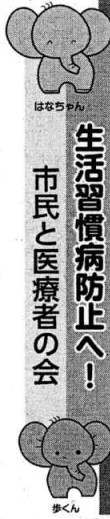


# 小象の「元気マ行」



## 生活習慣病防止へ！

### 市民と医療者の会

人は加齢によって老化し、さまざまな病気にかかりやすくなります。高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、がんなど。これらの病気は、年齢が高くなるにつれて発症率が高まります。その背景に細胞や組織の老化に関わることが、多くの研究から明らかになっています。

## 老化を防ぐ4か条

- 1 運動をしよ
- 2 適正体重を維持しよう
- 3 タバコをやめよう
- 4 日焼けを防ごう

医療技術の発展により、人類の平均寿命は延びています。老化については、未だに克服できていません。長寿と呼ばれる年齢も、ここ2000年くらいは80〜100歳くらいで変わりません。しかし老化という現象は、皆に等しく同じ程度に起きるわけではありません。遺伝的要因や生活習慣など、さまざまな要因が関わります。この現象を明らかにするための研究によく用いられるの

## 「環境」が老化の要因に

が一卵性双生児です。一卵性の双生児は受精卵が早期に二つの個体に分かれて生まれますが、全く同じゲノム情報をも身にかけています。ゲノムとはDNAが連なってできている人体の設計図です。

「環境」には、さまざまな引き起こします。トラック運送の仕事が、顔の左側だけに煙が当たりますが、常に左側の物質を、肺から採取した側だけに当たりながら運動する。反対に、日焼け止めを塗ってしまつことが報告されて

る部分（顔つきや体つきなど）は、一卵性双生児に似て、ある部分（性格や趣味など）は全く違うものとして形成されていきます。タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、目の周りや

# 禁煙と日焼け防止を

「日焼け」も皮膚の老化を促す。タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、目の周りや頬の皮膚のたるみ、ほうれい線、唇のしわが明らかに多いことがわかりました。タバコが細胞レベルでの老化を促進し、皮膚の見た目にも老化を

ある部分（顔つきや体つきなど）は、一卵性双生児に似て、ある部分（性格や趣味など）は全く違うものとして形成されていきます。タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、目の周りや頬の皮膚のたるみ、ほうれい線、唇のしわが明らかに多いことがわかりました。タバコが細胞レベルでの老化を促進し、皮膚の見た目にも老化を

ある部分（顔つきや体つきなど）は、一卵性双生児に似て、ある部分（性格や趣味など）は全く違うものとして形成されていきます。タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、目の周りや頬の皮膚のたるみ、ほうれい線、唇のしわが明らかに多いことがわかりました。タバコが細胞レベルでの老化を促進し、皮膚の見た目にも老化を

ある部分（顔つきや体つきなど）は、一卵性双生児に似て、ある部分（性格や趣味など）は全く違うものとして形成されていきます。タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、目の周りや頬の皮膚のたるみ、ほうれい線、唇のしわが明らかに多いことがわかりました。タバコが細胞レベルでの老化を促進し、皮膚の見た目にも老化を

ある部分（顔つきや体つきなど）は、一卵性双生児に似て、ある部分（性格や趣味など）は全く違うものとして形成されていきます。タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、目の周りや頬の皮膚のたるみ、ほうれい線、唇のしわが明らかに多いことがわかりました。タバコが細胞レベルでの老化を促進し、皮膚の見た目にも老化を

ヒトでも運動が健康に与える良い影響は数え切れず報告されています。80代から90代の高齢の方々においても、運動することで筋肉がつき、健康を維持できることがわかっています。老化の研究は日進月歩ですが、未だに万人に効果のある長寿薬というのは見つかっていません。今のところは、「環境」をより良い方向に変えることでしか健康長寿というの



（千葉大学 医学部 内分 泌代謝・血液 老年内科学 加藤尚也）