

テレビが報じない  
れが全内幕

密会スクープ

# 高岡 松坂

桃李 俺はあなたを

# 困らせたい

「年なんて関係ない」と迫る彼に、その夜彼女は恥じらいながら心のブレーキ

# 高畑

10日後の宴会でイギー写真

# ああの夜の因縁

三船美佳が住む家の  
月40万円ローン  
払い続けていた!

福山雅治 赤い唇  
あの女の

米倉涼子 「失敗のスズメ」



JYJジュンズ 独占ミュー  
山田詠美さん × 村田沙耶香さん 嬉し恥ずかし初対談

# 女性セブ

特製ピンナップ ジャニーズ Jr.  
平野紫耀 × Prince

特別定価 430円 9月29日・10月6日合併号

最速レポート 「Disney・ハロウィン」  
完全ガイド  
ユニバーサル・スタジオ・ジャパンも  
大熱狂で大絶叫!

キッズ 24時

直居由美里さん 新著発売!  
「波動表」が教えてくれる未来  
ジプシオ鈴木敏夫さん 「宮さんはなぜ」レッドタートルを褒めなかつたのか

福島 郷土料理を作る

北陽が 開脚のまで 4週間

「九十歳。何がめでた

おとなの 秘湯  
奥鬼怒温泉、大平温泉  
中房温泉

ヘルシーで 旨味もアップ!  
肉も魚も野菜も  
冷凍  
が正解!

脳活  
トレーニング  
8

前7弾  
ポケモンGO  
こうすれば勝てる  
ジムバトル

2大激白! 尾崎豊息子裕哉 僕はガラスを割ら  
強姦ではなく合意!? 示談と不起訴に至る、これだけの疑問に切り込む

独占インタビュー 大塚久美子さん 母に託された生き方

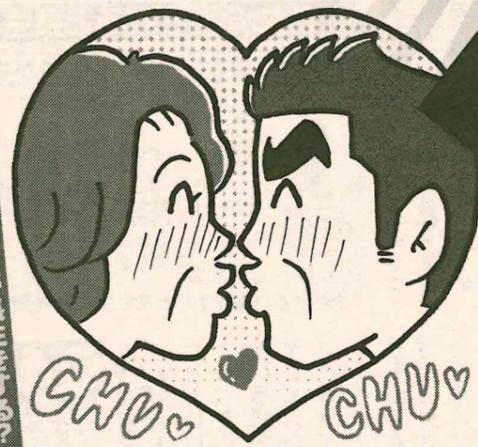
全家で死ぬる街 シンキング ベスト100

さあ、問題 飼ってる人、どっちが長生き  
すると思いますか? クイズ13

書店員も絶賛!! 「九十歳。何がめでた

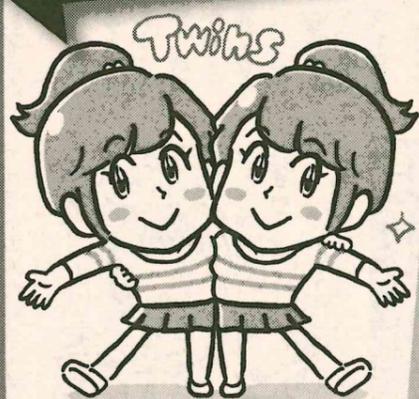
# どっちが長生きする?で

Q1 毎日キスする人と  
しない人



# SHOW

Q2 双子と普通の  
きょうだい



Q3 妻の介護と  
息子の嫁の介護



**A1** キスで交通事故回避  
のつけから「ホンマでっか?」と言いたくなる話だが、れっきとしたデータが存在する。カナダ・ウィルフレッド・ローリエ大学の研究者、アーサー・サズボ博士によると、出勤前にキスしてから家を出るカップルの方が、キスをしないカップルに比べて交通事故に遭う確率が低く、寿命が5年長いというのだ。キスで交通事故から身を守るというのだが、その理由について、健康長寿について

「まさか、こんなことで!」と思うような、日常のちょっとした選択で、あなたの寿命が変わるとしたら?—科学的な調査に裏つけられた、魔術不思議な長寿の法則を、Q&A形式でお届けします。

