

加齢による、“筋肉量の減少”を予防する

「BCAAアミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン）」

＋ 筋肉の合成に必要な「ビタミンB群」

人生 50 年と言われた時代もありましたが、現代は人生 100 年も視野に入っています。それが個人にとって、良いか悪いかは大きく異なります。加齢と共に低下する“**歩行能力**”には大きな“**個人差**”があり、“**寝たきり人生**”は最も避けたい事です！

「**健康な65歳**」から社会参加を含めて生活を自立し、生きがいに溢れた「**活動的な85歳**」は人生の最後に臨むところです。それを可能にするには“**歩行能力**”が必要です。

高齢期に自立した生活を営むためにも、生活機能の低下を早期に発見し、**予防・維持・向上**をするには、“**筋肉量**”を維持する事が条件です。

加齢に伴う“**筋肉量の減少**”は「**サルコペニア（サルコ）**」と名付けられ、それを「**疾患**」として注目されている事をご存じですか…？

筋肉量は部位により加齢変化が異なり、特に「**下肢筋肉量**」は早期より加齢に伴い大きく減少することが明らかとなっています。そのため下肢筋肉量に注目した高齢期の健康づくりが必要です。又、高齢期では筋肉量の減少の割合が**加速**することが明らかで、“**早期から筋肉量の低下予防**”のための取り組みを行う事が必要です。更に、加齢に伴う「**食事の摂取量**」の減少、「**消化吸収力の低下**」は、“**タンパク質不足**”を招き、“**筋肉の減少**”に拍車をかけている事も理解しなければなりません。その解決方法は、筋肉を構成するタンパク質の不足を補うために、筋肉の「**BCAAアミノ酸**」＋筋肉の合成に必要な「**ビタミンB群**」を積極的に摂る事です。



「**アミノ酸**」はタンパク質が消化された状態なので、消化吸収力の働きが低下する「**高齢者**」の“**タンパク質不足**”を解消する近道なのです。

又、厚生省の研究によると、「**運動**」は総死亡率を下げ、心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に、高齢者の歩行など日常生活における身体活動が、「**寝たきり**」や「**死亡率減少**」に効果のある事が示されています。 **即、実行あるのみです！！**



サルコ予防＝認知症の予防でもあります。

BCAAアミノ酸の体験談

(箱崎 C お客様)

70才過ぎた頃から体力と気力がなくなっていました。家事や買い物など、今まで当たり前に出ていたことが億劫になり、何となくテレビを見て日々をやり過ごすことが多くなりました。知り合いのご紹介で、サプリメント初心者として、最低限の組み合わせを箱崎さんからアドバイスを頂きました。気力をアップさせ、足

腰が弱って**サルコ⇒フレイル**にならないように、**BCAAアミノ酸**を中心に**ビタミンB群**、**亜鉛**、**イチョウバコパエキス**と一緒に摂りました。

徐々にですが、体が軽く動くようになって大好きだったお料理も以前のように出来るようになりました。良くなったので **2~3 ヶ月**休んだところ、やはり摂っていた時の方が体調がとても良い事がわかり、必要量だと思い、毎月継続しています。

イチョウ葉で、“記憶力”を改善する！

誰でも **90** 歳まで生きる時代になりましたが、「**認知症**」は 2025 年には約 **700** 万人、高齢者の **5** 人に **1** 人になると見込まれます。**認知症**=**介護**という高齢者独特の問題を予防する方法が、“**イチョウ葉エキス**”なのです。日本で“**イチョウ葉エキス**”が注目されたのは最近のことですが、サプリの先進国であるアメリカで“**認知症予防**”に期待されているのが「**イチョウ葉エキス**」です。ドイツやフランスではすでにイチョウ葉エキスは 40 年以上前から医薬品として扱われ、「**脳血管障害**」や「**認知症**」の治療に使用され、副作用がないことから非常に人気があります。



“**イチョウ葉エキス**”の効能は主にイチョウの青葉に含まれている「**フラボノイド**」と「**テルペン類**」によるもので、この 2 つの成分の相乗効果によるところが大きいようです。その主な働きは、「**血管拡張作用**」、「**血小板凝集抑制作用**」、「**抗酸化作用**」、脳の痙攣を抑えて「**血管保護作用**」、「**神経伝達物質（アセチルコリン）**」の増加など広範囲に亘り、血流を良くして脳の栄養を確保して、“**神経の働き**”を良くすることにあります。

欧州ではかなり早くからその“**脳疾患系治療薬**”としての有効性が認知されています。欧米で脳のための医薬品として販売されていますが、日本ではサプリメントとして販売されているので、誰でも手軽に購入することができます。

血液の流れを良くすることから、
当然、「**脳梗塞**」や「**心筋梗塞**」などの予防としても効果が期待できます！

イチョウ葉エキスのはたらき

イチョウは、今から数億年前、恐竜が栄えていたジュラ紀の時代に繁栄していました。当時、イチョウの仲間もいたのですが、結局生き残ったのは現在のイチョウ 1 種類だけ。ゆえに「**生き化石**」とも呼ばれています。



