

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース Genki News Vol.35

人間の老化とは??

老化の定義を簡単に言うと、加齢に伴って生体機能、例えば筋力・記憶力・病気に対する抵抗力などが低下することです。

私たちの体を構成する約60兆個の細胞は、成人以降も一部（神経細胞や骨格筋細胞など）を除いて、ほんの少しずつですが、毎日入れ替わっています。それが、細胞の新陳代謝といわれるしくみです。新陳代謝というと、肌のターンオーバーを思い浮かべる方も多いと思いますが、実は体のほとんどの部位で、同じような“細胞のリニューアル”が行われているのです。

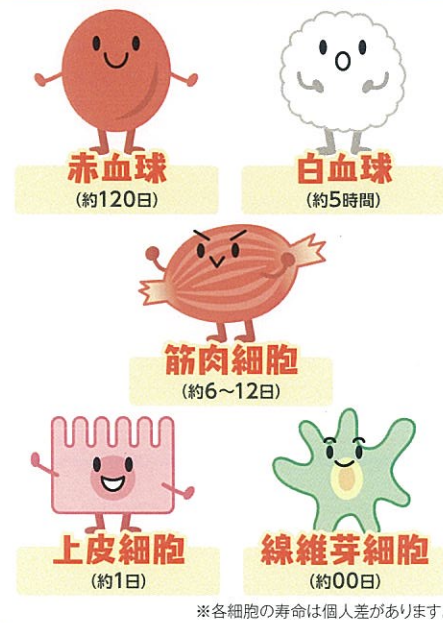
だんだん進む老化現象…

年齢のせいにして諦めていませんか？

老化の根本原因とは何だと思いませんか？
だんだん成長していく子供と、
だんだん老化していく大人との違いに鍵があります。



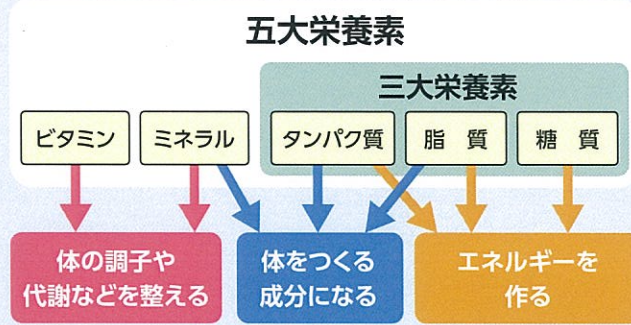
意外と早い？ 細胞の寿命



私たちのカラダを構成する多くの成分

私たちが体を動かしたり、体温を保つためのエネルギーを得たり、体の調子を整える、筋肉や骨格などの組織をつくるためには、5つの栄養素が必要です。それは「**五大栄養素**」と呼ばれており、**糖質・脂質・タンパク質・ミネラル・ビタミン**の栄養素です。

そして**糖質・脂質・タンパク質**の3つは「**三大栄養素**」と呼ばれていて人の体を作るのにとても重要な栄養素になります。



五大栄養素をサポートする成分

酵素 取り込んだ栄養成分の消化・吸収・分解をする

核酸・ムコ多糖類 新たな細胞をつくる

細胞増殖因子 細胞を活性化させる

これら多くの栄養成分によって私たちは健康を保ち、老化のスピードを緩めています。この**栄養バランス**が崩れることで、また**細胞増殖因子**が減少することで、病気になったり老化が進んだりするのです。

では、次のページからは老化防止に役立つといわれる「**プラセンタ**」についてお話しします！

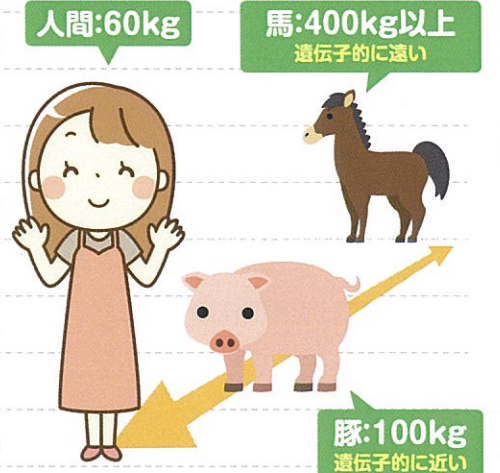
健康 TOPICS 第29回 ちょっとカラダにいいお話

馬よりも人間の遺伝子に近い豚プラセンタ

人間同士で臓器移植をするのは一般的になりつつあります。とはいえドナーが足りていないのが現状です。iPS細胞や再生医療で、自分の臓器が作れるようになるのか？

そんな中、**豚の心臓を人間に移植する？**というまさかとも思える方法が実際に研究されているようです。

豚プラセンタは分子構造が人間に最も近い**ため、吸収されやすく人体との相性が良い**とされています。豚と人間は組織学的に、あるいは生理学的に、人間と似ているところがたくさんあるのです。



プラセンタを助ける成分

バイオペリン

バイオペリンは、黒コショウから抽出された天然由来の成分です。体内において**消化吸収を活発に行うことが、栄養の吸収率を上げるためには重要**になります。

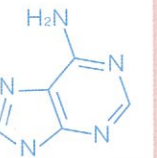
バイオペリンにはこの働きをサポートする効果がありますので、食品、あるいは他のサプリメントと併用することで、その効果を高めることができるとされています。



核酸

核酸は新陳代謝を活発にし、臓器の老化を遅らせます。また、核酸は遺伝子の損傷を防ぎ修復するので、体内にふんだんに核酸があることが、私たちがいつまでも若々しく健康でいる条件と言えます。