**A2** 双子は助け合う

「長寿の双子といえば、きんさん(享年107)ぎんさん(享年108)が有名だが、総じて双子の寿命は、その他

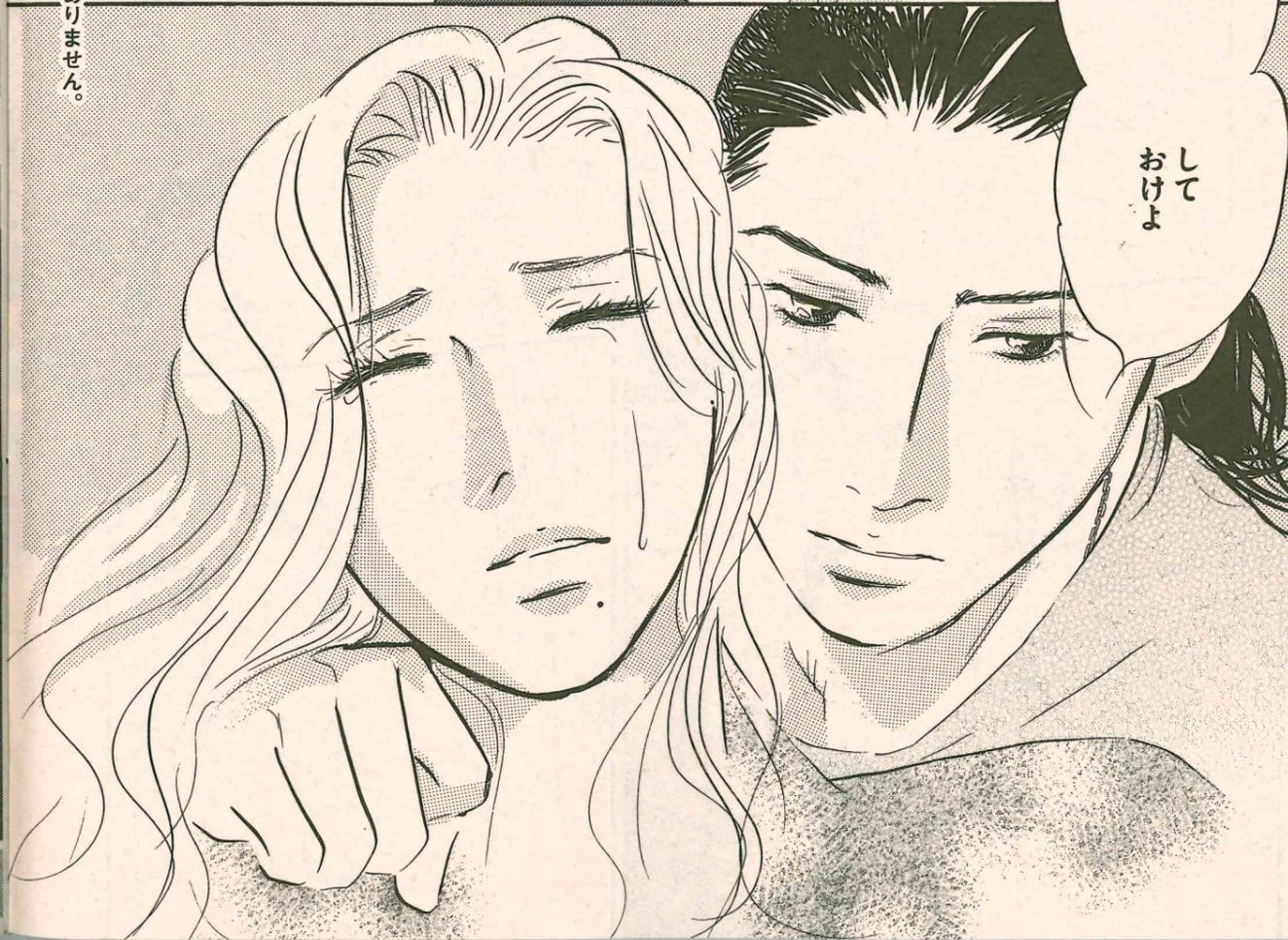
松村さんによると、唾液を通して菌が交換されることで、それに対する新たな抗体が作られることも期待できる。ではさっそく、明日朝から夫とプチチュッといきますか。

女性セブン次号の発売は9月29日(木)です!

