

- 高齢者になっても、自立した生活を送る人の3つの鍵とは？ 秘訣は「慢性炎症」を抑える！
- 慢性炎症が起きる原因：「肥満」「動脈硬化」「腸内細菌叢の乱れ」「免疫老化」「細胞老化」！ 私たちにできること… 健康寿命を延ばす3つの鍵：認知機能・フレイル・心臓/血管の強化！

「健康寿命」を延ばす3つの鍵とは！

NHKクローズアップ現代
慶應義塾 新井教授より

高齢者になっても、自立した生活を送る人の3つの鍵とは？ 秘訣は「慢性炎症を抑える」
前号でお話しました “目指せ 健康長寿！ 老化を食い止めるための生活習慣とは”

- ▶ 認知機能を高める ▶ フレイルを予防する ▶ 心臓を中心とした循環器系血管を丈夫にする



これら上記3つの鍵の特徴は、体内で起こる「慢性炎症」を抑制できることと関係しています。特に、慢性炎症が起きる原因の代表的なものは、「肥満」「動脈硬化」「腸内細菌叢の乱れ」「免疫老化」「細胞老化」の5つ。なかでも気をつけたいのは「肥満」

腸内細菌叢=腸内フローラ：腸内に生息している細菌、約1,000種類・100兆個。

気をつけたいのは「肥満」！

NHKクローズアップ現代
慶應義塾 新井教授より

「肥満」の人の脂肪細胞から、炎症性物質のサイトカインが多量に分泌され、これに免疫細胞が過剰に反応することで炎症が慢性化します。糖値が下がりにくくなり、血管を傷つけるために、動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病のリスクを高めます。

サイトカイン：私たちの身体を異物から守るうえで、非常に重要な役割を果たす低分子のタンパク質。

肥満や糖尿病とも関係している「動脈硬化」も、血管の壁にコレステロールがたまることで、その部分に免疫細胞が反応して慢性炎症が起こっている状態です。「腸内細菌叢の乱れ」は、腸内の善玉菌のバランスが乱れることで免疫機能が低下し、炎症を招くとされています。

また、リンパ球などの免疫細胞は加齢とともに老化し、機能が低下します。このように「免疫老化」が進んだ体では、あちこちで弱い炎症が起こるようになります。そして、近年の研究で注目されているのが「細胞老化」です。老化した細胞はサイトカインなどの炎症性物質を分泌することで、周りの細胞まで老化させてしまうことがわかってきました。

健康習慣の積み重ねが一番の近道 = 健康な体の維持！

NHKクローズアップ現代
慶應義塾 新井教授より

… 健康寿命を延ばすには3つのポイント！ なかでも「食事」が最も大切 …

- ▶ **食事について**：食生活は**1日3食**、**栄養バランス**の摂れた食事をすることが基本。いろいろな食材を食べることは、咬合力(噛む力)を維持、嚥下(えんげ)機能低下防止につながります。食べる量は、メタボ対策として「**腹八分目**」を心がける。年を重ねると食が細くなる人が多いため、フレイル対策として痩せすぎないように気をつけなければなりません。
- ▶ 魚や肉・乳製品・卵・大豆製品などから**筋肉**をつくり、**免疫力**を高めるタンパク質を！。さらにビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物もしっかり摂って、骨や歯の**新陳代謝**と**細胞の活性化**を促しましょう。



高齢者は、社会とのつながり（近所付き合いや習い事・松愛会活動など）で認知機能 維持。外出機会が増えればフレイル予防に。身体活動（散歩・体操・ストレッチなど）の習慣を。

— 会員の皆さまへ お願い !! 健康長寿を目指した活動 !! 私たちにできること —

- ❖ 長く健康に生きるためには：専門家の「3つの鍵」を参考に、取り組んではいかがですか!!
- ❖ 自立した生活を送る秘訣は「慢性炎症」を抑えること！ 健康習慣の積み重ねが一番の近道 !!