

老化を防ぐ4か条

- 1 運動をしよう
- 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

さまざまな病気につながります。高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、がんなど。これらの病気は、年齢が高くなります。

医療技術の発展により、人類の平均寿命は伸びていますが、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、二二〇〇年ぐらいため、年齢ぐ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、さまざまなものであります。

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

人は加齢によって老化し、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が関わることが、多くあります。DNAが連なってできている人体の設計図です。

少なくとも彼ら（彼女ら）はゲノムとしては同じヒトですが、生きている間に、煙」です。タバコの煙に含まれる物質を、肺から採取した線維芽細胞に与えると、DNAが傷ついて、細胞が老化します。それが、生きている間に、

「日焼け」も皮膚の老化を引き起こします。トラック運転手の方が、顔の左側だけしきが、長い目で見て皆さまの将

わができたのですが、常に左側だけ日に当たりながら運動

たという報告があります。こ

れを理由として、運動および肥満予防の両者が相乘的に作用して

NAが傷ついて、細胞が老化した。反対に、日焼け止めを塗

してしまったことが報告されて

ることで皮膚の老化を抑えら

れた結果と考えられます。

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

健康に責任を持ち、社会への

貢献を心掛けるとともに、社

会も働ける高齢者をサポート

して、高齢者が尊敬され、幸

せに活動できる社会をつくり

出するように努力しなければな

らないと思います。」

（千葉大学

医学部 内分

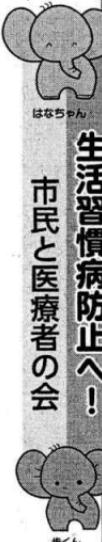
泌代謝・血液

・老年内科学

小象の「元気ーで行ー」

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



— 57 —

「環境」が老化の要因に

禁煙と日焼け防止を

ある部分（顔つきや体つきなど）はよく似て、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。デンマークの研究では、一卵性双生児において、ゲノムが寿命に与える影響は25%程度と見積もられたと報告されています。これは裏返す

いことがわかりました。タバコは細胞レベルでの老化を促す。タバコを吸う方は、吸わない方が良いと考えられています。

これらは避けた方がいい例ですが、積極的に受けた方がいい環境もあります。

代表格が「運動」です。

マウスにファストフードを

食べさせて太らせた群と、フ

ラットを守りましょう。運

動をして、適正体重を維持し、

転手の方が、顔の左側だけし

ると、内臓脂肪における老化

が、長い目で見て皆さまの将

わができたのですが、常に左

側だけ日に当たりながら運動

たという報告があります。こ

れを理由として、運動および肥満予

防の両者が相乗的に作用して

NAが傷ついて、細胞が老化した。反対に、日焼け止めを塗

してしまったことが報告されて

ることで皮膚の老化を抑えら

れた結果と考えられます。

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

健康に責任を持ち、社会への

貢献を心掛けるとともに、社

会も働ける高齢者をサポート

して、高齢者が尊敬され、幸

せに活動できる社会をつくり

出するように努力しなければな

らないと思います。」

（千葉大学

医学部 内分

泌代謝・血液

・老年内科学

は達成できないのです。健康



加藤尚也
・老年内科学
・医学部 内分
泌代謝・血液