

人生100年、ボケずに生きる

我が国では高齢者人口の増加、平均寿命の伸延が著しく、「誰もが長生きできる社会」が現実のものとなりつつあります。百寿者人口も年々増加し、厚労省の住民基本台帳に基づく百歳以上の高齢者は86,510名(令和3年9月15日現在)となっています。百寿総合研究センターの新井康通専任講師らの研究によると、**百寿者**(100歳以上)、**超百寿者**(105歳以上)、**スーパーセンテナリアン**(110歳以上)とその家族、および85~99歳の高齢者からなる大規模高齢者研究を実施し、「**炎症**」が長寿のメカニズムに関連していることを明らかにしました。



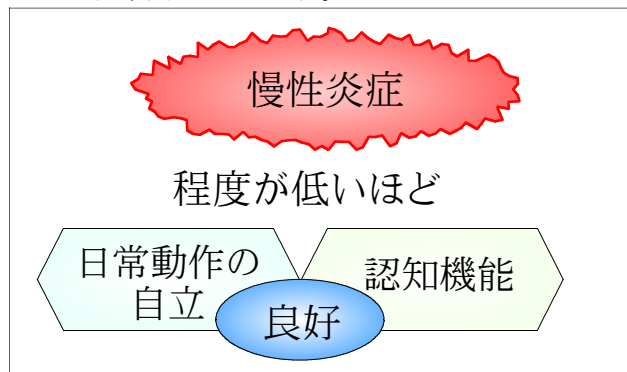
更に、長寿者の中でも特に「**炎症**」が低いグループは、「**認知機能**」と生活の自立をより長い期間保持している事も明らかになりました。

「炎症」とは何でしょう

「**炎症**」は怪我をしたときなどに起こる痛みを伴う「**急性炎症**」と「**慢性炎症**」があります。

従来のCRP検査では局所的な炎症と慢性炎症とを区別して検出することはできませんが、「**高感度CRP**」という検査は、通常検出できない微量なCRPを検出できるため、「**慢性炎症**」が起こっているかどうかかわかります。

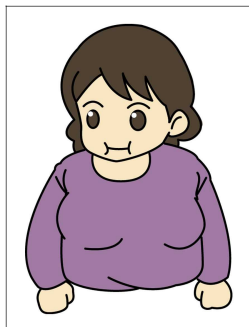
「**慢性炎症**」とは、自覚症状がないまま全身で徐々に進行する血管や臓器の「**炎症**」で、「**活性酸素**」を増加させ、認知機能低下、癌、自己免疫疾患や動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳梗塞などの様々な病気を引き起こす原因になります。



肥満は炎症の原因

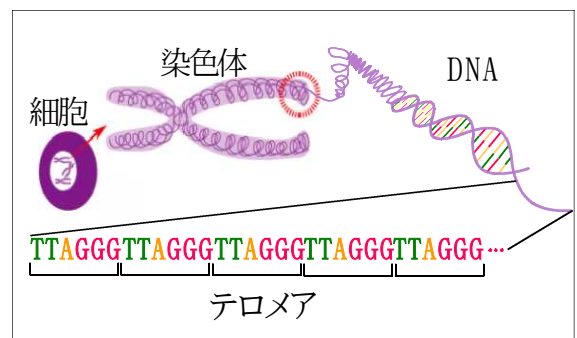
「**肥満**」が生活習慣病の原因になる事は理解されていますが、その原因は肥大した「**内臓脂肪**」から多くの「**炎症物質**」が放出され、全身をめぐる、癌・心筋梗塞・脳梗塞などの原因になるからです。

又、「**免疫低下**」によりウイルスや細菌が増えると、**炎症物質**(**SASP 因子**)が多く分泌される事も分かってきました。



喫煙・飲酒・過度なストレスなどは、「**慢性炎症**」の直接的な原因になります。

長寿家系と、テロメア



百寿者の研究から、「**長寿の家系では染色体の端にあるテロメアと呼ばれる部分が短くなりにくい**」という事も分かりました。

「**テロメア**」とは細胞の核にある染色体の末端部分で、DNAの同じ配列が多数繰り返されています。遺伝子としての働きはありませんが、他のDNAを保護していると考えられる部分です。

