

老化とは？ からだの時間と上手に付き合うために

私たちは日々年齢を重ねていきますが、「老化」とは単に年を取ることではありません。老化とは、体の機能が少しずつ低下し、回復力が弱まっていく自然な現象です。では、具体的に体の中でどんな変化が起こっているのでしょうか。

◆◇細胞レベルで起こる老化

人の体は約 37 兆個もの細胞からできています。細胞は分裂し、新しい細胞に生まれ変わることによって生命を維持しています。しかし、この分裂回数には限界があります。年齢とともに細胞分裂の回数が減ることで、組織や臓器の修復能力が低下していきます【1】。

また、細胞の中には「ミトコンドリア」と呼ばれるエネルギー工場があります。ミトコンドリアは活動の過程で「活性酸素」を発生させますが、この活性酸素が過剰になると DNA や細胞膜を傷つけ、老化を加速させることが分かっています【2】。

◆◇ホルモンの変化と老化

加齢はホルモンバランスにも影響を与えます。女性では更年期にエストロゲンが急減し、骨粗鬆症や動脈硬化のリスクが高まります。男性ではテストステロンの減少により筋力低下や意欲の低下が起こりやすくなります【3】。こうした変化は体だけでなく心の健康にも影響します。

◆◇老化の外見的なサイン

老化は見た目にも現れます。代表的なのが「しわ」や「しみ」。皮膚の細胞は通常 28 日程度で生まれ変わりますが、加齢とともにターンオーバーが遅くなり、古い細胞が肌に残りやすくなります。さらに、紫外線は肌のコラーゲンを破壊し、しみやしわの原因になります。

◆◇生活習慣と老化のスピード

老化は完全に避けられませんが、進み方やスピードは生活習慣によって変えられます。

- 食事：抗酸化作用のあるビタミン C や E を多く含む食品（野菜・果物・ナッツ類など）を摂ることで、活性酸素の害を減らせます。
- 運動：適度な運動は血流を改善し、筋肉や骨の維持に役立ちます。
- 睡眠：良質な睡眠は細胞の修復を助け、免疫力を高めます。
- 紫外線対策：日焼け止めや帽子で肌を守りましょう。

◆◇「健康寿命」をのばすために

老化を止めることはできませんが、「健康で自立した生活を送れる期間（健康寿命）」を延ばすことは可能です。バランスの取れた食事や運動に加え、心の健康も大切です。近年の研究では、社会とのつながりや趣味を持つことが老化抑制につながると報告されています【4】。つまり、身体だけでなく「人との関わり」や「楽しみを持つこと」も、健康な老い方の大切な要素なのです。



◆◇まとめ

老化は誰にでも訪れる自然な現象です。しかし、生活習慣や日々の心がけでその進み方をゆるやかにし、「自分らしい健康寿命」をのばすことができます。今日からできる小さな習慣を意識して、未来の自分を大切にしていきましょう。

次回は老化のメカニズムに迫ってみたいと思います。科学はどこまで老化に挑めるのでしょうか。

◆◇参考文献

1. Hayflick L. The limited in vitro lifetime of human diploid cell strains. Exp Cell Res.1965.Mar 37(3):614-636.
2. Harman D. The free radical theory of aging. Antioxid Redox Signal. 2003 Oct;5(5):557-61.
3. Horstman AM. The role of androgens and estrogens on healthy aging and longevity. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2012 Nov;67(11):1140-52.
4. Steptoe A, et al. Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. PNAS. 2013 Mar; 110 (15): 5797-5801.

山口市小郡下郷844-4

三好薬局