

加齢をあきらめない時代が来た!

健康寿命の延伸と注目の抗老化成分「NMN」

これまで加齢による心身の衰えは「自然現象だから仕方ない」とされてきた。ところが分子生物学や遺伝学の研究が進み、新たな抗加齢成分が注目を集めている。また、女性の健康課題をテクノロジーで解決するフェムテックも急速に広がりを見せている。誰もが加齢をあきらめなくていい時代の鍵となる事象を見ていこう。

北里大学 名誉教授
のちのち
塩谷 信幸先生

東京大学医学部卒業後、アメリカ・オルバニー大学で外科および形成外科の専門医資格を取得。日本形成外科学会名誉会員、日本美容外科学会名誉会員として日本の形成外科、美容外科の発展に尽力。特定非営利活動法人アンチエイジングネットワーク理事長、日本抗加齢医学会顧問。



健康寿命を延ばすためには

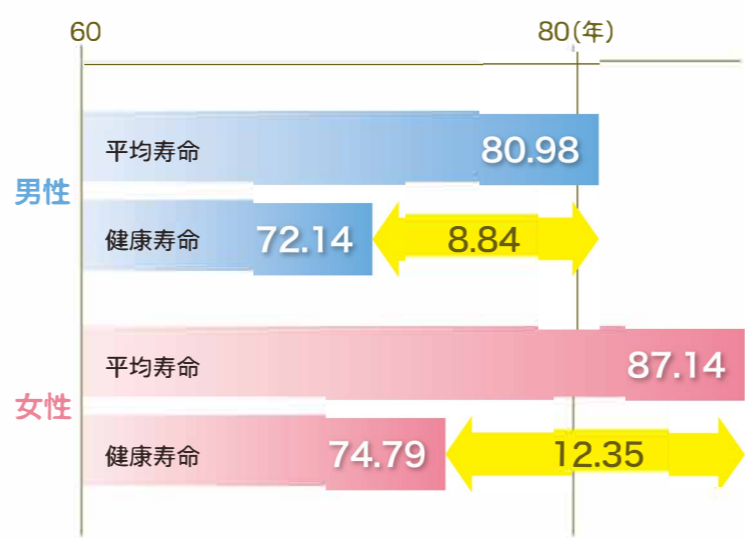
分子生物学や遺伝学の進化により健康に楽しく歳を重ねる時代に

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義される。人生100年時代といわれているいま、いかに健康寿命を平均寿命に近づけるかがこれからの課題だと考えられるだろう。2018年の厚生労働省の調査では、健康寿命と平均寿命の間に男性で約9年、女性で約12年のギャップがある。健康寿命を短縮させる主な原因は、脳卒中、認知症、運動器障害（骨折・転倒、関節疾患）などで、そのほかにも、メタボリックシンドロームとの関係が深い心臓病や糖尿病、心身が虚弱になるフレイルなどにも注意が必要になってくる。

「日常のほんの少しの心がけで、健康でいられる期間をできるだけ伸ばすことは可能です」と長年アンチエイジング医療を牽引してきた塩谷信幸先生は語る。

「バランスの取れた腹八分目の食事と適度な運動、十分な睡眠、頭を使うことなどが基本ですが、それに加えて趣味を充実させ、日常の中に幸せを見つめる心のアンチエイジングも重要です」。

平均寿命と健康寿命



出典：厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（平成30年3月）

最近の研究により、老化や寿命のメカニズムが急速に解明されつつある。そのひとつが抗加齢成分として注目を集める「NMN」の存在だ。加齢をあきらめない時代がすぐそこまで来ている。

老化が起こるメカニズム

老化の原因となる活性酸素をいかに抑えるかが健康長寿の鍵

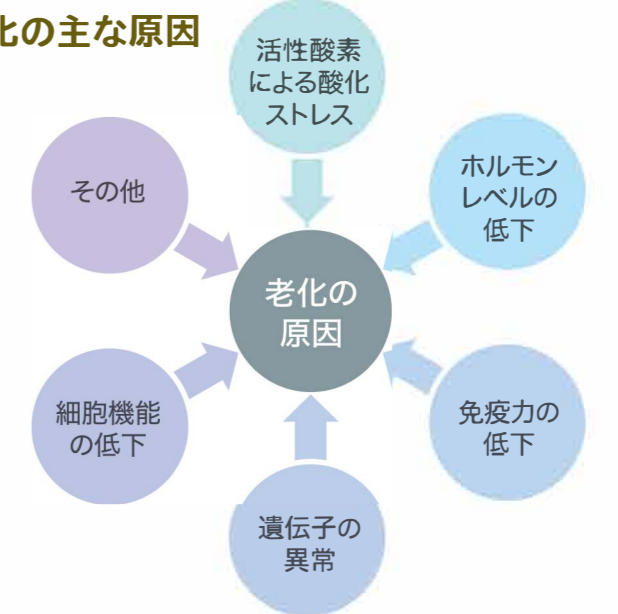
人の体が歳を重ねるごとに老化するのは自然な現象だ。老化の原因はさまざまあり、それぞれが複雑に関係しているが、まず挙げられるのが活性酸素の存在だ。

「私たちの細胞にはミトコンドリアという器官が存在し、酸素を使って糖を燃やし、エネルギーを産生しています。その過程で数%ですが、活性酸素という悪さをする酸素が発生する。これが体の細胞や組織を傷つけて、サビつかせてしまいます。古くなって劣化した水道管はゴミやサビで詰まってしまうことがあります。これと同じようなことが血管でも起こり、老化、がん、シワ、しみ、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の原因となります」。

体内で増えた活性酸素を除去していくことが、病気の予防や健康寿命の延伸につながっていくと考えられる。現在、販売されているサプリメントの約8割が、この活性酸素対策だと塩谷先生は語る。

「サプリメントはあくまで補助手段であり、バランスのとれた食事や

老化の主な原因



運動が基本です。しかし、今の社会生活の中でそれが守りにくい。また、現在の食材の栄養素は昔に比べて減少していたり、高齢者になると消化吸収が衰え、摂取したものが十分に体内に入らないということもあります。そういった意味では、サプリメントの補助が必要になってくると考えられます」。

老化を知るための7つのキーワード

活性酸素

呼吸によって体内に取り込まれた酸素のうち約1%が活性酸素に変化すると

糖化

体内で余った糖分に活性酸素が作用し、さらに体内のたんぱく質と結合する

ミトコンドリア

細胞内で司令塔のような役割を担い、独自のDNA（ミトコンドリアDNA）を

テロメア

細胞の染色体末端にある構造たんぱく質で、遺伝子情報を保つDNAを保護し

他に、NMNのメカニズムや骨盤トレーニングなどを紹介。続きはお申込みください。

ザ・ビューレック2021年8月号

女性の長寿と社会活躍をサポート「フェムテック」における美容業界の役割

5 ジェンダー平等を

