

健康寿命

延ばすには

6

長野松代総合病院医師 前川 智

老化の3大要因の一つ「炎症」について。

私たちの体には約37兆個の細胞があり、日々古い細胞が新しい細胞に置き換わる新陳代謝が行われていますが、なぜか死なずに、臓器や組織の中に残ったままていく細胞があり、これらの細胞は「老化細胞」と呼ばれています。この老化細胞は、まるで死体がよみがえるように、慢性炎症を起す物質を出して周囲の細胞の老化を加速させて仲間を増やし、組織や臓器の機能を低下させるゾンビのような細胞です。

このように老化細胞が蓄積され慢性炎症が

慢性炎症

誘発されると、がんや動脈硬化など加齢に伴って増える病気を発症させていることが近年の研究で分かりました。老化を起す慢性炎症は、内臓などで長時間くすぶり続ける炎症で、炎症が起きていることを自覚することはありません。老化細胞が蓄積され慢性炎症が誘発されると、がん、心血管疾患、糖尿病、白内障、慢性閉塞性肺疾患、アルツハイマー型認知症、骨粗しょう症、変形性膝関節症など、加齢によって増えるさまざまな病気になること

が分かっています。また最近では、新型コロナウイルスで高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある人が重症化しやすいのは、老化細胞が蓄積し慢性炎症を起していることが一因である可能性が指摘されています。

では、老化細胞をためず慢性炎症を起さないようにするにはどうしたらよいでしょうか。また、定期的に過度

な運動を続けられ、老化細胞の蓄積を抑えられませんか。もう一つ、老化細胞の蓄積を防ぐために重要なのは、DNAを傷つけないようにする体に優しい生活です。

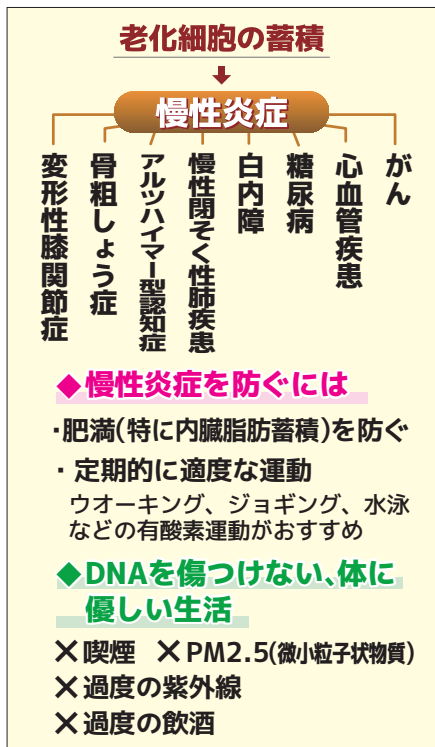
最も有効なのは、これまでもふれてきました「糖質制限」です。これまで老化の3大要因「糖化」「酸化」「炎症」について詳しく見ましたが、三つ

められ、期待が高まっています。人体の細胞を用いた研究も進められていますが、数年で実用化されるというような段階ではなさそうです。

「糖質制限」について詳しく見ましたが、三つに重複する生活習慣の問題も多かったと思います。ぜひ折にふれて記事を読み返し、老化の予防に努めていただければと思います。

〈第4土曜日に掲載〉

肥満予防と適度な運動を



生活習慣の改善による老化細胞の蓄積予防とは別に、老化細胞そのものを除去する薬(セノリテイクス/老化細胞除去薬)により、加齢性疾患を減らし、寿命を延ばす研究が進

められ、期待が高まっています。人体の細胞を用いた研究も進められていますが、数年で実用化されるというような段階ではなさそうです。

最も有効なのは、これまでもふれてきました「糖質制限」です。これまで老化の3大要因「糖化」「酸化」「炎症」について詳しく見ましたが、三つに重複する生活習慣の問題も多かったと思います。ぜひ折にふれて記事を読み返し、老化の予防に努めていただければと思います。