※この物語はフィクションです。実在の個人・団体・事件等とは一切関係ありません。



怒りのまま感情を頭にする朝陽に傷つく沙弥は、夜羽と!?—次号に続く!!



俺に

おけてよ

理由はまだはっきりしていないが、「経済面や精神面で助け合えるなどの要因が大きいのではないか」(斎藤さん)という見方も。

「また、不妊治療をすると、人工授精がどうかに限らず、双子を出産しやすいというデータがあります。不妊治療ができる人は、いわば経済的に余裕があったり、社会的なサポートを受けやすい環境と考えられ、そうした理由で子供は長寿になるのかもしれない。ただし、不妊治療が盛んに行われるようになったのはもっと後のことなので、調査対象となった高齢者の双子には、その見解は当てはまりません」(斎藤さん)

うーん、ますます不思議?!

**A3 母子の嫁に介護されると長生き**

介護を受ける場合、男性は、息子の嫁から、が最も長生きでき、次が実の娘、そして妻に介護されるのがいざばん短命になるという研究データが、米・ハーバード大学の博士・西見弘さん(現・イエール大)により発表された。01年から06年にかけて、介護を受けている191人の日本人

**Q6 母乳で育った子供と粉ミルクで育った子供**

米・カリフォルニア大学サンフランシスコ校の研究によると、母乳のみで育った子はテロメア(Q4参照)が長い子供に育ち、老化が遅まるといふ(※1)。

これについては、ハッキリした理由はわかっていない。

**Q7 デブと運動しないうちの子供**

英国のケンブリッジ大学により15年に発表された研究では、33万4161人の男女のデータを分析。1日20分のウォーキングに相当する中強度の運動を続けている人は、運動不足の人にくらべて死亡リスクが16〜30%低下したという。しかも、運動不足解消での死亡リスクは7.4%低下するが、肥満を解消した場合

「夫は妻に、今までの感謝や罪滅ぼしとして、手厚い介護をする人が多いようです。ただし、一般的には女性の方が病してもらうのもいいかも。」

「多産な人は高齢出産をしています。そして高齢妊娠できる人はほとんど老化が遅い人が多いのです。40代で出産した女性は百才まで生きる人が多いという研究データもありません(97年、ハーバード大学医学部のトーマス・パール教授の研究による)」

子供の数が多いほど卵巣が「排卵では、卵巣の表面を破って卵子が出てくるので卵巣は傷つきます。妊娠・授乳期は排卵が止まるので、その負担が軽減できるでしょう」(河合さん)

母親なら、「わが子が成人するまでは」「結婚するまでは」「孫の顔を見るまでは」元気でいたいと思うもの。気の持ちようで、ハッスルできるのかも?

**Q8 男子校出身と共学出身の男性**

人は生きていくうえで、他人との会話や接触が大切とされるが、男性は女性にくらべてコミュニケーション能力が低いとされる。そして、そんな男性の集団の中で暮らした男子校出身者の寿命にも違いが出た。

10年のハーバード大学などの研究によると、男子校出身者は共学出身者くらべて、65才以下で死亡する可能性が高いという結果が出た。男子校出身者は女性と出会う機会が少ないため、未婚率が高く、結婚という人とのつながりが少なくなりがちだ。また、夫にするなら、共学出身者? いや、むしろ……

**Q9 髪が長い女性と短い女性**

髪は長くとともに抜け毛の原因は男性ホルモンの一種であるジヒドロテストステロン。つまり、薄毛の人は、男性ホルモンが多いということとだと松村さんは言う。つまり、Q5にもあるように、髪の薄い人は、性欲が強く長生きということになる。

巷では、薄毛はHで絶倫、なんていったりする

**Q5 性欲が強い人と弱い人**

「19才、女性74・21才と、平均寿命よりずっと短い。日本人は亡くなるまでの10年前後を要介護状態で過ごすことになる。健康寿命のランキングが高い県は、最期まで健康でいられる、理想の人生だ。」

