



GERONTOLOGY

「老化」って何？

「年をとったなあ」と思う時ってどんな時ですか？

- 白髪が目立ってきた
- お肌にはりがなくなり、シワが増えてきた
- 目が見えにくくなってきた
- もの忘れが多くなった
- おなか周りに肉がついてきた(理想体重を20%以上オーバーしちゃってる…)
- 説教が多くなった
- 不安やストレス疲れを感じる

などなど、軽い感じのものから

- 頻繁に風邪をひいたり気分が悪くなったりする
- 身体の節々が頻繁に痛くなる
- 消化器系に問題がある
- 寝付けないとか熟睡できないことが頻繁にある
- 骨がもろくなってきて折れやすくなった



など、明らかに身体の不調が現われているものもあります。

「老化」とは年齢を重ねるにつれて現われる様々な身体的・精神的不具合のことです。

弱くなった細胞がどんどん破壊されて行き、それが身体と精神の退化へとつながっていくのです。

「老化」は病

これら老化現象として現われるさまざまな症状は、他の病気が発症する原因と密接に関わっています。そもそも「老化」はなぜ起こるのでしょうか？

■ストレスによる自然治癒力の低下



決してタバコを吸わない、酒も飲まない、紫外線は避ける、自然食品だけを口にするような健康的な生活を営んでいても、外的・精神的ストレスで自然治癒力が衰えていきます。

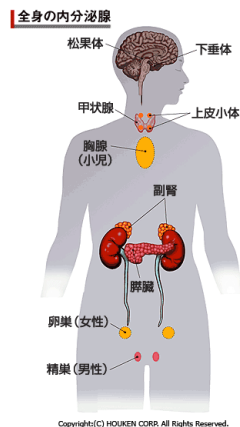


自然治癒力ダウン



老化現象
(又は発病)

■内分泌系の異常による身体機能障害



ホルモンバランスの崩れが、身体の機能を調整したり修復する機能を低下させることで、自己治癒力や自己調整機能が衰えていきます。

バランス崩壊



自己治癒力・自己調整機能ダウン



老化現象
(又は発病)

■フリーラジカル(破壊分子)による血行・代謝(細胞)機能の低下

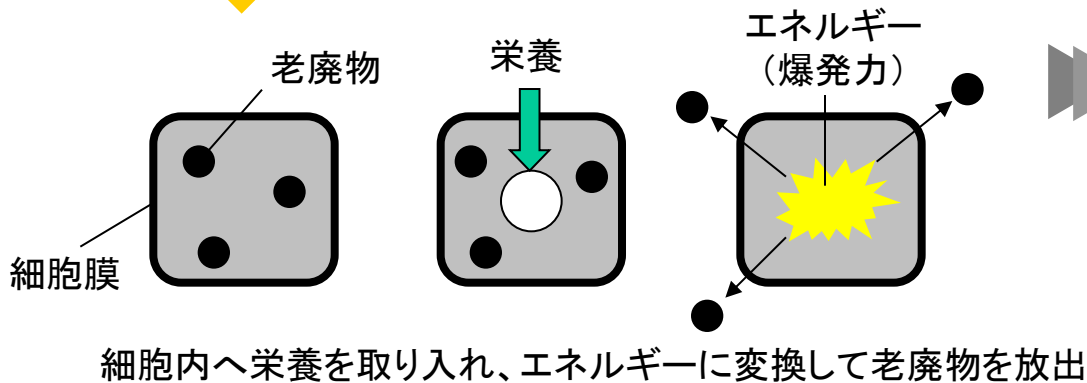


これらが複雑に影響して老化現象を引き起こします。代謝機能の低下そのものが「老化」に大きく関わっているのです。

健全な代謝のイメージ

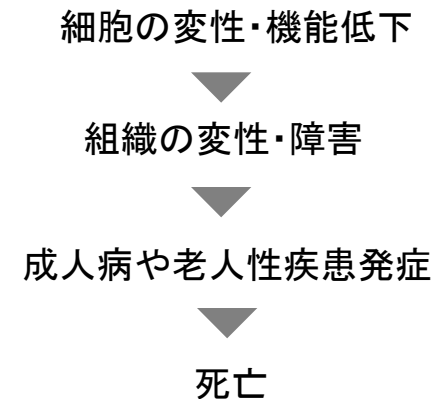
消化器系で栄養吸収

栄養を血液で細胞へ運搬

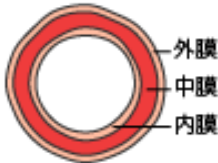


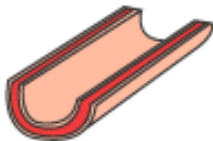
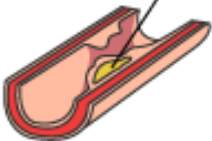
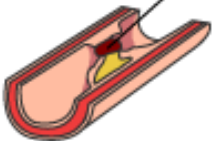


