

健康寿命

延ばすには

3

長野松代総合病院医師 前川 智

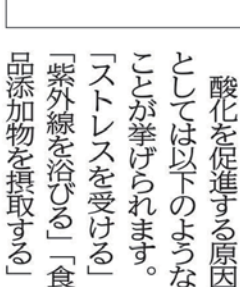
今回は老化による身体機能の低下と病気を取り上げました。今回は老化の要因についてみていきます。老化のスピードに遺伝的要因との関わりは少なく、多くは生活習慣と関わっています。それではみなさんは老化の3大要因をご存じでしょうか。それは、「糖化」「細胞がこげること」「酸化（細胞がさびること）」「炎症（細胞が火事になること）」です。

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、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しょう。

老化の3大要因

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。その糖質の過剰摂取によって余った糖は身体に蓄えられます。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ことになり、AGEs（終末糖化産物）が作られます。すなわち、糖化とは【タンパク質+過剰な糖↓AGEs（終末糖化産物）】という現象をいいます。このAGEsは本来の役割を果たせなくなり、促進物質としてさまざまな反応が起き、「AG



「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

「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

さらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

「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

さらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

さらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

さらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

さらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

さらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

多くは生活習慣と関わり

「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」などでさらに「炎症」については慢性炎症のことを指しますが、それだけで細胞は酸化していき、体内で酸素が他の物質と結びついて酸化し、その際に発生するのが活性酸素です。そして、この活性酸素が私たちの体の細胞にダメージを与えます。酸化を促進する原因としては以下のようなことが挙げられます。「ストレスを受ける」「紫外線を浴びる」「食品添加物を摂取する」

〔第4土曜日に掲載〕