

健康 ぷらざ

いつまでも若々しく —アンチエイジング—

指導：京都府立医科大学大学院医学研究科生体機能制御学 教授 吉川 敏一

企画：
日本医師会

No. 221

アンチエイジングとは

誰でも年をとれば老化が進みますが、できることなら若々しく生きたいというのが多くの人の希望でしょう。「アンチエイジング」は直訳すると「抗加齢」、つまり老化防止や若返りと同じ意味です。今や人々をひきつけるキーワードのひとつかもしれません。

老化防止は体の内部から

日常生活によって、身体の細胞が酸化されて壊れますが、一方で細胞は分裂・再生し、その繰り返しで私たちは生きています。ところが年をとってくると、細胞を再生する力が弱くなって

老化が進みます。なかでも骨、血管、筋肉の3つは全身の状態に大きく関係してくるので、おろそかにしてはいけません。骨折や転倒、動脈硬化性の病気のもとであり、寝たきりの原因になりかねないからです。

体内の老化の進み方を遅くすることは、年をとるにつれて低下してくる抵抗力（免疫力）を保ち、感染症などの病気にかかりにくくなることにもつながります。

生活習慣を見直してみよう

生活習慣病の原因となるストレス、喫煙、飲酒、運動不足などは細胞を傷つけ老化を促進すると考えられますから、生活習慣の改善は老化を防ぐことにもなります。また、シミやシワを防いで外見が若返ることによる精神的な影響、ウォーキングや筋力トレーニングの効用など、いろいろな医療分野での老化に対する研究成果が期待されています。

アンチエイジングは、食事と運動に気をつけ「健康長寿」を実現しようとするもので、元気に年を重ねていきたいという考えに基づいた生き方です。老化を遅らせるために、かかりつけ医と相談しながら生活習慣を見直してはいかがでしょうか。