機能低下時

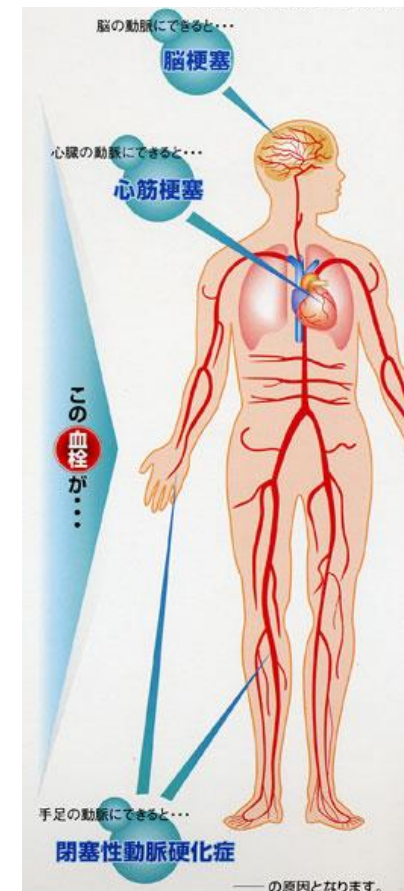
吸収・運搬・取込・排出の代謝機能が低下すると細胞機能が低下し、老化現象や様々な病状が発生します。



万病の元、高血圧から悪化する症状

	正常	動脈硬化	
		狭窄 (血管が狭くなる)	閉塞 (血管が詰まる)
血管の横断面			
血管の縦断面			
解説	血管は「内膜・中膜・外膜」の3層からできており、血液が流れ全身に栄養や酸素を送っています。	加齢や生活習慣病などを患うと内膜にコレステロールなどがたまり、血管が狭くなって、血液の流れが悪くなります。	動脈硬化がさらに進むと、狭くなった血管に血栓(血の塊)ができ、血管が完全に詰まってしまう。

代謝機能が低下すると、いろんな所に悪影響が出ます。最も多いと言われている高血圧患者は成人病発症率が高い状態といえます。



認知症の原因の一つとも言われている小さな脳梗塞は、老化現象として仕方のないものと言われる人もいます。

病気はあなた自身だけでなく、周りにも大きな負担をかけてしまいます

■ 高血圧

約4000万人
予備軍込みでは約5500万人

■ 心筋梗塞

約100万人

■ 脳梗塞

約100万人

■ 糖尿病

約1870万人

■ アルツハイマー病

約189万人

認知症患者は2015年には約250万人になると推計(厚生労働省, 2003)されています。



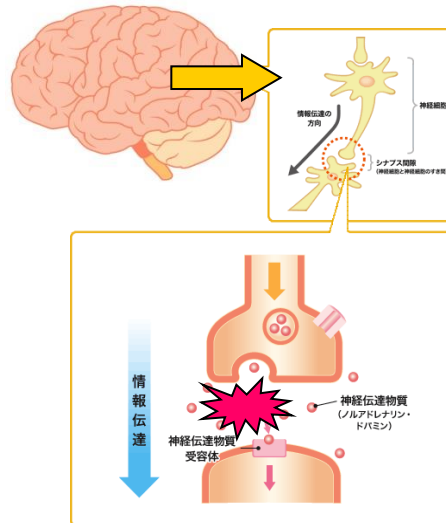
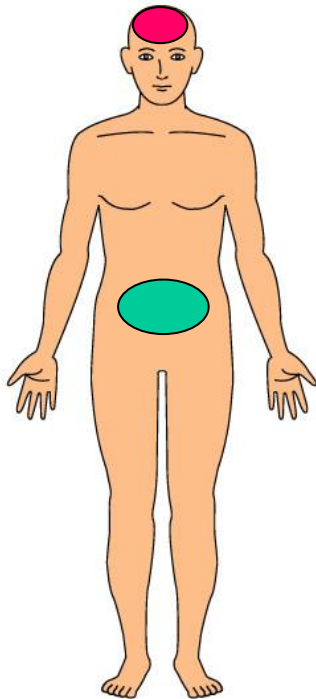
参考文献:平成18年国民健康調査結果

