

脂肪細胞の働き

体の中には、個人差はありますが成人で約300億個の脂肪細胞があります。脂肪細胞にはエネルギーを貯える働きが知られていますが、それ以外にも、体に大切な働きをもつ『アディポサイトカイン』と呼ばれる物質を分泌する働きがあることがわかってきました。アディポサイトカインには体によい働きをする『善玉アディポサイトカイン』と、体に悪い働きをする『悪玉アディポサイトカイン』があります。善玉アディポサイトカインには、アディポネクチンがあります。アディポネクチンは、動脈硬化が原因で血液の流れが悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態の進行を抑えます。悪玉アディポサイトカインには、血栓をできやすくするPAI-1(パイワン)や、血糖値を下げるインシュリンの働きを悪くし、その結果糖尿病を引き起こしてしまうTNF- α があります。健康な人では善玉と悪玉がバランス良く分泌されていますが、肥満になって内臓脂肪が過剰になると、すべてのアディポサイトカインの分泌が増えるわけではありません。内臓脂肪が過剰になると、善玉のアディポネクチンの分泌が減り、悪玉のPAI-1やTNF- α が過剰に分泌されるようになります。このバランスの乱れによって、多くの生活習慣病を引き起こすと考えられています。アディポサイトカインについては今後その種類や働きなどについて研究が進むことが期待されています。

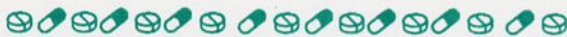


食べたものは出すというのが代謝の基本!



便秘や下痢は内臓の機能が十分に働いていない事を表すサイン。つまり不要なものであるにもかかわらず未消化・未吸収のまま排泄されてしまった状態といえます。大腸の筋肉が老化すると蠕動運動という不要物を押し出す力が衰え、それが悪玉菌の腸内細菌を増やしたり、便秘の原因になります。さらに大腸の内側の壁にある細胞から分泌され、腸を保護する膜の役割をする大腸液の分泌が低下し傷つきやすくなり、ポリープや炎症を起こしやすくなります。大腸の老化防止には、快便、運動、食物繊維、乳酸菌、そしてオリゴ糖が大切です。

快便は、大腸の老化予防+体を動かし腸を上下左右に刺激することで、食べ物の滞留を防ぎ、スムーズに食事が排泄されるようにしましょう。便秘時には、大腸を時計回りに7時→9時→12時→3時→6時の順に軽く指で押しさすって刺激する『お腹のマッサージ』を寝る前に横になって行います。この順番で刺激すると、ちょうど消化物が大腸の中を流れる順番と同じように、上行結腸→横行結腸→下降結腸→S字結腸順に刺激できます。



視野が欠ける、ゆがむ病気は?

緑内障は視野(目を動かさずに見える範囲)が狭くなる病気です。自分では気付きにくく、放っておくと失明してしまう恐れがあります。日本人では40歳以上の20人に1人が罹っているといわれています。加齢黄斑変性は目の内側をおおっている網膜(光を感じる膜)にある黄斑という部分に異常が起こる病気です。年齢とともに罹る可能性が高くなり、失明の原因になることがわかっています。格子状のものを見た時、視野の中心部で格子の直線が歪んで見える方は早期に検査をした方がいいでしょう。



全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

