



老化のバロメーターは、肌、関節、胃腸

細胞と組織、その両方の老化が起き始めると、私たちの体にはわかりやすい変化が起こり始めます。見た目でわかりやすいのは、何と言っても肌のツヤです。新陳代謝の良い子供の肌は、ハリや弾力があって、ツヤツヤしていますが、中高齢になると水分が失われ、シワやたるみが現れてきます。死滅する細胞の数に、新しく作られる細胞の数が追いつかない為に、しおれたような肌になってしまうのです。

姿勢や、関節の動き、筋力の衰えも、細胞の老化によって起こります。関節を滑らかに動かす為の組織が硬くなり、背骨と背骨の間にある組織の新陳代謝が悪くなる為、痛みや動かしづらさを感じたり、骨や関節が変形したりすることもあります。体の柔軟性も失われてきます。見た目以外で細胞や組織の老化の状態を把握するバロメーターになるのが、胃腸の状態です。胃は、肌同様、新陳代謝が激しく、胃壁の細胞は5～7日で入れ替わるといわれています。食べ物を溶かすために胃酸を出している為、胃の中はとても過酷な環境ですから、常に元気な細胞が待機してくれないと、消化の能力が落ちてしまうのです。若いころは何でも食べられていたのに、胃もたれや胸焼けがして、食べたいものが食べられないとしたら、胃の細胞の新陳代謝が低下している可能性が高いのです。腸に関しては便の状態、ある程度老化の度合いを測ることができます。便の量などの変化があれば、腸内の老化を疑いましょう。さらに便には食べ物のカス以外に、腸内細菌や、細菌と細胞の死骸などが含まれているのですが、腸内の新陳代謝が衰えると、腸内で毒素が産出され、体内にとどまり、やがて血液にのって体中にばら撒かれてしまいます。その結果、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、うつ病を発症することもあるのです。

それにしても、なぜ年をとると、細胞の新陳代謝が悪くなり、テロメアの長さが短くなるような事態に陥るのでしょうか。それは、私たちが日常の中で受ける【ストレス】にあると言われています。人間関係や仕事などの悩みといった、精神的ストレスはもちろん、菌やウイルス、紫外線、放射能、排気ガス、PM2.5など、避けることが難しい環境ストレスや、過食、夜遅い食事、たばこ、アルコール、食品や飲料に含まれる添加物や農薬などによるストレスが、細胞や体の組織を老化させる要因となっているのです。つまり、生きている以上、誰もが老化していくことは避けられないということになります。しかし、日常的に忙しくしている人でも若々しく見える人もいます。ということはストレスだけではない、老化のスピードを左右するものが別にあるということです。それは、体内で行われる「代謝」にあります。「代謝が良いと太りにくい」などと言われます。代謝とは、体内の化学反応によって、物質が変化することを言います。

細胞が新しいものに入れ替わる「細胞の新陳代謝」も代謝の一つですが、一般的に代謝というと、私たちが酸素や食事を取り入れて、それをエネルギーや体の材料に変え、最終的に不要物を排泄するまでの一連の流れのことを指します。代謝が良い人は多くの脂肪を燃やすことが出来ます。また、不要なものを排除するデトックス能力にも優れています。代謝の良い人ほど、平均体温を高く維持することが可能です。これらすべての代謝が良好な人は、老化の速度が遅く、若々しさを保つことが出来るのです。

老けないカラダをつくる“発酵食” 中西雅寛

見た目の年齢は、
親子ほどの差が！



米国の研究報告*によると、ニュージーランド生まれの38歳の約1000人を調べたところ、生物学的に28歳相当の人から、体の中はもう61歳という人まで、幅広くいることが分かりました。

*Belsky DW.Proc Natl Acad Sci USA.2015

人体の細胞の数はおよそ37兆2000億個

おとなの人の細胞の数は、今まで「およそ60兆個」といわれていました。切りのよい数として、生物学に興味のある人などにはよく知られる数値です。しかし、実際のおとなの人の細胞の数は、60兆個よりもかなり少ないということが2013年末ごろよりいわれています。人体の細胞数を60兆個としていた計算は、人の体重を60キログラムとしたものでした。60キログラムはおおよそ60リットル。そして、細胞の大きさを1辺10マイクロメートルとすると60兆個分になるというものです。しかし、新しい計算では、人の体全体の細胞数、それぞれの器官の細胞数を、文献的そして数学的なアプローチを使って統計するというもの。出た成人の細胞数は「37兆2000億個」だったといいます。