このテロメアは細胞分裂の度に短くなり、限界に達すると「**分裂が停止し**」老化が進行します。

テロメア短縮 ⇒ 細胞老化 ⇒ 炎症増加

これが老化による「**炎症**」の原因です。又、「**テロメア**」は「**活性酸素**」による「**酸化**」によっても、短くなる事が分かっています。「**慢性炎症**」が増えると「**活性酸素**」が増え、全身に「**酸化**」が広がるわけです。

つまり、「**抗糖化**」「**抗炎症**」「**抗酸化**」が長寿のための重要なテーマといえます。

“炎症”を 制御する「酪酸菌」

体内には、“炎症”を増やす仕組みと、抑える仕組みがあります。
「長寿者」は“炎症”が少なく、又、“炎症”が過剰に増えると、結果として「自己免疫疾患」、「アレルギー」、「癌」等が発症しやすいことが分かっています。

その仕組みに“腸内フローラ”が関係する事が分かってきました。

“炎症”を増やす事に関係しているのは「セグメント菌」で、「Th 17」というリンパ球を増やし、ウイルス等に感染した細菌の排除に働く一方で、「自己免疫疾患」にも深く関与する事が分かってきました。

“炎症”を抑えるのは「酪酸菌（クロストリジウム属）」で、「iTreg」という強力な「抗炎症作用」を持つ抑制系のリンパ球を活性化します。従って、“腸内フローラ”を「酪酸菌」優位に保つことができれば、“炎症”を減らして「自己免疫疾患」や「アレルギー」を予防して、「癌」のリスクも軽減するといわれています。



「炎症」を抑える、レスベラトロール

「レスベラトロール」はブドウの皮に含まれ、“サーチュイン遺伝子(SIRT-1)”に作用する寿命延長効果や、細胞内の炎症転写因子“NF-kB”の働きを抑える「抗炎症作用」があります。



名古屋市立大学医学研究科の岡嶋研二教授は、赤ワインをグラス2〜3杯飲む事で、脳の記憶を司る「海馬」の神経細胞の機能の改善や、再生をする作用がある事を発表しました。

「認知症」の予防効果が示唆されて、俄然、

「レスベラトロール」の人氣が高まったのです。

「レスベラトロール」は「抗炎症作用」に加え、体内の「抗酸化酵素」である「SOD」の働きを1.5倍に高めるため、「抗酸化作用」が極めて強い事も明らかになりました。

“レスベラトロール”は緑茶の“EGCg”と共に、
「抗炎症」と「抗酸化」のチャンピオンです！

「テロメア」を守る、レスベラトロール

「テロメア」とは、“遺伝子”がある染色体を保護するための末端にある“キャップ”のようなもので、細胞が分裂する度にどんどんと短くなります。ヒトの細胞は50〜60回しか分裂できず、一定の長さまでテロメアが短くなると染色体を保護する事ができなくなり、細胞が死んでしまうと考えられています。

テロメア短縮 ⇒ 細胞老化 ⇒ 炎症

百寿者のテロメアは、一般の人から予測される長さより長く、しかも105歳、110歳と“年齢が高くなるほどテロメアが長い”という結果が出ました。

「レスベラトロール」は、「テロメア」を保護する働きがあるため、“テロメアの短縮”が抑えられ、細胞が新しく生まれ変わることができるのです。

このことから、「レスベラトロール」は、細胞を若く保つ効果があるといわれています。



東洋の「緑茶」と西洋の「赤ワイン」の成分が今、最も注目されています。「EGCg」は緑茶、「レスベラトロール」は赤ワインに含まれるポリフェノール（ファイトケミカル）の一種で、共に抗炎症、抗酸化作用があるといわれ、様々な研究成果が世界中で発表されています。緑茶の消費量が多い静岡県では「胃ガン」が全国値の5分の1と著しく低い値です。ワインの消費量が多いフランスでは、動物性脂肪の摂取量が多いわりに「心臓病」が少ないなどの健康効果が“フレンチパラドックス（逆説）”として知られています。

