

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.47 No.2
通巻178号

年を重ねる ということ



よりよい人生を謳歌する

最近の一卵性双生児を対象にした老化研究の結果、歴年齢よりも見かけの年齢（実年齢よりも若く見える、あるいは老けて見える）が実際の死亡年齢に大きく関与することが明らかになっています。つまり、実年齢よりも若く見える人は、それだけ長生きするという事で、一卵性双生児でも、後天的な要因で10歳以上も見かけの年齢が異なっていたのです。この“年を重ねるということ”の小冊子にまとめられた情報を活用することで、きっとより良い人生を謳歌できるヒントが得られると思います。

監修 京都大学名誉教授 森谷敏夫先生

CONTENTS



年を重ねるということ	3
老化の影響	4-5
脳・認知症	6
目の異常	7
老人性難聴	8
口腔	9
食欲	10
排泄	11
痛み	12
更年期うつ・不眠	13
加齢臭	14
肌	15
老化＝腎虚	16

年を重ねるとのこと

不老不死の薬があればいつまでも若々しくいられますが、私たちは誰でも毎年一つ年を重ねます。一般的に、20～30歳代を境に何らかの身体機能の低下を感じ始める人が多いのではないのでしょうか。

体力があるうちは身体機能を維持できますが、年を重ねるにつれて対策が必要になってきます。

加齢は避けられませんが、身体の機能が衰える老化は、ちょっとした努力によってスピードを緩やかにすることができます。

それでは老化について見ていきましょう。



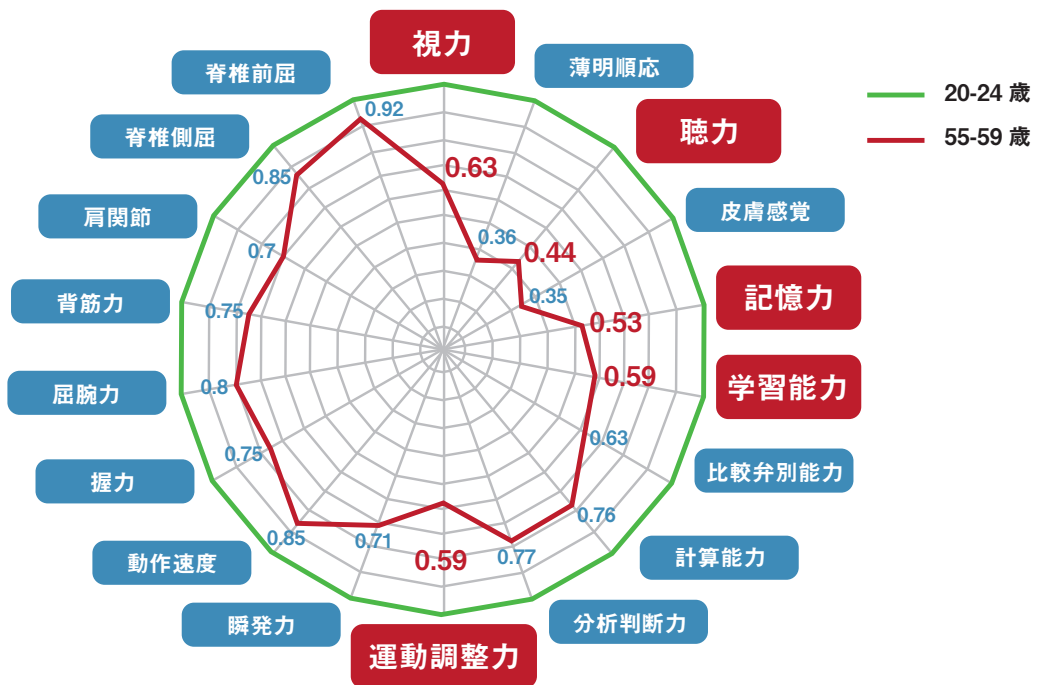
年を重ねるとのこと

老化の影響

私たちの身体は親から生命を授かり、成長・発育・成熟・老衰の過程をたどります。誰もが暦とともに年を取りますが、肉体年齢や精神年齢は遺伝、生活環境、外的要因、医療などによって人それぞれです。

