

めざせ！ サクセスフル エイジング

病的老化とは？

さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることによってもたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるといことはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科 教授

老廃物をため込まない！

処理を担当するのは 肝臓、腎臓、腸

私たちは毎日の食事でエネルギーを補給し、代謝を繰り返し、不要になった老廃物を体外へ排出しています。老廃物の処理を担当している主な臓器は肝臓、腎臓、腸です。肝臓は、有害物質の解毒・分解、体に必要な物質の合成・貯蔵、胆汁の産生など、重要な働きをこなしています。肝臓に脂肪がたまると、脂肪肝となり肝機能が低下、肝硬変や肝臓がんなど重篤な病気に進行することがあります。

不要なものは出して 健康と若さをキープ

腎臓は、血液をろ過して老廃物や過剰な塩分を尿として排出します。腎臓の働きが悪くなると、老廃物や毒素が体に蓄積する危険性が高まります。また、便秘で腸に便が長くとどまると悪玉菌が増え、腐敗して毒素が発生します。その結果、腸内環境が悪化します。老廃物の処理は、健康維持と老化予防に欠かせません。日々の生活を見直して、これらの臓器をしっかり守りましょう。



肝臓に脂肪をためない

暴飲暴食をしないこと。一方で、過度のダイエットも、危機感を持った肝臓が脂肪を集めてしまって逆効果になることがあるのでご注意ください。



腎臓に負担をかけない

塩分の多い食品は控えめに、塩分の排出を促すカリウムを多く含む野菜類は多めにとります。こまめな水分補給も忘れずに。



便秘を解消する

植物性乳酸菌、ビフィズス菌などで腸内環境を整え、水溶性食物繊維をたっぷりとりまます。1日3食規則正しく食べ、ストレスはためないこと。



代謝を活発にする

今より10分多く体を動かすことから始め、徐々に運動習慣を身につけます。筋肉をつけることで脂肪が燃焼しやすくなります。



睡眠不足にならない

実は脳にも老廃物*がたまりませんが、睡眠により除去効果があることがわかってきました。
*認知症の原因物質「アミロイドβ」も含む

／ ためるとロクなことがない ／

老廃物スッキリ除去のための 5カ条