

CONTENTS

- 「からだところの今を知る」基礎講座 2018  
第3回・第4回開催報告

リプロ「からだところの今を知る」基礎講座 2018  
第3回「アンチエイジングと生活習慣」

開催日：2019年1月30日(水)会場：仙台市市民活動サポートセンター研修室  
講師：池野由佳さん(形成外科医・漢方内科医 いけの医院副院長)  
参加者：22人(一般12人、役員10人)

■ 老化とは

老化の定義は「成熟期以降に起こる生理機能の衰退」です。加齢に伴って、体の細胞内ではミトコンドリア(エネルギー産生の場)の質が低下し、活性酸素と闘う酵素の量が減少し、活性酸素の除去が遅れて細胞がダメージを受け、老化細胞へと変化します。これが老化です。誰にでも起こる現象ですが、そのスピードには個人差があります。

老化を促す3大要因は①酸化、②糖化、③紫外線です。このほか喫煙やストレスも原因として挙げられます。

酸化とは、活性酸素によって起こる体のさび。体内の細胞がさびて劣化していくことです。呼吸で吸い込んだ酸素の1～2%は活性酸素になりますが、それが体内に過剰に蓄積すると脂質の酸化、タンパク質の変性、酵素の失活、DNAの損傷を引き起こし、老化を招くだけでなく、動脈硬化、心疾患、脳卒中、がんなどの病気につながります。私たちができる酸化対策は①活性酸素を蓄積させない、②抗酸化酵素の能力を高める、③抗酸化物質を摂取することです。活性酸素を蓄積させないためにはストレス、食品添加物、喫煙、激しい運動、多量飲酒、紫外線、車の排ガスを避け、バランスの取れた栄養摂取、適度な運動習慣を心掛けましょう。抗酸化酵素の能力を高めるためには酵素の材料となる栄養素(タンパク質、ミネラル)を積極的に摂取しましょう。そして、ビタミンA・C・E、コエンザイムQ、ファイトケミカルズ(植物の持つ色、苦み、辛みなどの成分)といった抗酸化物質を摂取することが大事です。

糖化とは、体内で増え過ぎた糖類がタンパク質と結び付き、分解されにくい成分になってしまうことです。糖化反応によってAGEsという物質(「老化物質」とも呼ばれる)が生まれ、どんどん蓄積されます。それが皮膚のコラーゲンに結合するとシワやくすみになり、骨基質のコラーゲンに結合すると骨が脆弱になります。LDLに結合すると動脈硬化を引き起こします。糖化対策は①糖質の過剰な摂取をしないこと(食物繊維を豊富に摂る、食べる順序を食物繊維→タンパク質→炭水化物とす

★糖化度チェック★



- 甘いものを良く食べる
- 定食では、ご飯から食べる
- 煙草を吸う(以前吸っていた)
- アルコールを良く飲む
- 運動をほとんどしない
- 清涼飲料水をよく飲む
- スナック類を良く食べる
- 野菜や豆類はあまり食べない
- パンや麺類等をよく食べる
- 飲んだ後にラーメン(麺類)を食べる
- 朝食は食べない
- ストレスが多い
- 井ものが好き
- つい食べ過ぎる
- 早食い

る)、②抗糖化作用を持つ食品を取ること(ビタミンB群・クロム・海藻類・きのこ類・ネバネバ食品・カモミール・ドクダミなど)。

紫外線は、肌の内部に入ることによって活性酸素が発生し、酸化のダメージの積み重ねで、しみ、たるみ、乾燥、しわといった老化現象(光老化)の原因となります。日焼け止めで紫外線の曝露を防ぐ、抗酸化ビタミン・ビタミンAで細胞を修復させるといった紫外線対策が必要です。

## ■ アンチエイジング



加齢に伴う影響をできるだけ少なくして、健康に美しく年を重ねることがアンチエイジングです。そのためには、体の材料となる5大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)の量と質、すなわち適切な食生活が重要です。

