

健康長寿へ筋トレ・ビタミン

老化について最新の知見から解説する市民公開講演会「ザ・老化！ 100歳でも元気で暮らすために」(ビタミン・バイオフィクター協会主催)が京都市で開かれ、老化との向き合い方や健康に暮らすために必要なことを研究者がアドバイスした。(稲庭篤)



老化のメカニズムと健康長寿に必要なことについて研究者が解説した市民公開講演会(京都市下京区・京都商工会議所)

「ビタミン類で健康寿命を延ばそう」と題して話した。抗酸化作用が強いビタミンEは、動物実験で老化につながる酸化ストレスや特定の遺伝子発現を抑えた一方で、記憶力を上げるなどの効果があったとい

う。アボカドやアーモンド、大豆などに多く含まれている。抗炎症作用などで注目されている補酵素「NAD+」は、細胞がエネルギーを作るときに必要な物質で、ビタミンB3(ナイアシン)から作られる。NAD+を増やす方法として▽健康な生活習慣(食事、運動)▽生活リズムを整える▽ナイアシンやNMN(ニコチンアミドモノヌクレオチド)など体内でNAD

ポジティブ思考も大切 サプリ頼みNG

老化研究の最前線も紹介された。なぜ年を取ると体が硬くなるのか? 奈良女子大名誉教授の植野洋志さんは、老化に伴う筋肉のタンパク質の変化について説明した。

「われわれの体は食品でできている」とし、ビタミン不足が健康寿命の短縮につながることを強調し、きちんと栄養を取ることを求めた。運動につながるにもつながる散歩も勧めた。

加齢とともに時間をかけて心臓や内臓を含む筋肉のタンパク質が糖化してお互いが結びつくことで体が硬くなるという。赤血球中のヘモグロビンA1cがタンパク質の糖化の指標になり、糖化を防ぐことで老化を遅らすことができる可能性があるとした。

人の身体を、さまざまな部品で構成される自動車と運転手に、ガソリンを食物に例え、「人生行路を長年走った中古車でも、部品を修理・交換することでちゃんと走れる。新車ほどのスピードは出なくても、きちんと目的地まで走れる」と話した。

老化研究 京で講座 「長時間座っているのは喫煙並みに寿命縮める」

武蔵野大薬学部SOCI研究所分析センター長の阿部皓一さんは、老化の根本原因として「酸化ストレスの進行」「免疫不全」「ビタミン・栄養素不全」を挙げた。老化細胞による炎症や、加齢による免疫機能の変化、長寿に関わる遺伝子の不安定化などとの関連について研究が進んでおり、活性酸素(フリーラジカル)による酸化ストレスが大

きな関与していることや、細胞増殖に必要なテロメア(染色体末端構造)の維持、細胞内でエネルギーを産生するミトコンドリアの維持などが老化を防ぐポイントになるとした。

京都式フレイルスコア Kyoto Frailty Score 2人分 しらたきのみそきんぴら

筋肉と骨、関節などの運動器の衰えによる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」は要介護の最大リスクとなる。身体活動が低いと認知症の発症リスクも高くなる。

「40代、50代からロコモは始まっている」という。ロコモにつながるサルコペニア(筋肉量

骨折予防 セルフチェックを



京滋骨を守る会(事務局・京都女子大栄養科大栄養ク

よる骨強度(骨密度と骨質)の低下で生じる。骨折しやすいのは背骨(椎体など)、手首、脚の付け根(大腿骨頸部など)、腕の付け根。骨折すると日常生活動作に支障が生じ、55歳以上の死亡リスクは大

骨を溶かすスピードが上がるが、作ることが追いつかなくなる。日本では、1280万人と考えられている患者のうち200万人しか治療を受けておらず、治療継続率も低い。セルフチェックも重

要で、世界保健機関(WHO)の国際共同研究グループが作成した骨折リスク評価ツール「FRAX」を紹介した。今後10年の骨折しやすさによる骨折の危険度が分かる。骨折確率15%以上なら骨密度を測定し、骨量減少があれば治療が必要になる。

食・運動・環境 意識して

骨粗しょう症の危険因子は、食生活(カルシウム不足、偏食、多量の食塩など)、運動(寝たきり、運動習慣がない)、喫煙、多量のアルコールやカフェインなど。中高年の女性は「閉経後にエストロゲンが減って

FRAX 骨折リスク評価ツール 計算ツール 10年以内の骨折発生リスクをBMDがある場合と無い場合について計算するために、次の質問に回答してください。

「骨は家を建てるのと同じように、壊すのは早いを作るのは時間がかかる」。骨粗しょう症と骨折予防は「食生活」「運動」とともに「環境」も大切。転倒を防ぐ住まいづくりや外出時は動きやすい服装やリュックサックなどを求めた。

医療・いのち

文化庁 075(241)6125 home@mb.kyoto-np.co.jp

骨は絶えず新陳代謝しており(リモデリング)、骨吸収と骨形成を繰り返して維持している。骨粗しょう症は、加齢や生活習慣病などによる骨吸収の増大や骨形成の低下、酸化ストレス、ビタミンD・K不足などに

京滋骨を守る会講座

骨粗しょう症の危険因子は、食生活(カルシウム不足、偏食、多量の食塩など)、運動(寝たきり、運動習慣がない)、喫煙、多量のアルコールやカフェインなど。中高年の女性は「閉経後にエストロゲンが減って

FRAX 骨折リスク評価ツール 計算ツール 10年以内の骨折発生リスクをBMDがある場合と無い場合について計算するために、次の質問に回答してください。

「骨は家を建てるのと同じように、壊すのは早いを作るのは時間がかかる」。骨粗しょう症と骨折予防は「食生活」「運動」とともに「環境」も大切。転倒を防ぐ住まいづくりや外出時は動きやすい服装やリュックサックなどを求めた。