

# 老化の“3 大要因”と“老けない体”のつくり方

老後のさまざまな生活設計も、すべては健康であってこそ。そして、働き盛りのあなたの体の中でも、すでに老化現象は始まっている。最新の科学的知見に基づいた、今日から始めるアンチエイジング習慣。

## 今から努力すれば老化の進行は止められる

長生きするのもいいけれど、できればお迎えがくる直前まで、元気に活動できる体でいたいもの。

介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる年月のことを、「健康寿命」と呼ぶ。厚生労働省の2013年の統計によれば、日本人の健康寿命は男性が71.19歳、女性が74.21歳。平均寿命との差は、それぞれ9.02年と12.4年ある。

具体的にどうすれば、長く元気に生活できるのか。そもそも、老いという現象を自分でコントロールできるのか。

できる、というのは、日本におけるアンチエイジング医療の草分け、満尾正医師だ。「老化そのものは、実は20代から始まっています。そのなかには老眼や薄毛など、努力では止めにくい現象もありますが、ちょっとした注意や努力で進行を抑制できる部分も大きいんです」。

「40代から60代までの間に体を整え、70代以降はそのおつりで生きていくことを目指しましょう」と言うのは、日本抗加齢医学会の正会員でもある管理栄養士の堀知佐子氏。健康運動指導士の菅野隆氏は、「運動や歩行に問題が出る年齢より前に、筋力トレーニングを習慣化しておくことが必要です」と助言する。

この3人の専門家に、健康寿命を延ばす方法を尋ねてみた。まずは、満尾正医師に、老化の大きな要因と対策を聞いた。

## 老化のしくみを理解し、生活を見直せば「老けない体」をつくることは可能

健康寿命を損なう病気には、心臓病、脳血管障害、糖尿病、骨粗しょう症など、さまざまなものがあります。とくに糖尿病は、他の生活習慣病やガン、認知症の発症リスクも高める怖い病気です。

こうした病気の多くは、加齢に伴う身体の「老化」が原因で起きてきます。老化の進行要因は、以下の3つです。

- (1) 活性酸素による酸化**——人体は外部から取り込んだ糖質や脂質を酸素と反応させ、エネルギーを取り出しています。このとき発生する活性酸素が、細胞を構成する脂質などを傷つけ、「体のさび」が徐々に進行します。活性酸素を無害化する酵素も、加齢とともに減少します。
- (2) タンパク質の糖化**——生きるために必要なエネルギー源である糖が、体を構成する主成分であるタンパク質を変化させます。その結果、細胞や酵素などの働きが悪くなり、体の機能低下につながります。

**(3) ホルモン分泌の変化**——若さを保ち、免疫力を維持する DHEA、筋肉量や筋力の維持に関わる男性ホルモン（女性の体内にもあります）、睡眠に関係するホルモン（メラトニン、セロトニン）の分泌が、ストレスが原因で下がり気味になり、さまざまな不具合が生じます。

とはいえ、これらの現象は、日ごろの生活習慣を見直すことで、かなり進行を遅らせることができます。たとえば、活性酸素による酸化は、抗酸化物質や、SOD の材料となるタンパク質や亜鉛を含む食材を意識してとること、喫煙や暴飲暴食、激しすぎる運動を避けることなどで抑制できます。糖化の予防には、糖質の多い食材を控えめにすること、タレを付けて焼いた肉の焦げ目など糖とタンパク質が高温で結びついてできる AGEs（最終糖化産物）の摂取を控えること、体の満腹サインを受け取れるようゆっくり食事すること、の3点を心がけてください。

ホルモンレベルの維持には、質のいい睡眠の確保が重要です。人の脳や体は、眠っている間にホルモンの力でメンテナンスされるしくみになっているからです。どんなに遅くとも夜 12 時前、できれば 11 時前には床につくことが望ましいです。ストレス対策は暴飲暴食ではなく、軽い運動で。DHEA はサプリメントで補充することも検討してください。

働き盛り世代の老化信号は、体重に出ます。最近急に体重が増えた方は、とくに注意してください。BMI（※）が 25 を超えると、糖尿病をはじめとする生活習慣病のリスクが大きく高まります。

※BMI=ボディマス指数。体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割ったもの。

## 知っておきたい老化の3大要因およびその対策

老化のメカニズムが科学的に解明されるにつれ、それを抑制する方法も明らかに。止められない現象とあきらめず、日々の注意と努力の積み重ねで健康寿命を延ばそう！

**[1] 活性酸素による酸化**——体内でエネルギーをつくるときに発生する活性酸素が、細胞を傷つける。

**対策：食事の改善。喫煙や暴飲暴食など、体内の活性酸素を増やす習慣を改める。**

**[2] タンパク質の糖化**——体内のタンパク質が糖によって変化し、細胞や酵素などの働きが悪くなる。

**対策：糖質をとりすぎない。早食いは避ける。AGEs の摂取を控える。**

**[3] ホルモン分泌の変化**——ストレスが原因で、「若返りホルモン」DHEA や男性ホルモンなどの分泌が減る。

**対策：ストレスを極力避ける。できれば 11 時前には寝る。睡眠時間は 7 時間がベスト。**