



腎臓を蝕む老化加速物質【リン】を排出できるか

人間が健康に大切なのは、「体内の環境を常に一定に保つ力」です。体内には、日々さまざまな栄養素や水分が入ってきますが、摂り入れるべきものは摂り入れ、出すべきものは出して、生命活動の為に最適な状態を保っています。その出し入れが滞って、不要なものが体内に多くなると、臓器の機能が落ちたり、代謝がうまくいかなくなって、体の不調や老化現象が現れてきます。

体にとって、過剰に摂るとよくないものとは何でしょうか？一般的には、塩分や糖分、脂肪分などがあげられますが、もう一つ重要なものがあります。それは「リン」です。リンは生命に必要な6大元素(酸素、窒素、炭素、水素、硫黄、リン)のひとつで、カルシウムとともに骨を構成している成分です。また、DNAや細胞膜の主成分でもあり、人間が体を維持していく上で絶対に欠かせない重要な物質と言えます。肉や魚、乳製品などさまざまな食品に含まれていて、普通に食事をしている限り、まず不足になることはありません。

とりわけ多くリンを含んでいるのは食品添加物です。リンは無味無臭の為、加工食品やファーストフード、スナック菓子などに入っています。日々、リンを摂りすぎると、次第に腎臓の機能が低下して、血管や細胞がダメージを受けるようになります。その結果、やがて慢性腎臓病や動脈硬化、心臓病や脳血管障害などの疾患を引き起こして、体外にリンを排泄できなかったせいで老化を加速させ、ひいては寿命を短くしてしまうのです。腎臓は尿を作るだけの臓器ではありません。腎臓は体中から集まる血液を濾過しなから「必要なもの」を再吸収し、「不要なもの」は尿中に排出して、体内環境を一定に保ってくれる大切な働きをしています。腎臓は血液をきれいにする【濾過装置】なのです。その濾過機能の中心となっているのが「ネフロン」と呼ばれる組織です。ネフロンは消耗品で、加齢とともに減少し、60～70代になると、20代の半分程度にまで落ち込んでしまいます。しかも、失われたネフロンは再生したり、新たにつくられることはありません。

人間にも体にリンが溜まってしまふ病気があることをご存じでしょうか？それが「慢性腎臓病(CKD)」です。悪化するまで自覚症状がない為、初期の発見が難しいという特徴があります。糖尿病や高血圧の合併症として起こる場合が多いです。慢性腎臓病が進行してネフロンの数が減り続けると、最終的に血液ろ過が出来なくなって【尿毒症】を起こしてしまい、【尿毒症】は「リンによって起こる早老症」と捉えています。リンはカルシウムとともに骨を構成する成分です。体内のリンの80%はカルシウムと結合して「リン酸カルシウム」を作り、それが骨の主成分となっています。リン酸カルシウムが骨という【貯蔵庫】に入っているうちは何の問題もないのですが、骨以外のところで析出(結晶化)すると、かなり厄介なことになります。

慢性腎臓病になるのを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？私たちにできる唯一の方法は、日々の食事でリンの量を減らすことです。リンには【有機リン】と【無機リン】の2種類があり、前者は肉類、魚介類、卵、乳製品、野菜、穀物などに含まれ、後者は、食品添加物として使用されているリンで、ソーセージやハム、ベーコンなどの加工肉、干物や練り物、スナック菓子、インスタント麺、ファーストフードなど、ほとんどの加工食品に含まれています。スーパーやコンビニで売られている惣菜や弁当にも、腐るのを遅らせるために無機リンを含んだ添加物が多く使われています。無機は有機よりも体内への吸収率が高いのが特徴です。有機リンの場合は、制限すると栄養状態が悪くなってしまうこともあります。食品表示ラベルに「リン酸塩」という表示を目にしたことがあると思います。リンが使用されている可能性が高い添加物の例としては「かんすい」「酸味料」「香料」「乳化剤」「PH調整剤」「強化剤」「結着材」などがあります。このように、見えにくい物質だけに、厳密に選別するのは至難の業です。とにかく食品添加物が多そうなものを減らしていくことです。具体的には加工肉や、魚肉ソーセージ、かまぼこ、ちくわなどの水産加工食品を減らす。とんでもなく日持ちするもの、いかにも着色料を使っているようなものは避ける。添加物が多いカップラーメンやファーストフード、スーパーやコンビニの惣菜や弁当を食べる機会を減らし、なるべく手作りのものを食べてください。

重要なのは、リンの摂りすぎを警戒する【意識】を持つこと。慢性腎臓病の患者さんに食品表示ラベルの読み方を教えただけで、リンの摂取量が減ったこともありました。