体の15%はタンパク質。1日に女性は65~100g、男性は80~125gの摂取が必要です。日常の食事では摂りきれない分は、プロテインで補いましょう。

脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。前者は、摂り過ぎると悪玉コレステロールや中性脂肪が増え、皮膚炎やアレルギーを促進します。後者は、悪玉コレステロールを減少させます。現代人の食生活では、肉中心の食事では飽和脂肪酸の摂り過ぎが問題となっています。飽和3:不飽和7の割合で摂取し、脂質は必要エネルギーの20~30%以内にするのが推奨されています。不飽和脂肪酸にはオメガ3・6・9がありますが、オメガ6(サラダ油・ごま油)の摂り過ぎ、オメガ3(エゴマ油・アマニ油・青魚の油)の不足も現代の脂質摂取の問題点です。オメガ3:オメガ6を1:4の割合で摂取することが推奨されています。また、悪玉菌を増やして善玉菌を減らすトランス脂肪酸(マーガリン・ショートニング・菓子)の摂取は控えましょう。

炭水化物のうち糖質は過剰摂取を避け、食物繊維はしっかり摂取しましょう。食物繊維のうち水溶性食物繊維(果物・こんにやく・海藻・野菜)は善玉菌の餌となって善玉菌を増やし、不溶性食物繊維(穀類・野菜・豆類・きのこ類)は便を増やして腸管を刺激し、いずれも腸内環境を整え、改善させます。それによって悪玉菌が活動しにくい環境をつくることができます。発酵食品やサプリメントで善玉菌を摂取することも有効です。

ビタミン・ミネラルも大事です。抗酸化にはA・C・E、抗糖化にはB群、骨代謝にはDが効果的です。高い活性酸素吸収力を持つファイトケミカルス(例:大豆イソフラボン)も最近注目されています。

食生活に加えて、アンチエイジングには適度な運動(有酸素運動、筋トレ)、質の良い睡眠が効果を発揮します。睡眠は7~8時間が健康寿命に最も良いとされます。睡眠中に分泌される成長ホルモンが健康や美容に影響します。朝の日光を浴びる、夜は部屋を暗くすることがポイントです。



## 【参加者の感想】

- 栄養について詳しく説明いただきありがとうございました。サプリ、プロテインの取り方のポイント(視点)を知ることができました。(例)PDCAAS etc。(60代女性)
- 大まかに知っていたことだが、詳しく内容を知れた。今後も詳しい内容を知りたい。(70代女性)
- 今後何か始めます。(50代女性)

## リプロ「からだところの今を知る」基礎講座 2018

### 最終回「健康寿命を伸ばす～ロコモティブシンドローム予防のために～」

開催日:2019年3月2日(土)会場:青葉区中央市民センター

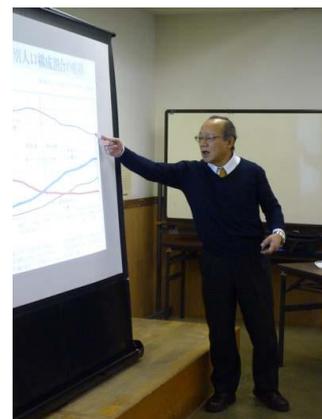
講師:土井豊さん(リプロネットみやぎ副代表・東北生活文化大学教授)

参加者:15人(一般8人、役員7人)

会場ではまず、参加者全員が介護予防の基礎データとなる「骨密度」と「体脂肪率」の無料測定を行いました。年代別平均値のグラフとの比較、数値の解説などを通して、自分のからだの現状を客観的に知ることができると、毎回参加者に好評のプログラムです。数値に現れる自分のからだの状態に、驚いたり、歓声をあげたり。会場の雰囲気も一気になごみました。

テキストをもとにした講座では、高齢社会に生きる私たちが自立して、健康で人生を過ごしていくために、生活の中で実行できること、心がけていきたいことについて学ぶ場となりました。