通常、身体は古い細胞と新しい細胞が入れ替わることで器官を活動させているので、加齢とともに細胞の新陳代謝が低下すると、機能に衰えが見え始めます。

加齢に伴う身体機能の低下



老化は筋骨格系から目、耳、内臓、脳、血管、肌などさまざまな場所に影響を及ぼします。老化のスピードを緩やかにすることで、疾患に繋がる衰えを防ぎ、進行を遅らせることができます。

食事や睡眠、運動はもちろん大事ですが、年齢を重ねると環境の変化が負担になることもあります。老化が気になり始めたら、身体のもとになる良質のアミノ酸やカルシウムなどを摂取し早めのケアを心がけましょう。



脳・認知症

加齢とともに脳は少しずつ萎縮して、脳の血管の弾力性も低下していきます。

アミロイドβというたんぱく質の増加が、脳の症状の一つであるアルツハイマー型認知症と関係があるともいわれています。

認知症は、物忘れが主となるもの、幻視や歩行障害が主となるもの、攻撃的になり人間関係の維持が困難になるものなど、その病変部位によって症状が異なります。

物忘れが気になり始めたら、ヨーロッパでは認知症の治療に用いられているイチョウ葉や老化の進行を抑えるアスタキサンチンなどを取り入れていきましょう。また指先をこまめに動かすなどの、脳を刺激する運動も有効です。



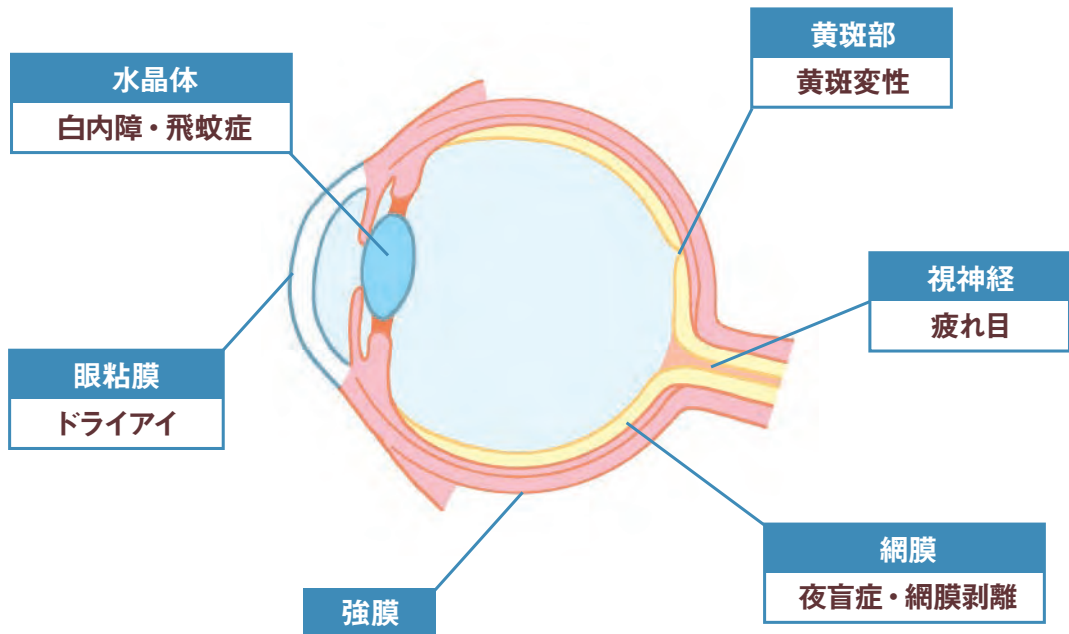
目の異常

涙は目の表面を保護してくれますが、その分泌量がコントロールできなくなると「ドライアイ」や「涙目」になりやすくなります。その結果、目が疲れやすい、しょぼしょぼするなどの症状が出てきます。

