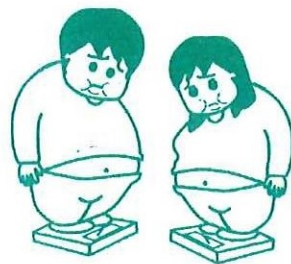


老化促進物質AGEsから身を守るには？



高血糖にさらされたタンパク質がAGEs化するとどうなるのでしょうか？
 例えば骨はカルシウムだけでなく、体積の半分がタンパク質の一種であるコラーゲンからできています。骨を鉄筋コンクリートに例えれば、カルシウムがコンクリート、繊維状になったコラーゲンが鉄筋の役割を担い、骨の強度を支えています。コラーゲンにAGEsが蓄積すると、タンパク質同志を結びつける架橋という作用を起こして固くなってしまおうのですが、これが骨のコラーゲンに起こると、鉄筋の錆びた建物が倒れやすくなるのと同じように、骨は本来のしなやかさを失って、力がかかると折れやすくなってしまいます。AGEsが血管に蓄積すると、やはりコラーゲンを架橋させて固くしてしまうほか、血管の詰まりを早め、動脈硬化を進めてしまいます。昔から『人は血管とともに老いる』と言われるように、血管の老化は全身の老化の大きな要因と考えられています。目のレンズである水晶体も、AGEsの影響が出やすい部位です。代謝のほとんどないタンパク質なのでAGEsが蓄積しやすく、白内障の原因になることもわかってきました。

運動の疲労対策<筋肉痛>



運動による疲労の自覚症状で一番多いのは筋肉痛ではないでしょうか？ 筋肉痛は通常、運動を終えた直後には起こりません。筋肉痛が遅れて現れるのは、運動によって筋肉が壊れて、そこに炎症が起こって痛みが生じるというプロセスがあるからです。筋肉の収縮には、「等尺性収縮」「短縮性収縮」「伸張性収縮」があります。等尺性収縮は、筋肉の長さが変わらないまま力を発揮している状態。短縮性収縮は、筋肉が縮みながら筋力を発揮している状態、伸張性収縮は、筋肉が伸びながら筋力を発揮する収縮で、筋肉痛は主に伸張性収縮の時に起きやすいといわれています。運動を始める前に準備として同じ運動をしておくことで筋肉痛が起こりにくいことがわかっています。加齢に伴い筋肉痛が翌日ではなく、翌々日に現れることは経験していると思いますが残念ながらその理由はまだ明らかになっていません。



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

お茶も薬になる

常緑低木ツバキ科のチャノキ。この葉を乾燥させたものを生薬名「細茶」と称し、性味は苦甘・涼で中枢神経興奮、気管支拡張、強心、利尿作用などが知られています。成分としては、カフェイン、テオフィリン、タンニン類などが含まれており、抗酸化、止瀉、虫歯予防、口臭抑制、血糖降下、降圧、血栓生成阻害などの薬理作用が学会などで報告されています。飲料としてのお茶は、摘採後の茶葉に含まれる酸化酵素(ポリフェノールオキシダーゼ)の働きをどの段階で止める(失活させる)かによって、不発酵茶(緑茶)、半発酵茶(烏龍茶)、発酵茶(紅茶)に大別されます。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

スマホ付 <http://smart4me.net/4193/>

参考書籍：武田高樹、エルエル誌、L.L健康ニュース等

携帯付 <http://katy.jp/4193/>