正に、“EGCg”と“レスベラトロール”は、東洋と西洋の食を代表する存在です。

「アンチエイジング」のための
栄養といえます。

「認知症」は 予防できる！

「**認知症**」とは、**生きていながら**
“思い出”も、“未来”も、全てを失う病です…！！

「**認知症**」は2020年で約600万人と推計され、予備軍を含めると**900万人以上！**
高齢者では**“4人に一人”**が「**認知症**」と、その予備群になるといわれています。

「**認知症**」は突然発症するのではなく、誰でも**50才**ぐらいから、徐々に進行しています。

「**認知症**」の主な原因は、アミロイドβ・脳血管性・レビー小体などですが、
高齢では様々な原因が一緒に合併して発症します。

「**認知症**」になる一步手前の段階があることをご存じですか…？

認知症の一步手前を、「**MCI**（**軽度認知障害**）」といい、
最新の研究によれば、**MCI**の段階で対策をすれば

「**認知症**」の進行を抑える事ができることが分かってきました。

「**認知症**」では、脳の血管に小さな出血（**微小出血**）が増え、神経細胞が死滅している事が分かっています。

同年齢の健常者と比べると、**MCI**では“**微小出血**”が**3倍**増え、
アルツハイマー病では、**6倍**も増えています。



つまり、“**微小出血**”を減らせれば、**MCI**を予防できるのです。

又、「**認知症**」は「**睡眠**」が関係しています。

深い眠りである「**ノンレム睡眠**」が不足すると、アルツハイマーの原因である「**アミロイドβ**」が蓄積しやすくなります。更に、「**認知症**」では脳の情報を伝える“**神経伝達物質**”である「**アミノ酸**」や「**アセチルコリン**」が不足している事が分かっています。

しかし、「**MCI**（**軽度認知障害**）」の段階なら、進行を抑えられる事が分かってきました。

レシチンと、アセチルコリン

「**レシチン**」は大豆や卵黄に含まれる脂質で、「**アセチルコリン**」を含みリン脂質と呼ばれています。体内では「**神経伝達物質**」や「**細胞膜**」、「**胆汁酸**」などの成分として重要な働きをしています。

アルツハイマー病では、脳の「**神経伝達物質**」である「**アセチルコリン**」の量が減少します。「**アセチルコリン**」は体内で「**レシチン**」から作られますが、その代謝に「**葉酸**」と「**B12**」が必要です。「**アルツハイマー病**」では「**葉酸**」と **B12** が不足していることが分かっており、必然的に「**アセチルコリン**」不足が考えられます。



加齢と共に「**アセチルコリン**」の合成力が衰えるため「**レシチン**」を「**葉酸 + B12**」と共に補給します。

飲酒は「**葉酸**」を尿から排泄するため、晩酌は「**認知症**」の原因になる確率を高める可能性あり！

アセチルコリンと、睡眠

「**アセチルコリン**」は**副交感神経**や**運動神経**の末端から放出される「**神経伝達物質**」です。

睡眠や覚醒、血圧、脈拍、記憶、認知、学習などへの作用と多岐にわたります。「**アセチルコリン**」は“**加齢**”と共に減少し、“**アルツハイマー病**”では完全に不足しています。「**アセチルコリン**」が不足すると“**眠り**”が浅くなりやすく“**集中力**”が低下してきます。



