

〈純選堂研究室〉 ☎03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時



老化の正体は「慢性炎症」だった！

老化の原因は何なのか。その一端を発見したのは、日本人研究者たちでした。慶應大学医学部に属する「百寿総合研究センター」が、100歳を越えてもなお元気に生活している百寿者700人を10年間にわたり追跡調査し、各種の検査をつみあげてわかってきた「老化しない元気な100歳の共通点」はいつたい何だったのか。それは百寿者全員、揃って「慢性炎症」が少ないという事実でした。

①体のサビ(酸化)を除去して「慢性炎症」をふせぎましょう。

老化の原因、慢性炎症

「百寿総合研究センター」が、百寿者700人を10年間にわたり、その生活(睡眠、運動、食事)について調査した結果、老化の原因として浮かび上がってきたのが、**慢性炎症**でした。昨秋放送された、NHKスペシャル『あなたもなれる健康長寿 徹底解明100歳の世界』(H28.10.29放送)や、NHK『ガッテン』(H29.5.10放送)、週刊新潮(H28.2.4号)でも特集されたように、**慢性炎症**は今、老化とのかかわりにおいて注目を集めています。

老化＝体のサビ(酸化)

この**慢性炎症**の原因のひとつとされるものに「肥満」があります。過度の肥満により、免疫細胞が刺激され誤った出勤を繰り返すうちに細胞のところどころに炎症がおきてしまうのです。結果としてあの悪玉活性酸素も発生し、そのため細胞中の遺伝子も傷ついていきます。

慢性炎症が結果として常時活性酸素を産む＝体がサビる(酸化する)＝老化が促進される、ということになるのです。

特に脂肪の酸化は問題です。脂肪がサビて(酸化して)血管にヘド口のようにこびりついていくようになると、動脈硬化や血液・心疾患、癌をひきおこす原

因となっていきます。

この脂肪の酸化が著しい状態をチェックする、簡単な方法があります。それは「枕カバーのにおい」です。脂肪の酸化の著しい人は、枕カバーのにおいがきつくなるそうです。ぜひ、ご自宅でもチェックしてみてください。

水素は、「体のサビ＝活性酸素」を撃退してくれるため**慢性炎症**に有効です。毎日の水素バスで、**慢性炎症**を予防しましょう。



慢性炎症って？

怪我や病原体に感染したところが腫れたり、痛みが発生する症状を「急性炎症」といいます。これに対し「慢性炎症」とは、気づかぬうちに体内で炎症が起こり、なかなかおさまらず自覚症状のないまま全身にひろがり、さまざまな病気をひきおこすものです。

この「慢性炎症」は、血液検査で簡単にチェックすることができます。健康診断などで血液検査をした際に、**CRP**という項目があるかと思えます。0～0.3なら標準範囲、0.3～1.0になると要注意、さらに1.0～2.0以上になると異常値とされています。

②夏は冷房による冷えにもご注意!!「冷え」対策にも水素バスを。

猛暑が続く中、つついエアコン頼りの日々が続きますが、こういった生活が続くと、どうしても体の芯に「冷え」が滞ってきます。「冷え」は自律神経の乱れをよぶので、結果として「疲れがとれない」「ぐっすり眠れない」「食欲がない」「いつもイライラする」などの不快な症状がでてきます。特に「冷え」のため、「眠りが浅くなる」「眠れない」といった十分な睡眠がとれないケースは極めて危険です。

実は「水素バス」は、この「冷え」や「睡眠不足」にも有効なことが研究者から報告されています。今年の純選通信 新春号でもとりあげたとおり、水素バスを5日間使用した結果、

- ① 平常の体温が上昇した
- ② 風呂上がりに身体が冷めにくくなった
- ③ ストレスが低下した という結果とともに、
- ④ 眠りの質がよくなった

というデータがでています。(日本水素水振興協会調べ)

また、水道水の**残留塩素が99.9%除去**されることも確認されました。この残留塩素は髪やお肌のタンパク質を傷つけ、トラブルの原因になりうるものです。夏は強い紫外線で髪やお肌にトラブルがおきがちですので、残留塩素による刺激は避けたいものです。毎日の水素バスによる水素入浴でこの夏をのりきってください。