

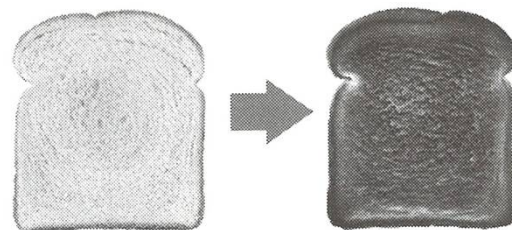
老化を引き起こす三大原因

誰もが年をとるほどに、見た目、内臓ともに衰えていきます。いわゆる「老化」はなぜ起こるのか。それは、糖化・酸化・炎症の三大原因にあると言われていています。**糖化とは、細胞が「焦げる」こと。「酸化」とは細胞が「錆びる」こと。炎症とは、細胞が「火事のような状態になる」ことを指します。**この3つは、私たちが生きている限り避けては通れません。なぜなら糖化は食べ物を口にする限り、避けることはできませんし、酸化も私たちが呼吸をしている限り、止めることはできません。外から刺激を受ける限り、炎症も続いてしまいます。

【原因① 糖化】

髪から皮膚、内臓、ホルモン、筋肉、骨、爪の先まで、そのほとんどはタンパク質で形成されています。本来、たんぱく質は摂取されると、それらの組織を修復するために使われます。しかし、血液中に余分な糖があるとたんぱく質と糖質がくっついてしまい、しかも体熱であたためられるとAGEs(終末糖化産物)とよばれる老化促進物質を生み出します。**このAGEsは茶褐色の物質で、付着すると細胞がしなやかさを失い、硬くなることから「焦げ」と表現されることに。**AGEsはシミ、シワ、たるみなどの原因になると言われています。

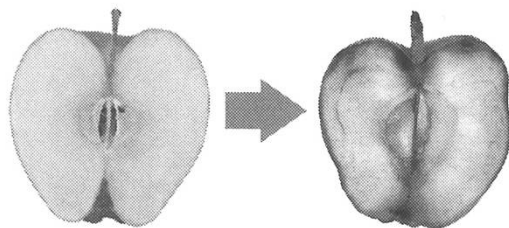
糖化とは



【原因② 酸化】

私たちは呼吸によって全身の細胞に酸素を送り届けていますが、その一部が活性酸素になると言われています。また、たばこ、アルコール、紫外線、放射線、電磁波、食品添加物、大気汚染、精神的なストレスなどの影響を受けると活性酸素が過剰に増加。**活性酸素は、体内で殺菌作用などのプラスとなる働きをしてくれる一方、過剰に発生すると、正常な細胞や遺伝子を攻撃してしまいます。**切ったリンゴが空気に触れると酸化して黒ずんでしまうように、**いわば「錆び」させてしまうのです。**こちらも「糖化」と同じようにシミ、シワ、たるみなどの原因になると言われています。

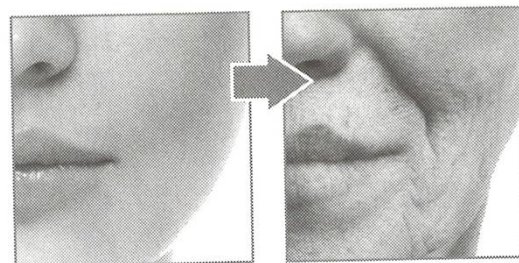
酸化とは



【原因③ 炎症】

炎症とは、体にとって何か有害な刺激を受けたときに、それを取り除こうとする生体防御反応の一つです。例えば風邪やインフルエンザにかかると、免疫細胞が敵となるウイルスや細菌を攻撃します。このとき、自分の細胞まで傷つけてしまうため、喉が腫れ上がったたり、肌が赤くなったり、体が熱を持ったりするのです。言い換えれば、炎症とは、免疫細胞が戦っているということ。風邪などに見られる急性炎症は、細胞が傷ついても比較的早く治りますが、慢性となると修復プロセスに時間がかかり、免疫力が低下するなど体全体がダメージを受け続けることに。つまり、炎症が続くと、ずっとくすぶっていた小火(ボヤ)がおおきな火事に発展し、大病を引き起こしかねません。老化を防ぐには、ストレスを減らすことが重要です。老化の原因を完全に消すことはできませんが、まずできるのは、次の4種類のストレスをなるべく減らすことです。

炎症とは



【精神的ストレス】・・・仕事・家庭などでの人間関係のトラブルなど

【環境的ストレス】・・・寒冷、騒音、照明、放射線、ほこり、気圧など

【生物的・肉体的ストレス】・・・炎症、感染、病気、栄養不足、睡眠不足、運動不足など

【科学的ストレス】・・・空気汚染、薬、アレルギー、放射線、食品添加物、アルコール、たばこ、化学合成物質など
食品添加物の少ない食事に替えてみたり、ファスティングを取り入れたり、禁酒期間を作ったりするだけでもストレスを軽減することにつながります。