座学終了後には、生活のなかで気軽にできる運動指導も行われました。



#### ■いきいきと生活するために、健康寿命を伸ばす

医学・医療技術の発展、食生活や公衆衛生状態の改善などを背景に、日本人の平均寿命はいまや世界一です。しかし、その伸びに「健康寿命」の伸びが追いついていません。

日本人の平均寿命は、女性が87.05歳、男性は80.79歳(2015年調査)。国勢調査が行われた2010年度の報告では、平均寿命と健康寿命との差は、女性は12.68年、男性は9.13年で、これは世界のワーストトップクラスです。平均寿命と健康寿命の差が大きいということは、寝たきりなどで介護を必要とし、自立が失われた状態で生活する期間が長くなることを意味します。今後は健康寿命を伸ばし、この差を縮めていくことが重要です。

#### ■栄養、運動に留意して「メタボ」「ロコモ」防止を

65歳以上の要介護者で介護が必要になった主な理由としてあげられるのが、循環器疾患や糖尿病など生活習慣病の原因となる「内臓脂肪症候群＝メタボリックシンドローム」(メタボ)と、骨や関節を含む運動機能障害を引き起こす「運動器症候群＝ロコモティブ・シンドローム」(ロコモ)です。

近年、加齢によって筋肉量と筋力が落ち、運動機能が低下する「サルコペニア＝加齢性筋肉減弱症」が注目されています。これは足腰の衰えによって、脂肪を燃焼させる力が低下し、メタボを進行させ、ロコモを引き起こすなど、要介護や寝たきりの大きな原因ともなります。

健康寿命を伸ばすためには、「メタボ」と「ロコモ」の予防と早期発見・早期治療は不可欠です。肥満の進行、筋力の低下、骨の老化、これらは栄養バランスのよい食事と運動による筋力アップで防止することができます。毎日の生活習慣として、自覚をもって実行していきたいものです。

#### 7つの健康習慣(Breslow)

- 一日7～8時間の睡眠をとる。
- 毎日朝食をきちんと摂る。
- 適正体重を保つ。
- 不必要な間食はしない。
- 定期的に適度な運動をする。
- 暴飲暴食を控える。
- タバコは吸わない。

## ■「骨折防止」に、ころばぬ先の骨づくり



寝たきりになる要因のひとつに「骨粗鬆症」による転倒・骨折があげられます。高齢者人口の増加に伴い骨粗鬆症は増加しています。一般に、骨密度は20歳代以降徐々に低下し、女性は閉経後に急激に低下します。骨粗鬆症になると、骨が脆くなって、軽微な外力でも骨折することがあるので注意が必要です。

予防するには、生活の中に、日光にあたりながらの運動(散歩でもよい)を積極的に取り入れましょう。骨量と足筋力の維持・増進に高い効果が期待できます。

## ■健康で、充実した人生のために

心身ともに健康(元気)な高齢者をいかに多くしていくか、これは社会全体の課題です。メタボ予防もロコモ防止もりっぱな社会貢献になります。疾病予防も大切ですが、最も重要なのは、その人自身が日常生活をいかに充実して送っているかどうかです。また人の幸せとは、人生の長さだけではなく、その中身こそが大切ではないでしょうか。

私たち一人ひとりが、自分自身と身近にいる大切な人たちの健康に心を配り、よりよく生きられるような社会にしていきたいものです。

今回は、まさに健康寿命が気になる50代～80代の世代の参加が多く、身近な健康課題解決のヒントが詰まった講座となりました。それは同時に、若い世代にとっても、これから長く健康な人生を送るために積み重ね、実行していきたい知識でもあることを再認識させられた時間でした。

## 【参加者の感想】

- 前回のアンチエイジングや今回の健康寿命というテーマは男女問わず興味ある分野なので大変ありがたいし、今後も継続してほしいです。(50代 女性)
- 大変わかりやすかったです。測定できるのもありがたい。(70代 女性)
- 平均寿命と健康寿命の違いが分かりました。土井先生のお話が分かりやすかったです。ありがとうございました。(70代 女性)

## 【編集後記】

2018年度の基礎講座も無事に終わり、令和元年の活動がスタートしました。

「集客」が課題の当会ですが、これからも時代に合った内容を話し合い企画してまいります。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

リプロネットみやぎ事務局

FAX:022-292-0167

e-mail:repro@muraguchikiyo-wcklinic.or.jp