

## 健康寿命

## 延ばすには

2

長野松代総合病院医師 前川 智

人は生まれてから亡くなるまで、常に何かしらの変化が体に起きています。ある時まで「成長」と呼ばれますが、成人し、成熟期を迎えると、そこから先は「老化」と呼ばれるようになります。老化とは一般的に、成熟期以降に起こる生理機能の衰退を意味し、遺伝的な要因や、外部からのストレスに対する適応力が低下することで起こる変化と考えられます。

時の流れるスピードはすべてのヒトに共通のものであり、同じ日に生まれた人は同じスピードで暦年齢を重ねていきますが、成長のスピードに個人差があります。

## 老化と病気

他の組織は美年齢よりも若い、というところもあり得るのです。ただ、一般的には、中年期（40～64歳ごろ）の早期から多くの身体機能の低下が見られるようになります。

若い頃には老化細胞を取り除き、新しい細胞に変わることで老化を防ぐメカニズムが働いていますが、年齢を重ねるにつれて

細胞の入れ替わりが見られなくなり、古い細胞の割合が増えることにより、認知機能が低下していきま

## 機能が低下し臓器に変化

細胞の入れ替わりが見られなくなり、古い細胞の割合が増えることにより、認知機能が低下していきま

## 老化による身体機能の低下と病気

身体の種類	身体機能の低下	主な病気や症状
脳神経系	脳の萎縮、脳細胞の減少、神経伝達物質の働き低下	認知症
心血管系	左心室肥大、冠動脈の硬化	心肥大、心不全、高血圧
呼吸器系	肺胞の数減少や肺の弾力性が損なわれることによる呼吸機能の全般的な低下	
	食べ物を飲み込む力の低下	誤嚥性肺炎
消化器系	消化管運動の低下	便秘、逆流性食道炎
腎泌尿器系	腎臓のろ過作用の低下	尿が出にくい、むくみやすい、血圧が上がりやすい
骨格系	骨量や骨密度の低下	骨粗しょう症、骨折
	関節液や滑膜機能が損なわれる	関節炎
	筋肉量と筋力低下	関節炎、転倒が起きやすい
その他	視力の低下、聴力の低下、容貌の変化、性機能の低下、更年期障害、前立腺障害、歯周炎、歯の喪失、高齢者のがん	

下することで、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。呼吸器系では、酸素と二酸化炭素を交換する働きを担う肺胞の数が減少したり、肺の弾力性が損なわれたりすることで、呼吸機能の全般的な低下が見られます。また、食べ物を飲み込む力が低下することで、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

消化器系では、消化管運動が低下することで便秘や逆流性食道炎といった症状がみられることもあります。腎泌尿器系では、腎臓のろ過作用が低下し、尿が出にくくなり、むくみや高血圧も上がりやすくなります。骨格系では、骨量や骨密度が低下し、骨粗しょう症、骨折を引き起こします。また、関節にありクッションのような役割を果たす関節液や滑膜の機能が損なわれることで関節炎が見られることもあります。筋肉量の減少（サルコペニア）は30歳ごろから始まり、筋肉量と筋力が次第に低下します。この筋力低下によって、一部の関節（膝など）にかかる負荷

〈第4土曜日に掲載〉