

# 老化予防のために工夫できる生活習慣

## 加齢と老化との違い

「年齢を重ねると、誰もが老化する」といったように、加齢と老化は同じ意味を持つと誤解されることが多いようですが、この2つはそれぞれ異なる意味を持つ言葉です。

加齢は、生まれてから今に至るまでの物理的な経過時間を指すため、生年月日が同じ2人なら、50年後にはともに50歳を迎えます。対して老化は、加齢にともない体の機能が低下したり、外見が変化したりすることです。人によって同じ年齢であっても顔のシワや白髪のせいで老けて見える方もいれば、肌にツヤがあり、ハツラツとして若々しく見える方もいるでしょう。

つまり、加齢は全員同じスピードで進みますが、老化は個人差があるのが大きな違いです。老化のスピードは生活習慣や環境によって変化しますが、一般的には40歳代で加速するケースが多く、高齢になるにつれ個人差が大きくなる傾向にあります。

## 1. 老化予防のための睡眠～加齢による睡眠の変化～

中高年くらいになると、睡眠に関する不満や問題が多くなり、一般的に高齢者になると睡眠時間が短くなると思われがちです。

### 睡眠による加齢の変化

- ・なかなか寝付けない
- ・深く眠る時間が短くなる
- ・就寝時間と起床時間が早くなる
- ・何度も起きてしまい長く眠れない
- ・昼寝をしてしまい夜眠れない



良い睡眠には心身の疲労を回復する効果や、生活習慣病を予防する効果があることが分かっており、夜間に十分な睡眠を取るとは老化防止に効果的であるといわれています。その理由として挙げられるのが、成長ホルモンです。成長ホルモンは眠っている間に分泌量が増えるとされており、成人にとっての成長ホルモンは、骨や筋肉を作る働きがあります。老化を防ぎ若々しく健康な体を維持するために、成長ホルモンが重要な働きをしています。

## 睡眠改善のためのポイント

- ✓ 他者・平均・理想の睡眠を比べない  
→睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ✓ 長時間の昼寝・夕寝をしない  
・仮眠は20分以内にする  
・就寝の9時間前までに仮眠を済ます
- ✓ 朝早すぎる時刻に目が覚めてしまったら、外に出ずにカーテンを閉めたまま部屋にいるようにする
- ✓ 日中は光を積極的に浴びる
- ✓ 運動を日課にする
- ✓ 飲食を正しく制限する  
・寝酒は極力控える  
・カフェインは夕方以降摂取しない

## 2. 高齢者のストレス対策～加齢によるストレスの変化～

加齢によるストレスには若年者のそれとは、大きく違うストレスの変化があります。高齢者は職業の退職により、人間関係によるストレスからは解放される傾向にあるとされています。しかし、この退職時期が自分の思っていた時期よりも早かった、あるいは強制されての退職だったという場合には、非常に大きなストレスを感じます。また、配偶者や兄弟との死別、家族の病気や介護といった悪いライフイベントを高齢者は体験する機会が増えます。加齢に伴いこの悪いライフイベントが増えることで高齢者のストレスは増強していくものと推測されます。

### 老化を引起こすストレスメカニズム

ストレス▶ホルモンバランスの乱れ  
▶▶細胞の劣化が進む  
⚠️ ストレスを受ける体内で生成されるコルチゾールというストレスホルモンの分泌が長期間続くと免疫力を低下させ、体の機能を損なう原因となり、これらの影響により、細胞が正常に修復されず、老化が進行します。

◎ 個人差の大きいストレス要因、比較はしない

70代以上の男性に多いストレス例

- ・限られた収入や貯蓄で家計が苦しい
- ・体調を崩したり、病気になることが多くなった
- ・生活の中で生きがいを感じられない

70代の女性に多いストレス例

- ・心身の衰えによって老いを感じるが多くなった
- ・家族との人間関係がうまくいかない
- ・配偶者やパートナーの病気や介護

ストレス予防対策や解消法

- ✓ 悩みを抱え込まず、身近な人に相談する  
→ 無理のない距離感とコミュニケーション
- ✓ 外出する機会を持つようにする
- ✓ 生きがいを感じられるものを見つける
- ✓ 地域など社会との繋がりを大切にする
- ✓ 困ったことは医療や福祉、役所などに相談してみる



3. 抗酸化による老化防止

私たちの体は酸素を利用してエネルギーを作りだしていますが、酸素を利用すると同時に活性酸素は常に体内で生じています。この**活性酸素が私たちの細胞を傷つけ、被害をもたらしています。活性酸素は老化、がん、シワ、しみ、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化など生活習慣病の原因となります。**

活性酸素は年齢とともに増えるとも言われていますが、ストレス、食品添加物、タバコ、激しい運動、多量飲酒、紫外線なども活性酸素が増える原因です。活性酸素を増やす因子は身の回りにたくさん存在しています。

**体内で増えた活性酸素を除去していくことが老化や、がん、生活習慣病などの予防になりますが、活性酸素によって酸化を抑えることを、抗酸化と言い、活性酸素から体を守ることを抗酸化作用と言います。**私たちの体内では活性酸素を無毒化する**抗酸化の働きが加齢によって低下していきます。**そのため処理しきれなかった活性酸素は体内にたまり、より毒性の強いものへと変わっていきます。

☞ 老化予防のための抗酸化には：抗酸化物質を摂取して、補う

代表的な抗酸化物質

- ★ ビタミンA
- ★ ビタミンC:野菜、果物、芋類
- ★ ビタミンE:植物性油脂、ナッツ類、かぼちゃ
- ★ コエンザイムQ:いわし、サバ、牛肉、豚肉

抗酸化物質は野菜、果物に多く含まれるので、サラダ、100%ジュース、スープ、煮物、炒め物など野菜や果物を使った料理を毎食1~2皿とり入れます。

抗酸化物質の効果:

がん抑制 / 動脈硬化予防 / アンチエイジング対策

老化を遅らせるためには、適切な生活習慣、十分な睡眠、ストレス管理や禁煙などの多角的な側面からの取り組みがポイントになります。

その他の主な抗酸化物質

- ・イソフラボン (大豆)
- ・ケルセチン (玉ねぎ)
- ・カテキン (緑茶)
- ・セサミン (ごま)、セサミノール (ごま)
- ・クルクミン (ウコン)
- ・クロロゲン酸 (コーヒー)
- ・フェルラ酸 (米ぬか)
- ・アリシン (にんにく)
- ・イソアリシン (ネギ類)
- ・α-カロテン (人参の葉、黄ピーマンなど緑黄色野菜)
- ・β-カロテン (人参、ほうれん草、小松菜など緑黄色野菜)
- ・β-クリプトキサンチン (温州みかん、パプリカ、柿など) など

極端な摂取ではなく、何事もバランス!