

# 人生“100”年を生きる！

「生活習慣病」にならなければ、元気で**100歳**を迎えられるでしょうか…？  
100歳以降の余命に何が関係しているのかを調べると、  
病気の有無、コレステロール値、血糖値などは関係ありませんでした。

余命が短かった人は、「**元気**」がなく、「**栄養状態**」が悪く、  
「**炎症反応**」が高く、「**認知機能**」が低い人でした（逆の人が長生きでした）。  
慶応大学教授広瀬信義：百寿者こぼれ話より出典

つまり、元気で毎日3回食事を楽しく食べられ、「**炎症**」が少ない人は、「**認知機能**」も高く長寿なのです。従って、「**炎症**」は「**老化**」の原因なので、できるだけ「**炎症**」を抑える事が元気で長生きする秘訣です。一般的な炎症というと、痛みや腫れによる「**急性炎症**」想起しますが、実は誰にでも自覚症状がない「**炎症**」があります。例えば、血液検査で炎症を調べる「**CRP**」値は、基準値 0.30mg/dL 以下と設定され、0 になる事はありません。身体には「**炎症**」を抑える仕組み（**抗酸化作用**）が備わっています。しかし、加齢と共に身体の「**抗酸化作用**」は衰え、その結果「**炎症**」が増えてきます。そこで、その衰えてくる抗酸化の仕組みを補うために、多種類の「**抗酸化物質**」を出来るだけ多く摂る事で「**炎症**」が減り「**健康長寿**」が可能なのです。



身体が作る最も強力な「**抗酸化物質**」は「**グルタチオン**」です。

## 加齢は「炎症」を増やす

ヒトの身体は 37 兆個の細胞から作られています。細胞には寿命があり、ある一定の分裂回数を過ぎると衰えて死んでいきます。その過程で、その老化細胞から、様々な「**炎症物質**（サイトカイン、ケモカイン）」などが分泌されます。これらの分泌物質は「**SASP 因子**」といわれ、周囲の細胞にさまざまな「**炎症反応**」を引き起こします。例えば、食品が古くなると腐敗するのと同じような現象です。ヒトの身体はそれらの「**炎症反応**」に対して、次のような「**抗酸化物質**」で対処しています。それらは、「**グルタチオン**」「**SOD**」「**カタラーゼ**」などの「**抗酸化酵素**」です。しかし、加齢と共にその合成能力が衰えてくるために、「**慢性炎症**」が増加して、「**癌**」「**認知症**」「**自己免疫疾患**」などの疾患に罹患しやすくなります。

更に、炎症反応が進むと「**フレイル**（低栄養、筋肉量減少など）」につながる可能性も指摘されています。つまり「**老化**」と「**病**」は個別の問題ではなく、お互いに密接に関連しています。



従って、「**老化のプロセス**」に、ガンなどの原因が存在する  
と考えるべきである、とすれば…、  
「**酸化や炎症を抑えれば、癌などの発生も減り**」、老化の進行も遅らせる事ができるわけです。つまり、健康長寿を求めるなら、「**炎症**」を減らす対策が必要条件になるのです。

## 抗酸化物質を増やす

アメリカの研究によれば、「**グルタチオン**」の体内生産レベルが最も高い人が、**健康のレベルも高い**といわれています。グルタチオンの生産レベルは加齢と共に低下しますが、グルタチオンを増やすには、その材料を摂る事が最も近道です。**パン酵母エキス**（グルタチオン含有）と**アミノ酸のシスチン**は、体が作る「**グルタチオン**」の材料です。又、「**ケルセチン**」と「**パントテン酸 (B5)**」は、グルタチオンの合成力を高めます。

## 果物や野菜由来の「抗酸化物質」

### ファイトケミカル類

南仏メロン由来の「**グリソディン**」は抗酸化酵素「**グルタチオン**」「**SOD**」「**カタラーゼ**」の働きを高めます。

植物由来の「**抗酸化物質**」である「**温州ミカンエキス**」、生姜エキス末「**ジンゲロール**」、緑茶「**EGCG**」、タマネギ外皮に含まれる「**ケルセチン**」、「**スルフォラファン**」を含むブロッコリー抽出物、南米ペルー原産アブラナ科植物「**マカ**」、マリーゴールド抽出物の「**ルテイン**」、トマトの「**リコピン**」など、植物由来の「**抗酸化物質**」は互いに協力して働きます。又、「**抗酸化ビタミン**」であるA・B2・C・E、**パントテン酸**（**グルタチオン合成**）を一緒に摂れば、抗酸化対策は完成します。それらをまとめて摂る事は、サプリメントなら可能です。

