

延ばそう…「健康寿命」

「いつまでもきれいで若々しくいたい」「年を取りたくない」「元気に年を重ねたい」理由は様々だと思いますが、突き詰めていくと「**健康寿命を延ばす**」という命題に辿り着きます。厚労省が統計を取り始めた1947年の平均寿命は、男50.06歳、女53.96歳でしたが、2020年の平均寿命は、男81.64歳、女87.74歳と約30年以上も延びています。

つまり、寿命が延びた分、「**健康寿命**」と「**平均寿命**」の差が広がったことになります。

「**健康寿命**」と「**平均寿命**」の差の期間は、誰かしらの援助を受けながら生活をしていく期間になります。従って、自立した生活ができる期間を延ばすことができれば、高齢化社会に於ける「**健康寿命**」を伸ばす事になり、医療費の負担も減らせます。

「**健康寿命**」を縮める**3大要因**は、既にわかっています。

- ① メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)⇒心臓・脳血管障害⇒寝たきり⇒認知機能低下
- ② ロコモティブシンドローム(運動器症候群)⇒行動範囲が減り、会話が減る⇒認知機能低下
- ③ 認知症(脳血管性認知症&アルツハイマー型認知症)

つまり、高齢期に起こる様々な疾病は、医療によってその命は救われますが、結果的には「**運動器障害**」に繋がり、“**活動力**”が失われ「**認知機能低下**」へと進行する訳です。

そこで、

「**健康寿命**」を延ばすには、「**運動器障害**」を予防する事です。「**運動器障害**」を予防するには、先ず筋肉量を減らさないための「**運動**」が必要であり、運動ができるには、身体を動かすために重要な「**関節の老化**」を予防しなければなりません。

従って、「**関節の老化**」を予防する関節の材料として「**コンドロイチン**」等を「**運動器障害**」が“発症する前から摂取”する事が「**健康寿命**」を伸ばす重要な方法です。



「**健康寿命**」と「**平均寿命**」との差を縮める事が、医療費の負担を減らし“**サプリメント**”を摂る重要な目的ではないでしょうか…?

I型コラーゲン

体内のコラーゲンの80~90%が「**I型**」で、**骨**、**皮膚の真皮**、**靱帯**、**腱**などに含まれます。

コラーゲンの合成には**ビタミンC**が必要で、骨に弾力性を持たせ、「**骨折**」を予防しています。

カルシウムを除く骨の90%以上はこの**I型コラーゲン**です。骨に弾力性があるのは、コラーゲンのおかげです。皮膚のコラーゲンは、お肌の弾力性を維持する重要な役目をしています。年齢の割に“**シワ**”が多いと、骨のコラーゲンの劣化も進行して、「**骨折**」しやすい可能性があります！



コラーゲン劣化 ⇒骨折 ⇒寝たきり ⇒認知症
皮膚のコラーゲンは日光により“**酸化**”しやすいので、“**シワ**”の予防に**ビタミンC**は必需品です。

II型コラーゲン

II型コラーゲンは、主に弾力性に富む“**関節軟骨**”や、眼球の“**硝子体液**”の成分です。

“**軟骨**”は加齢と共に磨耗するため腰痛&関節痛などを発症します。“**老化**”だけでなく、軟骨は激しい“**スポーツ**”でも消耗します。

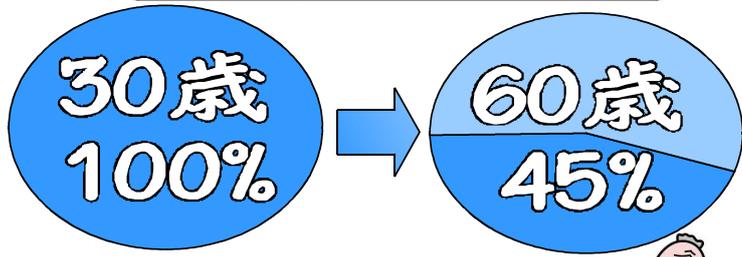
高齢の“**軟骨**”の劣化は、「**運動器障害**」の原因になり、行動範囲が減る⇒会話が減る⇒認知機能低下という悪循環の原因です。

“**軟骨**”を作るII型コラーゲン、コンドロイチン、グルコサミンは、“**軟骨の劣化**”が始まる前の年齢、特に女性は更年期前からサプリメントで定期的に摂取する事が「**若さと健康寿命**」を延ばす秘訣です！

