

健康寿命 延ばすには

長野松代総合病院医師 前川 智

3

前回は老化による身体機能の低下と病気を取り上げました。今回は老化の要因についてみていきます。老化のスピードに遺伝的要因との関わりは少なく、多くは生活習慣と関わっています。それでは、みなさんは老化の3大要因をご存じでしょうか。それは、「糖化」(細胞がこげること)、「酸化」(細胞がさびること)、「炎症」(細胞が火事になること)でが火事になること)です。

老化現象のサインとしては肌のたるみ、しみやしわ、白髪、抜け毛、ホルモンの乱れ、て余った糖は身体に蓄えられています。その

子類、果物などに多く含まれています。その糖質の過剰摂取によ

骨量低下、筋力低下、血管の機能低下、基礎代謝の低下、太りやすいなどが挙げられます。それでは3大要因別に老化についてみていきま

よ。

まずは「糖化」についてです。糖化の原因は糖質の取り過ぎで起こります。糖質は、ご飯やパン、麺類などの主食、イモ類、根菜類、お菓子類、果物などに多く含まれています。その

骨量低下、筋力低下、血管の機能低下、基礎代謝の低下、太りやすくなるなどが挙げられます。それでは3大要因別に老化についてみていきま

よ。

まずは「糖化」についてです。糖化の原因は糖質の取り過ぎで起こります。糖質は、ご飯やパン、麺類などの主食、イモ類、根菜類、お菓子類、果物などに多く含まれています。その

えられます。また、私たちの体のほとんどはタンパク質で構成されていますが、そのタンパク質が過剰に摂取された糖質と結びつくと本来の役割を果たせなくなります。そして、AGEs(終末糖化産物)という現象をいます。このAGEs(終末糖化産物)が老化促進物質としてさまざま

まな健康被害をもたらします。次に「酸化」についてです。酸化とは細胞がさびることをいいます。残念ながら私たちは生きている限り酸化を避けることはできません。私たちは常に呼吸をしてい

ます。「酸化した食べ物の摂取(時間のたつた揚げ物など)」「トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニング)の摂取」「お酒を飲む量が多い」「たばこを吸う」「激しい運動をする」などで

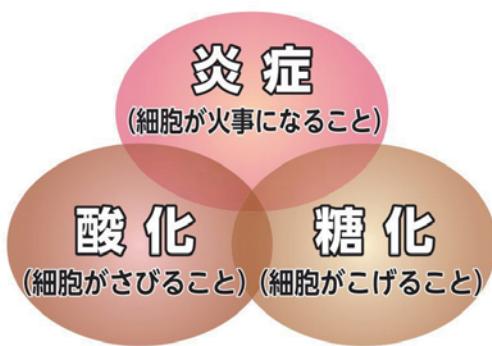
さらに「炎症」について。ここでの炎症は慢性炎症のことを指します。急性炎症は痛みや発熱などの症状が出てますが、慢性炎症では症状はありません。老化をおこす炎症は内臓などで長時間くすぶり続ける慢性炎症で、炎症が起きていることを自覚しづらく気づかないことがほとんどで

ス、副腎疲労(免疫機能を抑制)、免疫機能低下、腸内環境の乱れ、ます。みなさんも老化の原因となるようなことをしていないか、日常生活を見直してみよう。

老化には、「糖化」、「酸化」、「炎症」の三つが大きく関わっています。これらを予防する方法について具体的に述べたいと思います。

〈第4土曜日に掲載〉

老化のメカニズム



多くは生活習慣と関わり

私は「糖化」についてです。糖化の原因は糖質の取り過ぎで起こります。糖質は、ご飯やパン、麺類などの主食、イモ類、根菜類、お菓子類、果物などに多く含まれています。その

老化現象のサインとしては肌のたるみ、しみやしわ、白髪、抜け毛、ホルモンの乱れ、て余った糖は身体に蓄えられています。その

慢性的炎症の原因は、肥満、内臓脂肪過多、睡眠不足、ホルモンバ

加工食品を食べる」「酸化した食べ物の摂取(時間のたつた揚げ物など)」「トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニング)の摂取」「お酒を飲む量が多い」「たばこを吸う」「激しい運動をする」などで

老化には、「糖化」、「酸化」、「炎症」の三つが大きく関わっています。これらを予防する方法について具体的に述べたいと思います。

次回は老化の3大要因の「糖化」を防ぐ方法について具体的に述べたいと思います。