「病まずにコロリと死ぬピンピンコロリ、ができる割合は、わずか5%。95%は一定の療養期間を経て死に至ります。」

食事、運動、睡眠など、セルフケアをしつかりすることです」

**Q4 子供を1人産んだ女性と多産の女性**

「多産な人は高齢出産をしています。そして高齢妊娠できる人はほとんど老化が遅い人が多いのです。40代で出産した女性は百才まで生きる人が多いという研究データもありません(97年、ハーバード大学医学部のトーマス・パール教授の研究による)」

子供の数が多いほど卵巣が「排卵では、卵巣の表面を破って卵子が出てくるので卵巣は傷つきます。妊娠・授乳期は排卵が止まるので、その負担が軽減できるでしょう」(河合さん)

母親なら、「わが子が成人するまでは」「結婚するまでは」「孫の顔を見るまでは」元気でいたいと思うもの。気の持ちようで、ハッスルできるのかも?

**Q3 母子の嫁に介護されると長生き**

介護を受ける場合、男性は、息子の嫁から、が最も長生きでき、次が実の娘、そして妻に介護されるのがいざばん短命になるという研究データが、米・ハーバード大学の博士・西見弘さん(現・イエール大)により発表された。01年から06年にかけて、介護を受けている191人の日本人

**Q2 運動しないうちの子供**

英国のケンブリッジ大学により15年に発表された研究では、33万4161人の男女のデータを分析。1日20分のウォーキングに相当する中強度の運動を続けている人は、運動不足の人にくらべて死亡リスクが16〜30%低下したという。しかも、運動不足解消での死亡リスクは7.4%低下するが、肥満を解消した場合

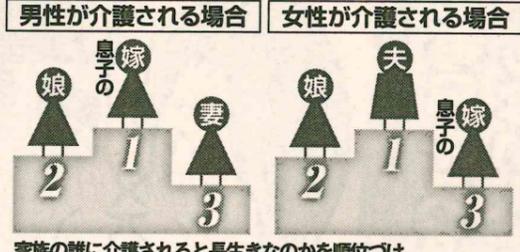
**Q1 デブと運動しないうちの子供**

英国のケンブリッジ大学により15年に発表された研究では、33万4161人の男女のデータを分析。1日20分のウォーキングに相当する中強度の運動を続けている人は、運動不足の人にくらべて死亡リスクが16〜30%低下したという。しかも、運動不足解消での死亡リスクは7.4%低下するが、肥満を解消した場合



\*1 『American Journal of Clinical Nutrition (アメリカ臨床栄養学誌)』に掲載(16年)。

誰に介護されると長生きする?



家族の誰に介護されると長生きなのかを順位づけ。



**健康寿命** (出典:平成27年第5回健康日本21(第二次)推進専門委員会)

順位	男性(年)	女性(年)
1	山梨 72.52	山梨 75.78
2	沖縄 72.14	静岡 75.61
3	静岡 72.13	秋田 75.43
...		
45	京都 70.21	京都 73.11
46	高知 69.99	広島 72.84
47	徳島 69.85	大阪 72.49

**平均寿命** (出典:平成22年都道府県別生命表の概況)

順位	男性(年)	女性(年)
1	長野 80.88	長野 87.18
2	滋賀 80.58	島根 87.07
3	福井 80.47	沖縄 87.02
...		
45	岩手 78.53	和歌山 85.69
46	秋田 78.22	栃木 85.66
47	青森 77.28	青森 85.34

「病まずにコロリと死ぬピンピンコロリ、ができる割合は、わずか5%。95%は一定の療養期間を経て死に至ります。」

食事、運動、睡眠など、セルフケアをしつかりすることです」

●斎藤三さん:ナグモクリニック東京院・更年期外来担当、日本機能性医学研究所所長、次世代型医療「機能性医学」の第一人者。●長尾和さん:長尾クリニック院長、医療法人裕和会理事長。複数医師による年中無休の外来診療と在宅医療に従事。●松村圭子さん:成城松村クリニック

**寿命の地域格差**

日本は世界トップクラスの長寿国。厚生労働省によると、全国の平均寿命は、男性で79・59才、女性で86・35才。男性では長野県が95年から首位をキープし、10年には女性も長野県が首位となった。反対に、青森県は男女ともに長年最下位に甘んじている。なぜここまで差がついたのか。前出・長尾さんが解説する。

「長野県は、減塩活動や体操などを地域で行っていて、県民の健康意識がものすごく高いんです。1人あたりの医療費も少なく、今後ますます高齢化していく日本のお手本といっているんですよ。」

