



カウンセラーの藤田文子さんの見事で、羨ましいご体験です。

高齢でも、8時間の熟睡ができて幸せです！



藤田文子さん

いつも、松尾先生の健康講座で、認知症予防の一番の決め手は、深い眠りのノンレム睡眠だと聞いていました。

日頃、寝付きも良く、眠れないことで悩んだことはありませんでした。

ライフケア で「**ぐっすりアミノ酸**」が発売されることになり、睡眠についての詳しい勉強をしました。

ノンレム睡眠が、脳の休息、成長ホルモンの分泌、認知症予防にも深く関わっていることを学び、その大切さを実感しました。

“朝陽を浴びる”、“寝る1時間前にぬるめの入浴”、“ブルーライトを発するテレビやスマホは就寝前に視ない”という生活習慣。

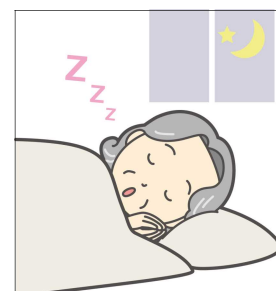
「**ぐっすりアミノ酸**」が、睡眠ホルモンのメラトニンのもとになる「**トリプトファン**」、記憶を司る海馬の萎縮を食い止める「**セリン**」を含有していることを知り、是非、摂ってみたいと思いました。摂取することで、ノンレム睡眠が得られれば効率が良いと思い、朝食前と夕食前に、定量を摂っています。

以前にも増して、良く眠れるようになり、8時間以上熟睡しています。眠りが浅くなり、夜中に何度もトイレに起き、朝早く目が覚めると、高齢の方が悩みを訴えますが、私は、朝まで一度もトイレに起きず、熟睡しています。夜中に地震が起きても知らずに、翌朝、主人が呆れて「地震の時くらい起きないと死んでしまう」と言うほどです。

毎晩、熟睡しているので、疲れも感じず元気に過ごしています。

毎日ジムに通い 10 年以上になります。又、長年、料理の講習会を続けています。元気で、認知症の予防をして、やり甲斐と共に、100 才まで楽しく暮らせるような気がしています。

その為には「**ぐっすりアミノ酸**」を、手放せません。



高齢者の免疫低下

近年、臨床栄養学の進歩により、食事から摂る栄養の量や質、又、個人の栄養状態が「免疫」と密接な関係をもつことが分かってきました。又、「タンパク質」・「糖質」・「脂質」などの三大栄養素だけでなく、各種「ビタミン類」や「ミネラル」なども、免疫系細胞の分化や増殖、又、免疫細胞を刺激、動員、増殖させるタンパク質「サイトカイン」の産生等に重要な役割を果たす事が知られています。しかし、“食事の摂取量”が少なくなってくる年齢では、これらの免疫応答に必要な栄養が不足し、又、運動量の低下に伴い「体力低下」が免疫応答を低下させ、「肺炎」を誘発させ、生命が危険な状態に陥ることは少なくありません。



つまり、「栄養欠損」、「体力低下」から高齢者を守るには、簡単に少量で栄養を補える「サプリメント」がその役目を果たし、ひいては感染症から命を守る役目を果たします！

加齢に伴う免疫能の変化

これまで行われた研究により、加齢によって低下する機能は、「自然免疫系」よりも「獲得免疫系」の方が著しいことがわかってきました。一説によると、「獲得免疫系」の能力は、20代頃がピークであり、40代ではその半分に低下するとされています。こうした免疫力の低下には加齢以外にも、ストレスや環境が影響を及ぼすといわれています。厚生労働省の調査によると、

高齢者のストレスの第一位は「自分の健康状態に対する不安」となっており、「病は気から」という考え方のもと、ストレスを貯めないことが健康長寿の秘訣と言えるのかもしれません。

そのために、普段から「健康管理」についての知識を学ぶ事は大切です。

境目は、60歳前後に

加齢に伴い体の主な臓器は、機能が低下していきます。体をウイルスなどから守る「免疫機能」も例外ではなく、思春期を過ぎた20歳ごろをピークに、徐々に低下しはじめ、40代ではその半分に低下するとされ、60歳前後を境に急激に加速されます。例えば、高齢者が多数同居する老人施設でしばしばインフルエンザの流行が起こります。高齢者ではリウマチなどの「自己免疫疾患」の発症まではありませんが、体内に「自己抗体」が出現します。その結果、上気道感染や肺炎、黄色ブドウ球菌などの感染しやすくなります。又、免疫力が低下するために“帯状疱疹”などにもなりやすくなります。

ラクトフェリンと 免疫

「腸管免疫」を活性化する“ラクトフェリン”を“乳酸菌”と同時に摂取すると、単独で摂るよりも免疫の最先端で働く「NK細胞」が活性化されます。

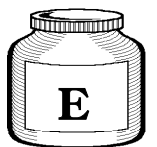
インフルエンザワクチンを接種するとリンパ球の働きにより「抗体」が産生され免疫ができます。高齢者は「抗体」の産生が充分に行われないうえに、ワクチン効果が低いといわれています。