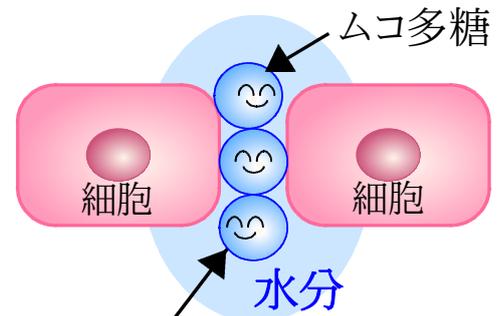


増やそう…「ムコ多糖」

何の数字かわかりますか？



心臓の大動脈弁中の
ムコ多糖タンパク質含有量



ムコ多糖とは、コンドロイチンやヒアルロン酸、ヘパリン等の総称です。

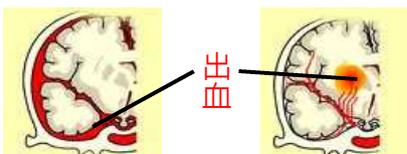
「コンドロイチン硫酸」や「ヒアルロン酸」は良く知られていますが、「ムコ多糖」とはそれらの総称で、「細胞膜」に存在し細胞の「保水力」を維持するための重要な成分です。従って、身体のあらゆる場所に存在して身体の機能を維持するために必然な働きをしています。

例えば、「ムコ多糖」の“直接作用”としては、心臓の大動脈弁、カルシウムの運搬など「ムコ多糖」自らが持つ作用があります。“間接作用”は、“保水力”です。細胞周囲に「体液」が潤沢に存在できるのも「ムコ多糖」の“保水力”です。いわゆるお肌の「しっとり感」をもたらすのも「ムコ多糖」で、30才を100とすると、60才で45%まで減少するため、若さを維持し「健康長寿」を望むなら“必要不可欠”なものです。食品には、ツバメの巣、魚の煮ごり、豚足、牛スジの煮込み、鶏ガラスープなどに多く含まれますが、日常的に摂取するには「サプリメント」で摂る方が確実です。



「脳血管障害」を予防する

脳出血が起こりやすい部位



クモ膜下出血

脳出血

寝たきりの原因になる「脳血管障害」は、血管が切れる“脳出血”と詰まる“脳梗塞”があります。

“脳出血”は脳の内部で細かく枝分かれしている細小動脈が破れて出血し、脳の中に血のかたまり（血腫）ができる「脳出血」と、脳の表面を覆っている軟膜とその外側のくも膜の間出血する「くも膜下出血」があります。生活習慣が原因で起きるのは主に前者の「脳出血」です。血管を取り巻く血管の「中膜」が弱ると血管は切れやすくなり“出血”します。

中膜の主な成分はコラーゲンとエラスチンで、血管の強度と弾力性を保っています。

従って、コラーゲンやエラスチンが傷むと血管は切れやすくなり“脳出血”、又、弾力性が失われ「動脈硬化」が進行して「脳梗塞」になりやすいのです。大動脈の50%、中小動脈の約20%がエラスチンです。

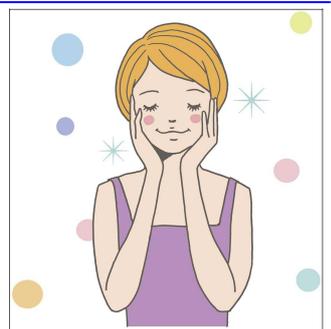
潤いのコンドロイチン

コラーゲンやエラスチンは“コンドロイチン”が豊富な組織で十分な機能を発揮します。

“コンドロイチン”はスポンジのような保水力で全身の細胞に潤いを与えています。40才頃からコンドロイチンが不足してくると「うるおい」を失いコラーゲンやエラスチンの働きが低下します。⇒シワの原因

「動脈」は「静脈」と異なり、内膜（内皮細胞）、中膜、外膜の3層からできています。これらの各層間には「ムコ多糖」があって、血管の柔らかさ・弾力性の維持に必要です。

又、内皮細胞の血管内腔側には、「ヒアルロン酸」が内貼するように存在して、血管内に“血栓”ができるのを防いでいます。⇒脳梗塞の予防



年齢より若く見れば、「お肌」も「血管」も潤いがあると言っても過言ではありません！

“コンドロイチン”は若さの秘訣です！

正に「健康美」は「若さの秘訣」なのです！