青森県も汚名返上でがんばっていますが、がんや脳梗塞などで寿命が短くなっています」

長寿で知られていた沖縄県は、男性30位、女性3位と順位を落とした。

「沖縄は食の欧米化や車を使うなどのライフスタイルで、肥満の割合が増えました。糖尿病、心筋梗塞などの死亡率が高くなり、平均寿命も健康寿命も低くなりました」

介護の必要などがなく生活できる期間、を健康寿命といい、全国平均は男性71

長、婦人科、美容皮膚科、日本産科婦人科学会専門医。女性の心と体、生活習慣改善のスペシャリスト。●今泉忠明さん:哺乳動物学者。ねこの博物館館長、日本動物科学研究所所長。元東京都恩賜上野動物園の解説員。●河合蘭さん:出産ジャーナリスト。妊娠・出産・育児情報「リポーン」代表。2016年科学ジャーナリスト賞受賞。

**Q10** 2択でズバリ 「肉をたくさん食べる人と食べない人」

**A** 高齢者こそ肉を  
特に高齢者には、肉を食べるべきという声は、前出の斎藤さん。「年をとるほど、たんぱく質の摂取で、筋肉量の低下を抑えられることがわかってきました。ですから、肉を食べること、転倒や寝たきりのリスクが少なくありません。ただし65才までは、動物性たんぱく質のとりすぎ(適量は肉で1日50g〜60g)は、かえってがん細胞の発育も促進する場合があります。度を越して食べすぎないように注意して」

一方、65才を過ぎるとがんリスクは上がらないと斎藤さん。成人は動物性たんぱく質に含まれるアミノ酸が、成長因子分泌を増やす。その結果、がんがあらわれた場合は、それを促進してしまう(発がん性を上げるわけではない)。しかし高齢になると成長ホルモンの分泌が下がるので、その影響が低い。安心して食べられそう。



**Q11** 2択でズバリ 「お酒を飲む人と全く飲まない人」

**A** 飲酒が肝臓を刺激  
米・テキサス大学の研究チームが、飲酒について55才から65才の1824人を対象に、20年以上にわたって観察している(10年)。調査対象者を「重度の飲酒者」「適量の飲酒者」「飲酒をしない者」の3つに分類。すると、飲酒しないグループの死亡率は69%と最も高かった。続いて重度の飲酒者が60%、適量の飲酒者が41%。

「酒は百薬の長といいますが、少量を飲むと胃腸の血流がよくなり、食欲が増進したり、ストレス軽減になったり、お

酒の効用がさまざま出てきます(長尾さん) また、肝臓としての臓器機能の維持としても、多少の飲酒は必要との見方もある。「消化器は休みすぎると機能が落ちることがあります。適量のアルコールを入れて」

**Q12** 2択でズバリ 「犬の飼育と猫の飼育」

**A** 犬との会話が金  
一般社団法人ペットフード協会の「平成27年度全国犬・猫飼育実態調査」では、「血圧が安定した」「健康的になった」など高齢者のペット飼育の効能で、猫よりも犬の飼育の方が、健康状態の向上が見られた。

「犬は散歩をする必要があり、散歩から、人間にとっては散歩仲間ができて生きがいになったり、運動量が増えて健康的になるという部分もあるといえます。」

おく方が、血流の面でも肝臓の解毒を維持する意味でもいいと考えられます(斎藤さん) なんと、肝臓のために飲酒が必要だったとは!



**Q13** 2択でズバリ 「身長が高い人と低い人」

**A** 背が低い人には長寿遺伝子が  
ハワイ大学の教授が、1900年〜1919年に生まれた8006名の参加者を約158cm未満とそれ以上などのグループに分け、約50年間、追跡調査した。すると、身長が高い人ほど生存期間は短くなっていったという。

また、低身長の男性はFOXO3という長寿遺伝子を持っている人が多いことも判明した。

だが、この結果に、動物の専門家である前出・今泉さんは首をかしげる。「不思議な結果です。小さい方が長生きなら、小さい遺伝子が残るので、人間全体が小さくなるはずですよ。」

この理屈からいえば、背が高い人の人口が増えていることになると、背が低い人は高い人より長寿になることで、自分の種を残せる機会を増やしているのかも。

キスをして長生き、太ついても長生き、お酒を飲んでも長生き! 好きに生きた方がストレスもたまらない。楽しむことが長生きに繋がる!\*

きれいなりたい人を応援します **美スリム** 目指す!