核酸の主な働きの代表として、**新陳代謝を即す、抗酸化作用、ダイエット効果、痴呆症の防止、記憶力を良く**することがあげられます。



H61乳酸菌

乳酸菌H61株は約60年前にチーズ製造用たね菌から分離されました。古くから食用に使用されてきた乳酸菌です。老化実験用のマウスを用いた試験で、乳酸菌H61株を与えたマウスでは、**老化による骨密度の減少や潰瘍の発生が抑制**されることが確認されました。人での効果の検証に向けてさらに研究の進展が期待されています。



亜麻仁油

亜麻仁油とは、フラックスシードオイルとも呼ばれる、亜麻の種子から抽出される油脂です。老化予防や皮膚の炎症にいいと言われている**オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)**を豊富に含んでいます。

亜麻仁油には、オメガ3脂肪酸以外にも、リグナンという成分が多く含まれています。**リグナンには抗酸化作用がある**と言われており、オメガ3脂肪酸と併せて**老化防止が期待**できます。



全身をサポート!!

万能成分

プラセンタ

プラセンタとは...

プラセンタとは、お腹にいる赤ちゃん（胎児）とお母さんの身体とをつなぐ「胎盤」のことです。人間をはじめとした哺乳類特有の器官で、妊娠期にだけつくられます。人間の出発点は約0.1mmの受精卵ですが、これを体重3~4kgの赤ちゃんにまで育て上げるのが胎盤の役割です。赤ちゃんに必要なすべての栄養素と細胞分裂に関わる細胞増殖因子を含み、へその緒（臍帯）を介して、栄養や酸素の供給のほか、消化や排泄、ホルモン分泌などを行います。

このような驚異の機能を持つ胎盤の優れた栄養素を凝縮したプラセンタには、タンパク質、糖質、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分のほか、新たな細胞を作り出すのに欠かせない「細胞増殖因子」が含まれています。

What's Placenta?



プラセンタに含まれる「細胞増殖因子」とは...

細胞増殖因子は、細胞を刺激して細胞の分裂を促進する細胞活性化因子のようなものです。この成分はプラセンタの中にしかないと言われています。細胞や皮膚、骨、筋肉など人の体すべては「ヒト成長ホルモン」によって成長しています。このホルモンを活性化する物質こそが細胞増殖因子なのです。



NGF (神経細胞増殖因子)

- 自律神経のバランスを整える
- 神経細胞（知覚、交感神経接細胞）の増殖
- 更年期障害、うつ、物忘れ、老化等の防止

IGF (インシュリン様成長因子)

- 関節痛の軽減
- リウマチ等軟骨細胞、平滑筋細胞の増殖
- 骨の形成

HGF (肝細胞増殖因子)

- 肝臓、心臓、腎臓、肺、胃、血管系、脳神経等 各細胞の増殖

EGF (上皮細胞増殖因子)

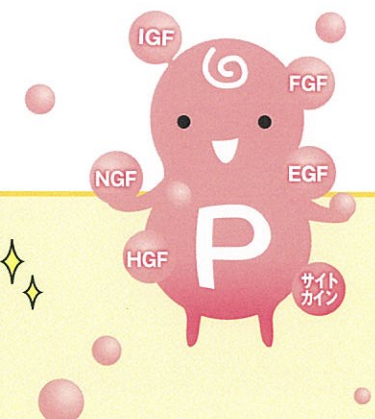
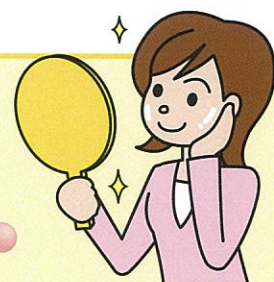
- 表皮の充実
- キメを整える
- 新陳代謝促進
- 皮膚、肺、角膜、気管上皮細胞の増殖

FGF (繊維芽細胞増殖因子)

- 真皮の充実
- ニキビ跡の修復
- ハリ、ツヤ、シワ
- 肌の透明感を保つ
- ヒト繊維芽細胞、血管内皮細胞増殖
- コラーゲン、ヒアルロン酸、エラスチン増殖

免疫力を向上させる成長因子 (サイトカイン)

- CFS (免疫担当細胞の顆粒球、マクロファージ等の幹細胞増殖)
- IL-1 (T細胞、B細胞、NK細胞等の増殖)
- IL-2 (ヘルパーT細胞、キラーT細胞、サブレッサーT細胞増殖)
- IL-3 (造血幹細胞増殖)
- IL-4 (B細胞の増殖及び抗体産生細胞への分化促進)



医療機関において使用されているプラセンタ

プラセンタは更年期障害及び乳汁分泌不全の治療薬として、肝炎、肝硬変の治療薬として厚生労働省から認可されています。上記疾病に対しては保険適用となっています。また、プラセンタのもつ薬理作用として、血圧調整作用、疲労回復作用、自律神経調整作用などにより、高血圧、疲労回復、不眠症などに使用されています。

プラセンタ療法とは?



プラセンタ療法の効果

肝機能の改善、糖尿病、高血圧、更年期障害、動悸・息切れ、不眠、月経困難症の改善、便秘、冷え性、精神不安、神経症、自律神経失調症、疲労回復、不眠症など

プラセンタ療法は、上記以外にも新陳代謝を促進、自律神経やホルモンのバランス調整、抗酸化力の促進、免疫・抵抗力を高める等、様々な薬理作用をもっています。