目の水晶体が白く濁ってくる白内障は多くが加齢が原因といわれていますが、糖尿病の合併症としてなることもあります。

また視神経が圧迫されることで障害が起きる緑内障や加齢黄斑変性なども、最近の医療では視力の維持や改善が見られるようになってきました。

症状が軽い場合は脂溶性ビタミンの入った医薬品やルテインなどのサプリメントで対応できることもあります。



老人性難聴

老人性の難聴は高い音から聞こえづらくなります。

内耳の蝸牛^{かぎゅう}の細胞が障害を受けたり、老化に伴う水分代謝能力の低下や血流障害などによって、耳鳴りや難聴が発生すると考えられています。耳鳴りの段階で年のせいとあきらめず治療しましょう。漢方薬などが効果的なこともあります。

また、老人性難聴では聞き取り能力の低下(聞こえてはいるけど理解できない)がしばしば見られます。



口腔

歯や歯肉、舌などがある口腔は「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしをするための器官として大切な役割を担っています。

年齢を重ねると歯や歯肉がすり減り、虫歯ができやすくなります。また、歯垢や歯石が付着したり、入れ歯が当たる刺激などで歯肉が炎症を起こしやすくなり、噛む力が弱まります。

また、嚥下機能の低下や唾液の減少など、口の働きにもトラブルが起こり、ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎や口腔乾燥症(ドライマウス)にかかりやすくなるので、十分に気を付けましょう。

噛む力を維持していると、栄養の吸収が良いだけでなく、脳が活性化されます。身体に活力があふれ、気持ちが元気になると生活に積極性が出て表情も豊かになります。



人間には32本の歯があります。穀物をすり潰す^{きゅうし}臼歯が20本、野菜や果物をかじる^{もんし}門歯が8本、肉や魚を食べる犬歯が4本です。臼歯：門歯：犬歯の割合は5：2：1となります。穀物5：野菜2：肉・魚1のバランスで食事を摂るのが良いと、歯が教えてくれているのですね。



食欲

高齢になると食欲が落ちる方が多いですが、その原因はさまざまです。

個人差はありますが、運動量の低下(消費エネルギーが少ない)、味覚・嗅覚・視覚の低下、ミネラル不足、口腔の状態から食欲が落ちやすくなるなどが考えられます。

食欲低下が長引くと、自分では気づかないうちに栄養素が不足した低栄養状態になり、生活活動度が低下し、体重減少、骨格筋の筋肉量や筋力・体脂肪の低下、血液中のタンパクが低下する低アルブミン血症などが起こりやすくなります。

さらに抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなったり、病気の治りが遅くなったり、合併症併発率や死亡率が高くなるといわれています。

食べたいときに少しずつ、何度かに分けてでも食べることで、そして食事のバランスに気を付けることが大切です。少量でバランス良く栄養が取れるアミノ酸製剤などもおすすめです。



排泄

年齢とともに、排泄（排尿・排便など）にまつわるトラブルが
起こりやすくなります。

尿の回数が多くなる、尿漏れをする、尿が出にくくなる、
尿がまったく出ないなどの症状を総称して排尿障害といい、
中高年や高齢者の間で急速に増えつつあります。その典型が、男性は
前立腺肥大症など前立腺の病気であり、女性は尿失禁です。

排便障害は便秘と便失禁に大きく分けられます。身体機能の低下から排便が十分にできな
くなる、尿漏れを気にして水分を取らずに便秘になる、という場合があります。

排便障害の具体的原因は、歯の老化で咀嚼力が低下することによる食事量の減少や、食物
繊維の摂取不足、腸のぜん動運動の低下、便意の鈍化や直腸・括約筋の筋力低下などが考え
られます。

排尿・排泄障害の背景には、現代日本人の食生活の欧米化など、生活習慣の変化が色濃く見
られます。ウォーキングやラジオ体操などの適度な運動や食物繊維を多く摂るような食生活の改善
などで症状を軽くし、進行を遅らせることが期待できます。



