



からだステーション

2022年
8月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

アンチエイジング

アンチエイジングケアなど、よく化粧品CMでこの言葉を聞きますよね。アンチとは「反になに」とか「抗になに」という意味で、エイジングとは「老化」を意味していますから、アンチエイジングを医学的に言うと「抗老化医学」と言うことになります。医学ですから単にお肌の若返りなどを指しているわけではありません。アンチエイジングとは年を重ねても健康な体と明晰な頭脳を持ち、シヨッピングやおしゃれを楽しむながら人生を謳歌することを目的とした医学です。年齢を止めることは出来ませんが、老化を遅らせることは可能であることが分かってきました。どうしたら老化を遅らせることが出来るのか？今回はアンチエイジングを追って行きます。

波平の年齢

突然ですがサザエさんに出てくる波平の年齢がいくつなのかご存知ですか？波平の設定年齢は54歳です。

波平の見た目はおじいちゃんですが、波平は会社勤めをしていますよね。サザエさんが制作された60年前の定年は55歳、平均寿命は65歳だったのです。当時の54歳は波平のようなイメージだったのでしよう。



60年前の54歳と現在の54歳では全然違いますよね。現在の人はスポーツや余暇を楽しんで、すでに人々はアンチエイジングを実践し、確実に若返っているのです。ちなみに現在の54歳といえば俳優の織田裕二さんや、キングカズこと三浦知良さんなどがそうです。



見た目の年齢

愛媛大学医学部付属病院では「アンチエイジングドック」を早くから開設し、老化の研究を行っています。同病院ではドックを受診した273人のデータをもとに、見た目の年齢から血管の老化が分かるという論文を発表しました。先ず被験者の顔を画面に映し、専用のソフトで皮膚のたるみやしわ、目の角度などを解析します。それを10万人分の顔のデータと照らし合わせ、見た目の年齢を推定します。次に血管年齢の検査ですが、血管内部の壁は老化とともに厚くなっていきますから、その厚みで血管年齢を割り出します。ある被験者の女性の見た目は67歳、血管年齢は71歳という結果が出ました。実はこの女性、実際の年齢は93歳だったのです。逆に見た目が74歳で血管年齢が73歳、という結果が出された男性の実際の年齢は62歳でした。つまり、見た目の年齢が若ければ、それに比例して血管年齢も若く、見た目が老けていけば、血管

年齢も高いことが明らかになったのです。

見た目の年齢が高いと寿命が短い

見た目の年齢が高ければ血管年齢も高いことが分かりました。血管年齢が高いということは血管内部の壁が厚いと言うことですから、血管自体が詰まる可能性が高くなります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞を起こすリスクが高まってしまいます。欧米の研究では見た目の年齢が高い方は早く寿命を終えてしまう、というデータがあります。

老化の原因

ではなぜ人は老化するのでしょうか？当たり前のような疑問ですが、実はなぜ老化するのかは今まで謎でした。それが最近の研究によってその原因が分かりました。それはAGEと呼ばれる老化物質だったのです。

AGEとは？

人の体のたんぱく質と、食

べ物から摂取する糖がジワジワと時間をかけて「糖化」という反応を起こします。この反応によって出来るのが老化物質AGEです。コラーゲンの糖化によって出来るAGEは肌の張りや弾力性を失わせ、老化した皮膚へと変質させます。また、AGEの蓄積が白内障や動脈硬化の進行となつて現れたり、アルツハイマー病もAGEが原因とされています。老化は糖化ですね。

コラーゲン

糖化の影響を受けやすいのはコラーゲンなどの、代謝の遅いたんぱく質です。コラーゲンと聞くと「お肌にとつて大切なもの」というイメージがあるでしょうが、実はそれだけではありません。コラーゲンは体中の細胞と細胞をつなぐ接着剤のような役割を果たしており、骨、軟骨、靭帯、皮膚を構成していますから、いわば全身の細胞の土台となつて居るのです。コラーゲン無くして生き物は多くの細胞を支えることが出来ません。つまり、体中の細胞を構成し

ているコラーゲンが糖化されてしまうことは、全身の老化につながるってしまふのです。

血糖値と老化

ではコラーゲンの糖化を加速させる原因は何なのでしょう？それは高血糖です。血糖値が高ければそれだけ糖とたんぱく質がくっついて糖化しやすく、老化物質のAGEが出来やすいのです。「別に糖尿病じゃないんだから、大丈夫でしょ」って思っていますか？毎日清涼飲料水を飲んでいれば確実に血糖値が上がりますし、食後のデザートが好きで食べる人は、すでに血糖値が高いと思つてください。

老化予防

老化を予防するには糖化を防ぎ、老化物質のAGEを作らないことです。では糖化を防ぐにはどうすればいいのでしょうか？それは急激な血糖値の上昇を抑えることです。それには食事のちよつとしたコツで血糖値の上昇を抑えられます。あなたはカレーライ

スとサラダが出された場合、どちらを先に食べますか？多くの人がカレーライスを先に食べるでしょう。空腹時にご飯を食べると一気に血糖値が上がりまふ。それに比べて野菜などの食物繊維を先に食べると、胃での糖の吸収がゆっくりになり、血糖値の上昇も抑えてくれます。従つて先ずサラダを全部食べ、次にカレーライスを食べると血糖値の上昇を抑えてくれるのです。サラダを先に食べることによつてある程度空腹感が満たされますから、カレーライスも半分の量で足りるようになり、ダイエットにもお勧めです。

アンチエイジングは運動から

芸能界には年齢よりも若く見える女優さんがたくさんいます。その代表格と言え

ば吉永小百合さんでしょう。彼女は77歳にしてあの美貌とスタイルをキープしています。彼女は仕事のロケに出かけるときも



水着を持参し、少しでも時間があればプールを見つけて泳いでいるといひます。アンチエイジングには、やはり運動は欠かせませんね。歩くだけでも十分運動になりますから、先ずはウォーキングから始めましょう。ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げる事が分かっていますから、血糖値が高い方にもお勧めです。

いかがでしたか？誰でも元気で長生きをしたいですよね。肉体的にも精神的にもバランスが取れ、自分の努力で健康寿命を延ばす。それがアンチエイジングです。さあ、食事の摂り方を工夫し、運動をしましょう！

参考文献 ウイキペディア/ためしてガツテンHP/NHK特集・まるごと

ひとくち医学用語

血糖値

血液内のグルコース(ブドウ糖)の濃度。通常の状態では血糖を下げるインスリンと血糖を上げるグルカゴンの作用によって調節されている。血糖値が上がり過ぎると糖尿病になる。



ひとくち医学用語

副作用と副反応

医薬品を投与した後に体に良くない作用を及ぼすのが副作用、ワクチン接種後に体に良くない反応が出るのが副反応と言う。つまり医薬品かワクチンかの違いで使いわけ。