あの人のおしゃれの秘訣は...

**人気No.1 小顔痩身**  
顔やせ治療【注入法】1ccあたり **3,950円**  
小顔治療【注入法】エラ(片側)1回 **5,560円**  
高周波による痩身治療 お腹/お尻/太もも等 各1ヶ所 1回 **49,160円**

**人気No.2 シワ**  
シワ取り【注入法】眉間/目尻(両側)/額(上半分)/ほうれい線(片側)/口角(片側) 各1ヶ所 1回 **8,140円**

**人気No.3 二重**  
二重術埋没法 2点留め 両目 2点留め 片目 **13,880円 18,140円**

他にも **その他**  
目の下のふくらみ取り 片目 1ヶ所 1回 **43,750円**  
隆鼻術【スタンダード】1回 **121,480円**  
豊胸術【人工乳腺パック】1回 硬膜外麻酔別途 27,770円 **226,850円**

※上記メニューは美容皮膚科品川スキンクリニックでもお受けいただけます ★施術が完了する回数は個人差がございます

**品川美容外科** 全国共通 美容外科専用フリーダイヤル 受付時間 10:00~22:00  
携帯OK **0120-189-900**  
美容最新情報 <http://www.shinagawa.com>  
♥ビューティーメンバースクラブ実施中 品川美容外科 検索

表示価格は税別の価格です  
●表示価格は標準的な費用です。価格は予告なく変更となる場合があります。●効果には個人差があります。●その他、様々な施術も取り扱っております。  
◎当院は自由診療のため公的保険は適用されません。

夜8時まで診療中 品川本院・新宿院・新宿アイランドタワー・渋谷院・池袋院・横浜院・千葉院・梅田院・心斎橋院

品川本院/仙台/池袋/新宿/新宿アイランドタワー/渋谷/銀座/上野/横浜/大宮/宇都宮/千葉/名古屋/静岡/梅田/心斎橋/神戸/岡山/福岡

品川スキンクリニックは、全国28院

いつまでも輝き続けるために。

SHINAGAWA SKIN CLINIC

シミ・肝斑治療 (レーザー・ピーリング) ホホのみ1回 **5,400円**  
シワ治療【注入法】眉間/目尻(両側)/額(上半分)/ほうれい線(片側)/口角(片側) 各1ヶ所 1回 **8,140円**  
くすみ治療 顔全体 1回 **9,800円**  
シミ・シワ・ニキビ治療 (グロスピール) 顔全体 1回 **15,000円**  
たるみ治療 顔全体(鼻下・アゴ除く) 1回 **15,800円**

★施術が完了する回数は個人差がございます  
※上記治療メニューは品川美容外科・美容皮膚科でもお受けいただけます

美容皮膚科 品川スキンクリニック 全国共通 美容皮膚科専用 受付時間 10:00~22:00  
<http://shinagawa-skin.com> 品川スキンクリニック 検索 **0120-575-900**

品川本院/札幌/新宿/新宿アイランドタワー/渋谷原宿/表参道/銀座/池袋/上野/立川/NEW 横浜/川崎/大宮/宇都宮/千葉/新潟/名古屋/京都/梅田/梅田駅前/心斎橋/神戸/岡山/広島/福岡/熊本/鹿児島/沖縄  
掲載価格は税別の価格です ◎当院は自由診療のため公的保険は適用されません●表示価格や金額に関する詳細はHP、またはお電話にてお問い合わせください ●価格は予告なく変更となる場合があります ●効果には個人差がございます ●価格は標準的な費用です

品川デンタルケアクリニック 無料カウンセリング予約・メール相談受付中 品川院 品川駅前 品川駅前  
歯科専用フリーダイヤル 品川院 **0120-418-370** 梅田院 **0120-418-381**  
受付時間 10:00~19:00 携帯OK

クリスタルホワイトニング 初回 上6本 **2,770円(税別)** 2回目以降 **7,400円(税別)**