このように太古から生き残ったイチョウですが、近年、青い葉に効用があることが知られました。具体的には、1970 年代に入り、**フラボノイド**、**テルペンラクトン**といった医療用の成分として認可され、多くの国で医薬品となっています。

多くの臨床試験結果も存在し、
「**アルツハイマー型**」と「**脳血管性**」の
認知症に対し改善効果が期待されます。

- ①血管拡張作用
- ②血小板凝集抑制作用
- ③活性酸素を除去
- ④脳の痙攣を抑える
- ⑤血管を保護する
- ⑥脳の神経伝達物質
(**アセチルコリン**) 増加



従って、次のような場合に有効です。

- ・認知症予防・高血圧症対策
- ・動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞の予防）
- ・加齢性黄斑変性症（眼の毛細血管老化防止）
- ・耳鳴り・難聴
- ・冷え症（血流改善）

他にも健康な人の「**記憶力**」の維持や向上に役立つこと、「**抗うつ作用**」や「**神経安定作用**」があることもわかっています。イチョウ葉は脳に十分な酸素と栄養を供給して脳機能を活性化、脳の老化を防いでくれるという訳です。

疲労の原因は“活性酸素”だった！

“疲労” = “活性酸素”を消去する「抗酸化物質」不足

“疲労”は“疲れ”とも表現され、痛みや発熱と同様に「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及びますよ」という人間の生体における警報のひとつです。疲労は、人間が生命を維持するために身体の状態や機能を一定に保とうとする**恒常性**（ホメオスタシス）のひとつとして、痛みや発熱などと並んでそれ以上の活動を制限するサインとして働いています。つまり、“疲労”は心身への過負荷により生じた活動能力の低下のことを言い、思考能力の低下や、刺激に対する反応の低下、注意力の低下、注意散漫、動作緩慢、行動量の低下、眼のかすみ、頭痛、肩こり、腰痛などがみられます



従って、疲れを感じたら“**休め**”という事で、休まないと様々な病気が発症します。

疲労は様々な「**活性酸素**」が原因で、「**疲労**」の継続は「**癌**」の発症を意味します。

日々の“**体調管理**” = 栄養 + 睡眠 + 運動こそ健康への近道です。

疲労が、脳に影響する



「**自律神経**」は、血圧や呼吸数など、体内の特定のプロセスを調節している神経系です。意識と関係なく、自動的（自律的）に機能するので「**自律神経**」と言われています

「**自律神経**」の中枢部では、身体の器官や組織の調節を行い、絶えず生命維持のための身体機能を一定に保っています。運動時には、運動強度や体調に応じて**呼吸**、**心拍**、**体温**などの機能の調節を行い、身体へかかる負荷に合わせて生体機能のコントロールを行う「**自律神経**」の中枢も働き続けます。

運動によって体にかかる負荷が大きくなるほど「**自律神経**」の中枢にかかる負荷も大きくなり、自律神経の中枢がある「**脳がダメージを受ける**」事で疲労が起こるとされています。疲労を起こすのは「**活性酸素**」による**酸化ストレス**で、神経細胞が破壊されるからであると考えられています。運動などのエネルギーを沢山使う活動では“**酸素**”が多く消費されるとともに「**活性酸素**」も多量に発生します。「**活性酸素**」が発生す

ると、活性酸素を分解して体内から除去する「**抗酸化酵素**」が働くようになっていますが、発生する「**活性酸素**」の量が「**抗酸化酵素**」の働きを上回ると、自律神経や筋肉の細胞が「**活性酸素**」に攻撃され、疲労へと繋がります。又、「**加齢**」や「**紫外線**」は「**活性酸素**」の影響を受けやすくなるため、疲れやすくなります。