こんな症状はありませんか…？

- 朝、スッキリと目覚められない！
- 夜、何回も目が覚めてしまう！⇒高齢者に多い
- 寝つきが悪い！⇒高齢者に多い
- 気分の浮き沈みが激しい！
- 慢性的な肩こりや腰痛がある！⇒高齢者に多い
- たくさん寝ても眠気が取れない！

ロチェスター医療大学のメイケン・ネダーガード博士は「**深い眠り(ノンレム睡眠)**」では、「**アミロイドβ**」などの“**老廃物**”が洗い流され排出される事を発見！

イチョウ葉と血管

“人は血管と共に老いる”といわれていますが、人類は長い間「動脈硬化」改善する「夢の特効薬」を求め続けてきました。なんと、それが「イチョウ葉」だったのです。ヒトにとって、「動脈硬化」は手の打ちようがない宿命の難題ですが、その薬効に最初に着目したのは、ドイツの研究者でした。並み外れたイチョウ葉の生命力に関心をもち、エキスをネズミに注射したところ、みるみるうちに鼻や足など露出した皮膚が赤くなり、血行がよくなりました。薬理実験は継続され、その結果、「イチョウ葉」のエキスが、「動脈硬化」や「血管のゴースト化」などによる、あらゆる血管の障害にめざましい効用がある事が分かってきました。これらの薬理作用は、イチョウ葉に含まれるフラボノール（ケルセチン類・ケンフェロール類・イソラムネチン類）と、テルペンラクトン（ギンコライド類・ピロバライド）によるものです。



テルペンラクトンと、ギンコライド

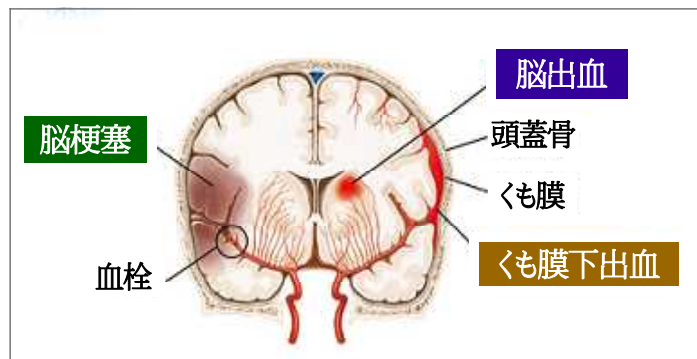
高齢者では脳内微小出血が一般的に起こっていることが、明らかになっています。

「イチョウ葉」のエキスには「心臓血管障害」や「脳機能不全」の治療と予防に効果があるとされ、サプリメントとして使用されています。



「テルペンラクトン」と「ギンコライド」はイチョウ葉エキスの特有の香り成分です。

- 「テルペンラクトン」は認知機能の一部である記憶力を維持する機能がある事が報告されています。
- 「ギンコライド」は血小板活性化因子(PAF)を抑制する働きを持っています。その結果、「ギンコライド」は、血小板の凝集や「血栓」の生成を抑制して血流の改善をします。



脳血管疾患の医療費は1兆8,085億円(2017年)

「微小血管出血」に、ルチン

「ヒトは血管と共に老いる」と言われています！

「ルチン」はエンジュの花やソバの実の外層に含まれる色素です。昔から、そばを食べていると“脳溢血”になりにくいといわれていますが、特に「毛細血管」を強化する働きがある事で知られています。



「毛細血管」が丈夫になると“弾力性”が生まれ、“認知症”の原因となる「微小血管出血」を防ぎます。

「ルチン」は“血管透過性(出血)”を抑制するため「紫斑病」の治療薬として使われていました。従って、血管を丈夫にして、脳出血・クモ膜下出血・鼻血・紫斑病・眼底出血・痔などの予防が期待されます。更に、「ルチン」には「抗酸化作用」があり、ビタミンCやEと一緒に、コレステロールの酸化を防ぎます。つまり、「ルチン」は血管の外と内から血管を守ります。「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの「動脈硬化」が原因の疾患に最も必要です。