痛み

年を重ねていくと筋肉や骨の老化により足腰が衰え、
関節などに痛みを感じるが増えてきます。

これは筋力低下や軟骨成分の減少などにより、
関節がスムーズに動かなくなることが原因の一つです。

適度な運動により筋力を維持し、コラーゲン・コンドロイチンなどの
軟骨成分やアミノ酸などの摂取を心がけ、老化を遅らせましょう。



老年期うつ・ 不眠

老年期うつ

加齢が心理面に与える影響は大きく、老年期うつを引き起こすこともあります。

不安感が強かったり、意欲がなく何をするにも億劫がるなどの症状が出るため、認知症と間違われることがよくあります。周りの方が気にかけてあげましょう。

不眠

高齢者の不眠は、睡眠のリズムが変化することや、運動量の減少、病気の影響、服薬の関係などさまざまな背景がありますが、不眠によって集中力や判断力が落ちてきたと感じたら早めに治療しましょう。また食事、入浴、就寝の時間を決めて一定のリズムをつくることで、質の良い睡眠をとりましょう。



- ・入眠問題型（眠るまでに時間が掛かる）
- ・中途覚醒型（夜中に何度も目が覚める）
- ・熟睡障害型（夢ばかり見ているが熟睡感が得られない）
- ・早期覚醒型（異常に早く目が覚める）

年を重ねるとのこと

加齢臭

口臭・体臭など、年を重ねることにより、自分では気づかない臭いを放っていることがあります。

新陳代謝の衰えにより口腔内で唾液の分泌が減り、殺菌能力が低下することで口臭が出てきます。

また、皮膚のターンオーバーは20歳代では約28日とされているものの、40歳代になると5割も遅くなるといわれています。それによって古い角質が毛穴を塞ぐ角栓となり、皮脂を溜め込んで臭いを発するようになります。

スキンケアをして角栓を取り除き、入浴などで皮膚呼吸を整えて老廃物を溜め込まない生活を送りましょう。



肌

肌機能が低下するとイボができたり、シミ(老人性色素斑)が目立つようになったり、保水力の低下により乾燥肌になりかゆみが生じたりします。

化粧水で水分を補い、乳液やクリームを使用して保湿することが大切です。皮膚の新陳代謝を高めるヨクイニンや保水力の高いアスタキサンチンやコラーゲン、ヒアルロン酸などを意識して摂取するといでしょう。

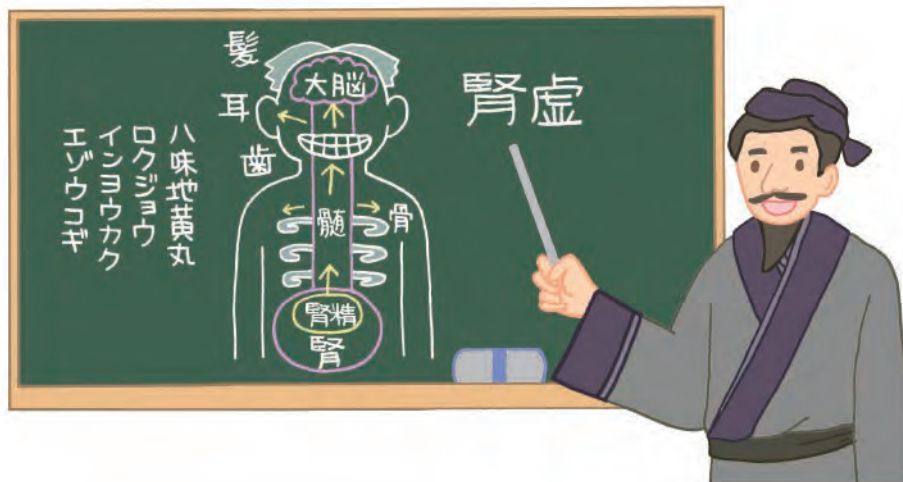


老化＝腎虚

東洋医学には「^{じんきょ}腎虚」という考え方があります。

東洋医学でいう腎とは、腎臓だけでなく生殖、成長、発育など生命を維持するために必要なエネルギーが集まる臓器のことです。その腎の機能が低下することを腎虚といい、排尿障害や足腰の衰え、耳、髪、歯、骨、脳などに影響が出てきます。これらはいわゆる老化を感じやすいところなので、老化＝腎虚と考えます。

腎の働きをサポートする補腎の漢方薬が老化によるさまざまな症状の予防や治療に使われています。年を取ったと感じたら、補腎活動をしていきましょう。



※ かりつけ薬局にご相談ください。