そこで、ラクトフェリン+乳酸菌、「抗体」の材料であるアミノ酸「リジン」、亜鉛、ビタミンAなどの「栄養のチームで免疫を活性化」させる事がワクチン効果（抗体価）を高める方法です。

ビタミン&ミネラルと 免疫

ビタミン類やミネラルなどの栄養素は免疫能の維持に重要な役割を果たしています。ビタミンは体内で多くの酵素の「抗酸化因子」として働いています。免疫系細胞は、活発に細胞増殖、分化を繰り返すため、免疫系細胞に対するビタミン欠乏の影響は大きいのです。

特にビタミンEは、マクロファージに直接作用して、細胞性免疫に対して抑制的に働くPGE2（プロスタグランジン E2 = 炎症を起こす物質）の産生を抑えたり、T細胞の活性化作用をもつサイトカインの産生を高めて免疫能の維持に深く関与します。



鉄・亜鉛・銅などのミネラルは、核酸の合成、抗酸化物の誘導や活性化、DNA転写因子の活性化を介して「免疫系細胞」の機能に必須！

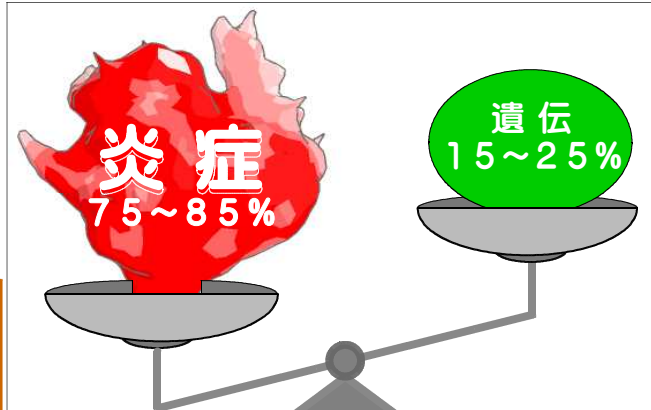
老化の速さは「慢性炎症の度合い」で決まる

「**老化**」の大きな原因と考えられるのが、「**慢性炎症**」の度合いです。

“**炎症**”とは何でしょうか…？と言っても、実感がありませんが、100才以上の長寿者は、“**炎症**”が少ない事が分かっています。従って、“**健康長寿**”を望むなら“**炎症**”を少なくすることが重要なのです。“**炎症**”というと、怪我をして皮膚が赤く腫れ上がる事を想像しますが、体は常に“**炎症**”に暴露されているのです。“**炎症**”の程度を表す検査値 **CRP** をご存じですか…？

例えば、リウマチや癌などで、組織細胞の破壊が起こると血清中に増加するタンパク質が **CRP** です。しかし、健康な人でも **CRP** 値は**ゼロ**にはなりません。

従って、普段は全く意識をしていますが、常に体内で“**老化細胞**”が“**炎症物質**”を放出するので“**炎症**”があるのです。



老化・癌・自己免疫疾患の原因

老化細胞は加齢と共に増加するので、**CRP** 値も上がってきます。その結果、“**炎症**”は遺伝子を傷つけて「**癌**」や「**自己免疫疾患**」の発症の原因になります。従って、癌や自己免疫疾患を予防するには、“**炎症**”の原因を少なくすることが有効です。又、“**慢性炎症**”は、外から侵入した菌やウイルスに対して起こる“**急性炎症**”と違って、殆ど気づくことはありません。しかし、“**炎症**”の程度が弱くても“**慢性的**”に続くため、遺伝子に変異が起こり、細胞が変成して、最終的に細胞が「**癌化**」するのです。

炎症 ⇒ 遺伝子変成 ⇒ 細胞老化 ⇒ 癌化

又、飲酒、喫煙、過激な運動も“**炎症**”を増やす原因です。

従って、「**炎症**」を減らす事が「**生活習慣病**」を予防し「**健康長寿**」へ導きます。又、100歳以降の余命に何が関係しているのかを調べた研究によると、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。余命が短かったのは、元気が無く、栄養状態が悪く、「**炎症**」が高く、「**認知機能**」が低い人でした（逆の人が長生きでした）。

それでは、体内で常に発症している「**炎症**」を減らす方法を考えてみましょう！

ガンマーリノレン酸と炎症

健康を維持し体の恒常性を保つためには、何種類かの“**プロスタグランジン**”という、ホルモンに似た働きを持つ“**生理活性物質**”が、バランス良く作用することが必要です。

