングに切り替えるとか。運動生理学上、85kg×10回挙上できれば100kgを1回挙げることになるんです。無理をして100kgを一回で挙げようとすると、関節を壊したり筋断裂を起こしたり、

リスクが高まります。一度怪我をするとならば、回復するまでトレーニングできないので坂道を駆け落ちるように筋力が落ちてしまうんです。

F…さすが小野里さん、リスクマネジメントにも抜かりがありませんね。

O…これに古山さんのようなハンサムな顔が付いていればよかったのですが(笑)。

F…また、すぐそんなことを(笑)。

O…古山さんは容姿を維持するために何か戦略を立てているのですか？

F…何もしていないように見えて、じつは結構緻密に計算しています。まず体重は毎日チェックします。自宅にマシンを導入して筋力も継続しています。頭髪も染めているし、髭も染めています。

F…髭も染められますか？そこは盲点だったなあ。無理だと思っていました。

F…染められます。ひとつ覚えておく

ることです。超一流の医師の仕事はどこを剪定したのかかわらないと言われます。それと同じ境地を目指すなかで、再生医療の役割も考えていきたいと思っています。

O…周囲の同世代を見渡すと、仕事でも、収入でも、交友関係でも、「もう自分はダメだ」と諦めている人が多い。80歳になって諦めない男の姿を追い求めていきたいし、そのノウハウを読者と共有していきたい。そのために再生医療が役立つならいいですね。

F…素晴らしい。カッコいい80歳になる方法を真剣に論じているライフスタイル誌は世界中探しても「ハイルメリー」だけです。小野里さんにはぜひその姿勢を貫いていただきたいです。

O…2026年はこのテーマをもっと掘り下げていきたいと思います。医師と編集者、それぞれの立場から、日々何を感、何を実践しているのか、材料を持ち寄って。80歳になった時にどっちがカッコよくなっているか、10年かけて勝負しませんか？

F…いい刺激になります。その挑戦、回を重ねることに深化していく古山・小野里対談。何歳になっても魅力的な男でいつづけるために必要な条件とは何か？我々はその鍵を獲得することができているのか？そのことについてセッションする二人の姿を見ていると、このような対話自体が不老長寿の秘訣ではないかと思えてきた。今後も「ハイルメリー流不老長寿」の秘訣を古山先生と考えていきたい。