身体機能を低下させるメカニズム

代謝機能の管理も含め、身体・精神ともに脳が全ての管理を行っています。
いままで見てきた「老化」の原因は全細胞、すなわち脳にも影響を及ぼしています。

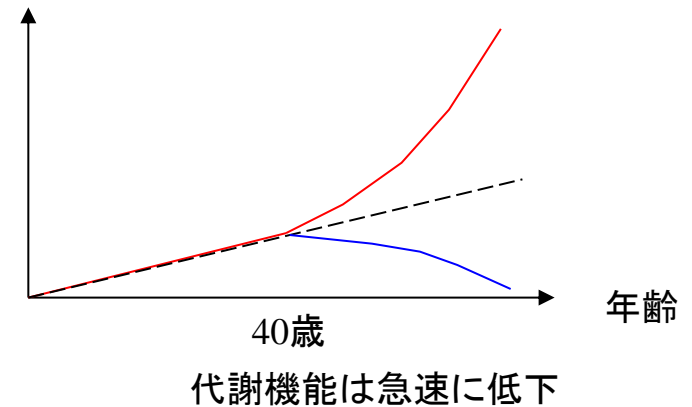
「老化」を促進させる老化酵素(MAO)

人間の体内には脳と内臓にモノアミノオキシターゼという酵素が存在します。
モノアミン酸化酵素とも言われ、脳で増加すると神経伝達をにぶらせて様々な機能低下を招きます。



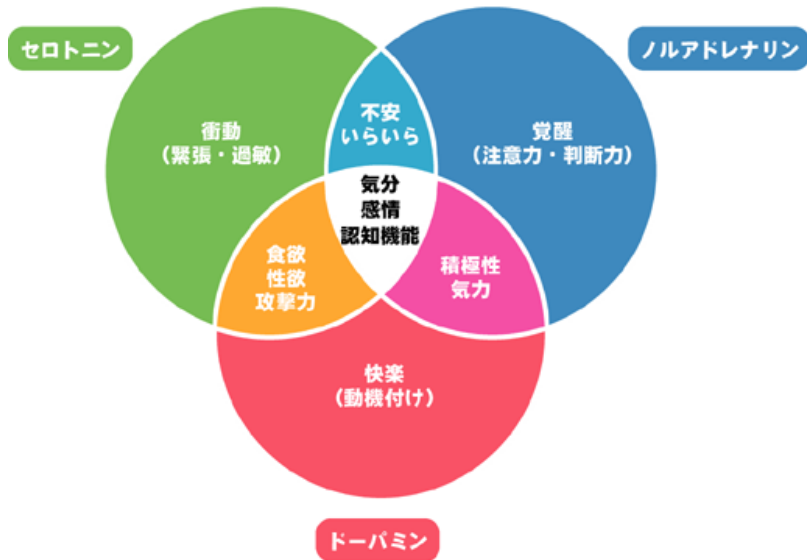
MAOが神経伝達物質を酸化
させ脳の機能が低下する

40歳を超えると急速に増加する脳内MAO



神経伝達物質の性質と発病の関係

脳内の神経伝達物質はバランスが重要



それぞれの物質の一般的な働き

- セロトニンは心の安定
- ドーパミンはやる気
- ノルアドレナリン、アドレナリンは集中力の働き



このバランスが崩れると・・・

(バランス崩壊時の主な発病例)

過剰時

不足時

ドーパミン … 統合失調症、不安障害

ノルアドレナリン… 不安障害

セロトニン … 不安障害

アセチルコリン … パーキンソン病

パーキンソン病、うつ病

うつ病

うつ病、片頭痛

アルツハイマー型認知症

「Gerontology (ジェロントロジー)とは、人間の高齢化によって起きる様々な変化や問題を解決するために、医学・心理学・生物学・経済学・政治学・社会学など、自然科学及び社会科学を統合することによって生まれた学問です。即ち、人の加齢に関わる諸問題を総合的視野に立って探求する学問《長寿社会の人間学》なのです。



予防医学の効果的な手段として、老化酵素とも言われる脳内のモノアミン酸化酵素(MAO)を効果的に抑制しながら、抗酸化酵素(SOD)を増やし新陳代謝機能をアップさせる治療をベースにしたINGG療法が、これからの私たちを助けてくれる大きな力となります。