「**プロスタグランジンE1**」は、
「**炎症**」を抑える働きがあります。

プロスタグランジン **E1** は、リノール酸由来の“**ガンマーリノレン酸**”から合成されます。しかし、アトピー・喘息等のアレルギー疾患、又、トランス型脂肪・高コレステロール・飲酒などで、その合成が阻害されます。従って、**ガンマーリノレン酸**をそのままサプリで摂取すれば、「**プロスタグランジンE1**」の合成が促進されます。

アガロオリゴ糖と炎症

“**寒天**”は難消化の食物繊維で、直接摂取しても体内で“**アガロオリゴ糖**”は生成されません。しかし、寒天由来の“**アガロオリゴ糖**”は、「**抗炎症作用**」や「**皮膚炎抑制**」、「**解毒**」などを示します。関節炎の中で最も多い「**変形性関節症**」は、関節軟骨が破壊され骨が変形して痛みを生じます。関節が“**炎症**”を起こすと、軟骨破壊が生じ「**関節炎**」が進行します。

“**アガロオリゴ糖**”は、
“**炎症性サイトカイン**”を抑制して、
コラーゲン分解酵素(**MMP**)の発現も抑制します。
酵素の産生を抑え、「**軟骨**」の破壊を止め、
関節炎や膝コラーゲンの分解を抑制します。

高齢者と睡眠

たかが“睡眠不足”と侮っていませんか…？

厚労省によると、日本人の5人に1人は、睡眠障害を抱えているとされています。年齢とともに睡眠の特徴は変化します。健康な高齢者でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。又、睡眠を妨げる、心や体の病気（うつ病等）にかかると、「不眠症」や「睡眠時無呼吸症候群」などの様々な睡眠障害が出現します。これらの原因に合わせた対処や治療が必要です。



しかし、高齢者の睡眠障害の原因の多くは「タンパク質」の摂取不足が関係します。睡眠には「メラトニン」という脳の松果体から分泌されるホルモンが必要です。

「メラトニン」は「トリプトファン」という「必須アミノ酸」から作られるので、タンパク質（必須アミノ酸）不足⇒トリプトファン不足⇒メラトニン不足という結果になり、睡眠に影響してきます。

“睡眠時間”の不足だけではなく、“睡眠の質”にも影響が現れます。

又、“睡眠不足”は、肥満、高血圧、糖尿病、を招きその結果、心筋梗塞、脳梗塞、癌や認知症の原因にもなる事も分かってきました。睡眠中、身体は次のような身体のメンテナンスを行っています。

- ① 脳の休息 ② 記憶の整理・定着 ③ 疲労の回復 ④ 内臓や筋肉のメンテナンス
- ⑤ ホルモンの分泌 ⑥ 免疫機能の維持・増強

又、睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。そのため睡眠不足は、食べ過ぎを招き、「肥満」になりやすく、その結果、様々な「生活習慣病」の原因にもなります。

「生活習慣病」を薬だけで解決しないで、“睡眠対策”も考えましょう！

お肌が生まれ変わるのは、睡眠中

すこやかな肌を保つためのターンオーバー（肌代謝）は睡眠中に活発化します。正常なターンオーバーの周期は約6週間といわれていますが、寝不足が続くとそのサイクルが遅くなり、古くなった角質が肌の表面に残り、肌荒れを引き起こしやすくなります。

タンパク質に含まれるトリプトファンは、体内で、次のように変化し、睡眠を促します。

トリプトファン → セロトニン → メラトニン

「セロトニン」は精神を安定させるなど「安らぎ」を与えてくれるホルモンです。

「トリプトファン」から「セロトニン」を産生する能力は、男性の方が女性より約1.5倍高いのです。更に、女性は「トリプトファン」が欠乏すると、「セロトニン」が男性の4倍も減少するといわれています。



つまり、女性は「トリプトファン不足」にならないようにする事が、「精神的に安定」し、元気に気分良く過ごす秘訣なのです。

トリプトファンは、幸福のアミノ酸

「トリプトファン」は食肉に多く含まれています。動物にトリプトファン欠乏食を摂取させると、数時間で脳内の「セロトニン」が減る事が分かっています。



ヒトの場合も「トリプトファン」を摂取しないと、3日くらいで血液中の「トリプトファン」は殆ど失われ、「睡眠障害」や「うつの症状」を示すことが実験で確かめられています。

つまり、ヒトの心の“幸福感”は「トリプトファン」に依存し、肉や魚の食べる量（野菜や穀類には、あまり含まれない）に依存します。

従って、“食欲が低下”すると、簡単にやる気を失い“うつ状態”になりやすいのです！

「トリプトファン」から作られる「セロトニン」は、記憶を司る「海馬」などの脳の幹細胞（自分と同じ細胞を作る）の分裂を刺激し、“脳の神経細胞を増やす”といわれています。

「トリプトファン」⇒認知症の予防に
つまり、「うつ病」や高齢者の「記憶力低下」の一つの要因は、消化吸収力の衰えによるタンパク不足が原因の“脳の栄養失調”です。