従って、“**抗酸化栄養素**”を摂ることは、「**活性酸素**」を減らし、**疲労を軽減**します。

疲労は、病気の原因

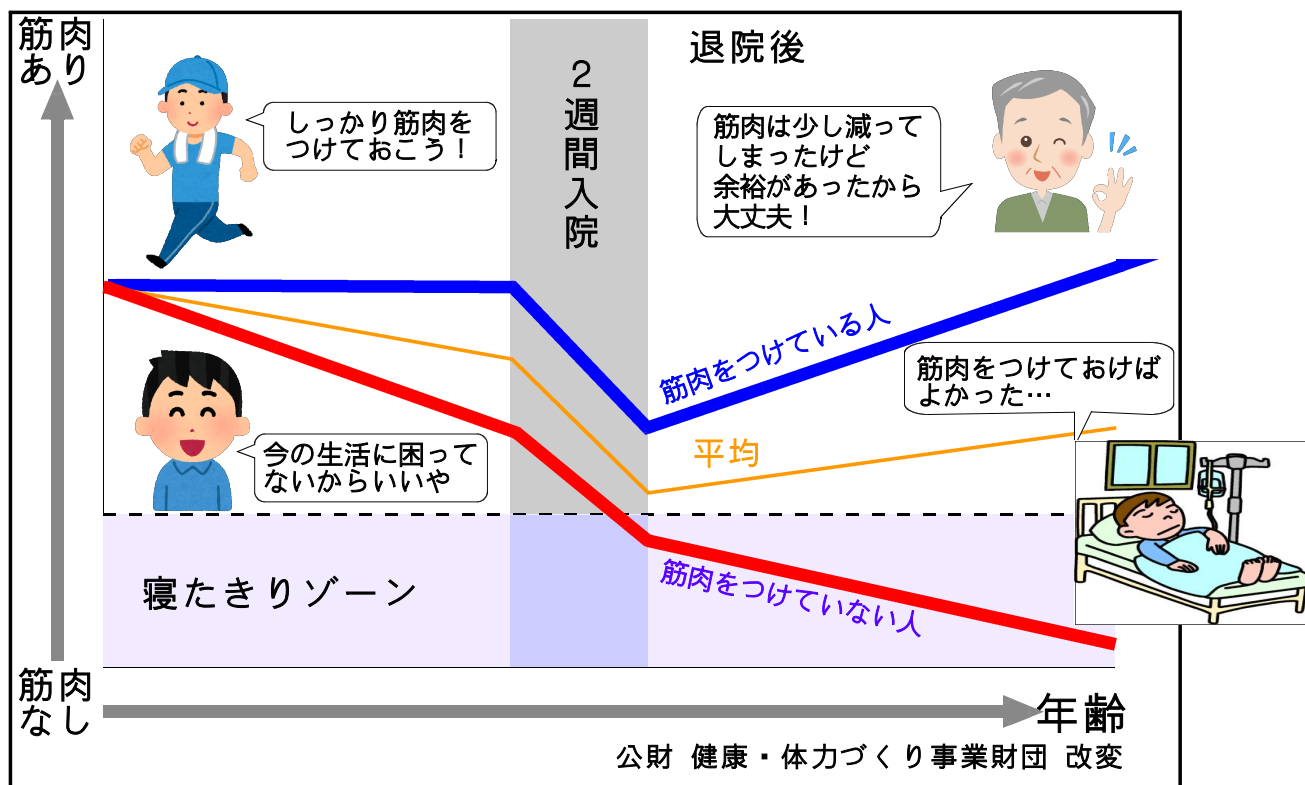
疲労が重なると、身体の機能を一定に保つ「**自律神経**」が乱れ「**自律神経失調症**」の症状がみられるようになります。又、疲れが蓄積すると副腎皮質から**ステロイドホルモン**が分泌され血液で全身に運ばれます。



「**ステロイドホルモン**」が多量に分泌されると、動脈硬化や高血糖・肥満などのリスクが高まり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、又、メタボにもなりやすく、「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」などのリスクが高まります。

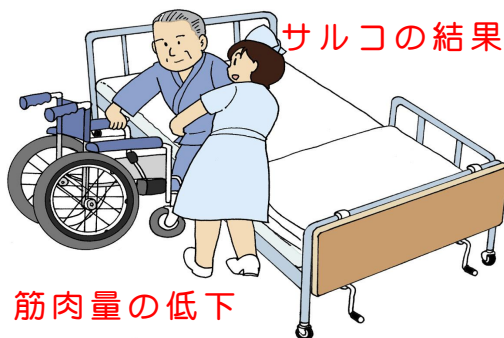
「**ステロイドホルモン**」は免疫を下げる作用もあり、更に疲労が蓄積すると「**免疫力**」も低下して、**コロナ**などの感染症に罹りやすく、“**癌の進行**”から身体を守る力も低下します。その事に早く気づき“**抗酸化対策**”をします。

入院⇒ 寝たきり⇒ 介護⇒ 認知症



入院⇒ 寝たきり⇒ 介護⇒ 認知症

筋肉を増やし、運動能力を高める



加齢に伴う様々な病気のために、入院を必要とする事が多くなります。病気の回復のための入院ですが、高齢者はそれが“寝たきり”の原因になる可能性が大きいのです。又、入院中の食事の摂取量の低下は、“タンパク質不足”を招き、“筋肉量の低下”の大きな原因になります。

つまり、高齢者は、病気の回復のための入院が、結果的に、“寝たきり”⇒“認知症”の原因になるわけです。

そこで、入院に備えて、筋肉の「BCAA アミノ酸」＋筋肉の合成に必要な「ビタミンB群」を用意して、可能であれば入院時、担当医に目的を伝え、継続的に摂取する事も必要です。

BCAA は筋肉を増やす働きと、筋肉運動のエネルギー源としても利用されます。加齢に伴い必要量も増え、運動時の筋肉疲労の抑制や持久力の向上だけでなく、ダイエット・中枢神経の疲労回復・集中力アップなど、様々な働きに BCAA が役立つことが分かってきました。

運動は酸素を消耗するため酸欠になり筋肉疲労が増えてきます。つまり、筋肉で疲労物質の乳酸やアンモニアが大量に発生します。BCAA を摂り運動をすると乳酸が減り筋肉疲労を減らします。



「ビタミンB群」は運動やタンパク質(筋肉・骨・血液など)を作るために欠かせない栄養です。そこで、運動時や体力が衰えた状態では、タンパク質やアミノ酸の摂取と同時に「ビタミンB群」を一緒に補給します。



ウェルネス2025年8月号