

若さを保つ最新医学情報

東海大学医学部教授(抗加齢ドック)

医学博士 久保 明

いつまでも若くいたい!

そのためには、

- 1 血管の若さを保つ
- 2 筋肉の若さを保つ
- 3 免疫の若さを保つ

1 血管の若さを保つ

最新医学情報 血管の石灰化を防ぎ、若さを保つ“アディポネクチン”というホルモンの存在が判った。

“アディポネクチン”の働き

“アディポネクチン”は2つの働きがある。

糖尿など代謝に関係

最近明らかになってきたのが血管に対する作用

冠動脈の老化(石灰化)、動脈硬化が起こると、カルシウムが沈着して硬くなってしまふことがわかってきた。このCaは溶かすことができない。血管が狭くなったところは開くことができる。

“アディポネクチン”が、血管と密接な関係があることが最近分かってきた。

最新情報 2006年10月 男女887人を調査

血管頸動脈に動脈硬化の無い人はアデポネクチン量が多く、しかも

女性の方が多い。 血管の厚み通常は 1mm以下

平均アデポネクチン量 8 μ g/ml

血管の若さを保つ最新情報

柑橘類の皮に含まれるポリメトキシフラボンは、アデポネクチンのレベルを上昇させる。(2006年6月 Nutringredients)

柑橘類: みかん・きんかん・ゆず・レモン

動脈硬化を抑えてくれる“アディポネクチン”は、基本的に女性の方が多く、脂肪細胞で作られることが判っている。脂肪細胞で作られて血液の中に出てくるとき、それを妨げるような炎症性サイトカインがいるが、この働きを柑橘類の色素成分が抑えてくれる。

“アディポネクチン”が非常に出やすい状態を作ってくれると考えられる。

血管の若さを保つ最新情報

アディポネクチンを増やす新しい食べ合わせ、柑橘類の皮 + 豆腐

柑橘類の皮 + 豆腐 = **ゆずのすりおろし豆腐** 豆腐はアディポネクチンを増やす。

これは、豆腐の中に入っている成分がもともとアディポネクチンを増やしてくれる。

それと柑橘類を合わせ持つと増やすというもの。

血管の若さをチェック

手首で脈拍の速さを確認する。

10秒かけてゆっくり息を吸う。

10秒かけてゆっくり息を吐く。

息を吐いたとき	脈拍が変わらない	やや老化ぎみ
	早くなった・わからない	老化の可能性
	遅くなった	若くて正常

これにはポイントが2つある。1つは脈がちゃんと触れるか、もう1つは血管に対する自律神経の働きを見ている。吐いた時は自律神経の働きによって脈拍が少しゆっくりとなるのが普通。また、ゆっくり脳で感じられるかということまで見ている。

従って、**通常は脈拍が遅くなる。**

血管の若さを保つ最新医学情報

傷ついた血管を修復させる新たな細胞、EPC（血管内皮前駆細胞）が判明した。

血管の内側に傷つくと、脂肪分とか血の塊がついて動脈硬化が進むが、骨でつくられるEPCがこれを修復してくれる。

EPCは老化、動脈硬化を抑えてくれる大切な物質である。

傷ついた血管を修復するEPCをふやすには-----運動する。

運動前と運動直後のEPC量-----4倍増える。

EPCを増やす運動は、早歩き。自分できついと感じる程度の時間で止める。

運動前、運動後に脈をとって2割ぐらい増えるくらいの運動が適度の運動

2 筋肉の若さを保つ

筋肉の若さのチェック 何秒で帰れる

イスに座った状態から3メートル先の目印を回って帰り、座るまでの時間

判定 5秒以上は老化が進行中

筋肉を若く保つ最新医学情報

