## 健康寿 延ばすには

6

## 長野松代総合病院医師 前川

まっていく細胞があり、 や組織の中に残ってた なぜか死なずに、臓器 謝が行われていますが、 胞に置き換わる新陳代 つ「炎症」について。 々古い細胞が新しい細 私たちの体には約37 老化の3大要因の一 ぶり続ける炎症で、炎 内臓などで長時間くす 化を起こす慢性炎症は、 究で分かりました。老 させることが近年の研 って増える病気を発症 動脈硬化など加齢に伴 症が起きていることを 誘発されると、がんや 自覚すること

ています。

それらの細胞は「老化 はありません。

れると、がん、 炎症が誘発さ 蓄積され慢性

がん

心血管疾患

老化細胞が

骨粗しょう症、変形性 ツハイマー型認知症、 糖尿病、白内障、慢性 閉そく性肺疾患、アル 膝関節症など、加齢に 心血管疾患、

させて仲間を増やし、 囲の細胞の老化を加速 起こす物質を出して周 るように、慢性炎症を まるで死体がよみがえ す。この老化細胞は、 細胞」と呼ばれていま

下させるゾンビのよう 組織や臓器の機能を低

な細胞です。

が蓄積され慢性炎症が

な病気につながること

このように老化細胞

すいのは、老化細胞が が分かっています。 がある人が重症化しや 糖尿病などの基礎疾患 ナウイルスで高齢者や た最近では、新型コロ ま 肥満 か。 が増加しており、それ 叢が変化して悪玉物質 肥満の人は、腸内細菌 積)を防ぐことです。 (特に内臓脂肪素 番有効なのは、

ある可能性が指摘され していることが一因で 蓄積し慢性炎症を起こ によって老化細胞がた が肝臓に運ばれること まって慢性炎症を起こ し、肝臓がん、大腸が

といわれています。 認知症などにつながる んなどのがん、糖尿病、 また、定期的に適度

うしたらよいでしょう ないようにするにはど めず慢性炎症を起こさ

では、老化細胞をた

化細胞の蓄積を抑えら な運動を続ければ、 れる可能性も指摘され 老 ません。 にもつながるかもしれ もう一つ、老化細胞

の蓄積を防ぐために重

究では、有酸素運動を ています。マウスの研

に優しい生活です。喫 つけないようにする体 要なのは、DNAを傷

病リスクも改善してい

ジョギング、水泳など の有酸素運動は生活習 慣病を防ぎ健康維持に

させると老化細胞がた 煙、PM2・5 (微小

です。

積・慢性炎症の<br />
予防に

問題も多かったと思い

に重複する生活習慣の

やはり老化細胞の蓄

まりにくくなり、糖尿

ました。 ウオーキング、 粒子状物質)、 過度の

細胞の蓄積を防ぐこと 役立つばかりか、老化

紫外線、過度の飲酒は、

炎症を誘発し、がん発 老化細胞の蓄積・慢性 修復不可能なDNAダ メージを引き起こし、

も含めて、DNAダメ の喫煙による受動喫煙 ます。家族や同僚など 生などの老化を促進し

ージの要因を避けるこ

肥満予防と適度な運動を

とが大切です。 化細胞除去薬)により とは別に、老化細胞そ 加齢性疾患を減らし、 のものを除去する薬 (セノリティクス/老 る老化細胞の蓄積予防 生活習慣の改善によ

寿命を延ばす研究が進

過度の紫外線 ×過度の飲酒

> められ、 を用いた研究も進めら ています。人体の細胞 期待が高まっ 最も有効なのは、これ

うな段階ではなさそう 実用化されるというよ れていますが、数年で 「炎症」について詳しく 要因「糖化」「酸化\_ までもふれてきました 見てきましたが、三つ 糖質制限」です。 これまで老化の3大

は、肥満予防を中心と 間違いありません。そ 最も重要であることは した生活習慣の改善が ます。ぜひ折にふれて ければと思います。 記事を読み返し、老化 の予防に努めていただ

して肥満予防・治療に

〈第4土曜日に掲載〉

・肥満(特に内臓脂肪蓄積)を防ぐ

オーキング、ジョギング、 どの有酸素運動がおすすめ

DNAを傷つけない、体に

X PM2.5(微小粒子状物質)

よって増えるさまざま

老化細胞の蓄積

白内障 糖尿病 アルツハイマー型認知症 変形性膝関節症 骨粗しょう症 慢性閉ぞく性肺疾患