### 南仏メロン



### 温州みかん



# “炎症”を抑える ガンマ γリノとアガロオリゴ糖

痛みがなくてもヒトの身体は絶えず「**炎症**」があります。そこで、その炎症を出来るだけ低く抑える事ができれば、“**老化**”が関与する「**癌**」やリウマチなどの「**自己免疫疾患**」を防ぐ事ができるといわれています。特に、ご家族に「**癌**」「**自己免疫疾患**」などの家族歴があれば、炎症を抑える事を出来るだけ早く考えるべきです。身体の「**炎症**」は、細胞の中のエネルギーを作る「**ミトコンドリア**」で多く発症しています。「**ミトコンドリア**」が活発に働くときは炎症も発症しています。例えば、呼吸数や心拍数が上がったときは、ミトコンドリアも活発に活動しています。激しい運動をすると「**活性酸素**」が増えて「**炎症**」も増えてきます。更に、「**肥満**」は脂肪細胞を大きくしますが、肥大した脂肪細胞も炎症性物質を撒き散らすことが分かってきました。例えば、女性が肥ると「**乳癌**」になりやすい事も分かっています。乳癌のリスクを減らすには、「**減量**」をして「**炎症**」を減らす事です。

**酸化ストレス** ⇒ **炎症** ⇒ **遺伝子変異** ⇒ **癌化**

「**炎症**」を減らすには「**抗炎症作用**」がある、ポラージ草の種から抽出した油「**γリノレン酸**」と、オリゴ糖から抽出した「**アガロオリゴ糖**」が推薦されます。



「**γリノレン酸**」は、ポラージ草、月見草油に含まれる必須脂肪酸のひとつです。炎症、血圧、コレステロール値などを下げる効果に加えて、正常で健康な皮膚の構造と機能に役立つとされています。英国では医薬品として用いられている成分です。特に、細胞膜などの脂質が多いところで働きます。



「**アガロオリゴ糖**」は寒天から生成したオリゴ糖です。関節などの水分が多いところで働きます。但し、寒天は食物繊維なので、直接摂取しても「**アガロオリゴ糖**」は生成されません。

「**γリノレン酸**」と「**アガロオリゴ糖**」は、サプリメントで摂取する事が可能です。

## 人生100年を生きる

“**自覚症状**”がなければ健康であるというわけではありません。“**人生色々**”といわれますが、人生は健康な身体があつてこそ、色々な人生を過ごすことが出来ます。私達は生涯に亘って様々な病気を体験しますが、その殆どは「**生活習慣**」、「**栄養状態**」、更に「**遺伝因子**」によって左右されます。そして、“**加齢**”がそれらの「**負**」の変化を加速させます。

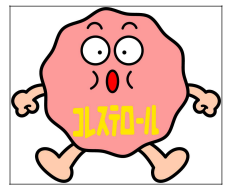


### 「**負**」の変化

- ① もの忘れ・認知症
- ② 老眼
- ③ 難聴
- ④ 皮膚のシワ・シミ
- ⑤ 臓器の機能低下
- ⑥ 免疫力の低下
- ⑦ 骨密度の低下
- ⑧ 血管の衰え
- ⑨ 筋肉の衰え
- ⑩ 気力の衰え

## 予防は、治療に勝る！

病気になれば病院で治療が必要ですが、予防が出来れば、治療は必要ありません。予防するには、人間ドックなどで検査を受け自分が一番注意すべき「**検査値**」を知る事から始まります。例えば、LDL コレステロール値が正常値を超えているなら、加齢と共に「**動脈硬化**」を進行させて、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。しかし、コレステロールを下げる薬を飲めば、解決するわけではありません。



そこで、運動・食生活・睡眠の改善などに加えて、コレステロールの“**酸化**”を防ぐ“**ビタミン E**”を優先的に摂取する事が推薦されます。

更に、「**動脈硬化**」を防ぐには、血管の内壁の「**血管内皮細胞**」の再生に必要な「**ルチン**」が有効です。そして「**血管内皮細胞**」の状態を知る検査（LOX-index 検査）を受け血管の状態を知る事が必要です。

「**健康管理**」には様々な知識と知恵が必要です。

コロナの影響で休講だった「**健康講座(病理編)**」も 11 月から再開します。健康な時から「**健康管理**」のため“**基礎的な知識**”を学んで下さい。**基礎編**にもご出席下さい！