

人は誰でも歳をとり、年齢を重ねていきます(加齢)。一方、老化は加齢ともなって体の機能が衰えていくこと。老化も加齢と同じく誰にでも起こることではありますが、老化の速度や度合いには大きな個人差がありますね。今月は、老化についてとその対策(アンチエイジング法)のお話です。

人はなぜ老化する？



老化が起こる理由として、DNAの損傷や細胞寿命説、酸化※1・糖化※2、慢性炎症、腸内環境の悪化などがあげられ、いくつかの現象が複合的に進むことで老化していくと考えられています。

※1酸化(体のサビ): 活性酸素による細胞の酸化

現在、老化の原因として最も影響が大きいと考えられています。

生きるために必要なエネルギーを体内で作る過程で発生してしまう活性酸素。この活性酸素は強い酸化力を持っており、リンゴが変色したり、金属がサビるように細胞がサビてしまうのです。人間にはもともと活性酸素を無毒化する力(抗酸化力)が備わっていますが、加齢により抗酸化力は衰えていきます。また、喫煙、多量のアルコール、ストレス過多、睡眠不足、紫外線など活性酸素が非常に多く発生する環境では、体内に備わった「抗酸化力」だけでは足りなくなってしまうのです。

その結果、シミ、シワ、たるみなどの見た目の老いだけでなく、細胞の機能低下により、がんや糖尿病、脂質異常症、動脈硬化(心筋梗塞や脳梗塞)など生活習慣病のリスクが高まります。



※2糖化(体のコゲ)

体の中の余分な糖質がタンパク質と結びついて変性し、AGEs(糖化最終生成物)という老化物質をつくる現象のことです。糖化は体内で隠れて進行していきますが、進行が進むと肌トラブルとしてシワやくすみ、しみとして目立ってきます。また AGEsが体内組織に作用することで、アルツハイマー病や白内障・網膜症、動脈硬化など様々な病気との関連が指摘されています。

アンチエイジング法

①習慣的に適度な運動をする

適度な運動は活性酸素を処理する能力を高めます。週に 2-3 回。有酸素運動と筋トレを組み合わせるのが良いとのこと。ただし、激しい運動は、活性酸素の過剰発生の原因となるので注意です。同じ運動量でも活性酸素がたまりやすい人・たまりにくい人と個人差があります。運動は、楽しく・気持ちよく感じるペースで続けましょう。

②余分な糖質を溜め込まない食生活をする

糖化を阻止するために、精製された糖質(砂糖・小麦・白米)を控えましょう。ただし、急激に変えたり、ゼロにするのはNGです。徐々に少しずつ、最初は白砂糖のカットから始めてみましょう。また、小麦+砂糖のお菓子をなくしたり、白米を栄養価の高い玄米に変えるのも良いですね。

③「まごわやさしい」食材をとり入れる

タンパク質、良質な脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食材です。食事に積極的に摂り入れましょう。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚(特に小型の青魚)	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

慢性的な疾患、不調の原因は、必要な栄養素が足りていない『質的栄養失調(糖質過多+タンパク・良質な脂質・ビタミン・ミネラル不足)』にあるそうです。私たちは食べているからこそ、摂り入れる栄養が重要となってきました。不足している栄養素を補充するための様々なサプリメントも大切ですが、良いものをプラスするより、悪いものを排除することも大切でしょう。過度なことはおこなわず、自分に合った適度な運動と食事改善を、自ら実践して体感修正していくことが、老化予防/健康長寿には大切だと感じました。

《参考》

・お金をかけないアンチエイジング!若さを保つ栄養メソッド 藤川徳美 方丈社

・アスリート医師が教える最強のアンチエイジング 黒田愛美 文藝春秋

・公益財団法人 ルイ・バスターール医学研究センター 抗酸化研究室ホームページ

作成 松海が丘薬局