

## ストレスと老化

これまで、ストレスが原因で起こる病気について概説してきました。ストレスの解消法は病気の発症を防ぐうえで重要なことはもちろんですが、平均寿命が延びている現在健康維持を考える時重要なことが、年を重ねるに伴って起こる健康障害を賢く防ぐことです。

今回は、年を重ねる、すなわち加齢に伴って発症する代表的な症状の一つである、“認知症”について、さらに、加齢に伴って起こる“肌の老化”について、原因・予防などについて概説したいと思います。

### 1. 老化と“認知症”

内閣府の報告では、平成 25 年における 65 歳以上の高齢者においては、人口 1,000 人あたり、約半数近くの人が何等かの自覚症状を訴えており、その中で認知症に関しては、平成 24 年に 7 人に 1 人（約 460 万人）であったのが、平成 37 年には、約 700 万人と 5 人に 1 人になると見込まれております（[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/s1\\_2\\_3.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/s1_2_3.html)）。

このように、加齢に伴って起こる“認知症”は、平均寿命が延びている現代社会において必ず向き合っていかなければならない症状の一つです。したがって、その予防、発症後の対処法などについてあらかじめ知っておくことは、重要であると思われまます。

人間の脳に存在する神経細胞は約 3 歳ころまでに機能を持つ約 140 億個の細胞が作られますが、実際には約 5 倍以上の機能の明らかとなっていない神経細胞の存在が明らかになっており、再生不能の神経細胞が損傷を受けると記憶・認識能力が失せたりすることで、“認知症”の発症が認められることとなります。興味あることは、神経細胞が機能を失っても、これまで機能してなかった神経細胞がその機能を補うように作用することが知られており、今後の研究が進むことで、より詳細な神経細胞の機能が明らかにされ“認知症”を含めた脳疾患の原因・解明の探求が進んでいくことと思われまます。

#### 1-1. 認知症とは？

“認知症”とは、字からわかるように、脳により物事を認識したり、身体活動をコントロールする“認知能力”が、主に脳細胞の“死滅”により機能しなくなる状態が長期にわたって続くことで起こる症状を指します。

“認知症”を起こす原因となる疾患のうち最も多いのが、脳の神経細胞が、ベータアミロイドなどタンパク質の沈着により、ゆっくりと死んでいくアルツハイマー病を含む“変性型認知症”と呼ばれるタイプです。続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などによる血管傷害により神経細胞に十分な栄養・酸素が供給されず、神経細胞死が誘導され、神経ネットワークが機能しなくなることで起こる“脳血管性認知症”と呼ばれるタイプです。

“変性型認知症”の原因となるタンパク質の蓄積により発症にいたるには二十年以上かかると言われており、発症が60代を越えた高齢者に多く認められることから、沈着は40代頃から始まっていると考えられます。また、“脳血管性認知症”も生活習慣病を併せ持ち血管が脆くなることでリスクが高くなることも知られております。また、ストレスが“認知症”発症を早めたりする原因の可能性も指摘されております。いずれの場合も、体を健康に維持することで、予防・改善をはかることが可能と思われれます。これまで何度もお伝えしてきましたが、普段の食生活が重要になってくることは言うまでもないことと思われれます。

## 1-2. 認知症の予防

高血圧、糖尿病などの生活習慣病を有すると“認知症”発症のリスクが増すとされています。したがって生活習慣病の発症を予防する食生活は、“認知症”にかかりにくい体質になれることが理解できると思います。生活習慣病を防ぐための食事として、魚（EPA・DHAなどの脂肪酸）の摂取、野菜・果物（ビタミンE・ビタミンC・βカロテンなど）の摂取、ポリフェノールを多く含む食品（納豆、赤ワイン、ビルベリーなど）の摂取などが本症の発症を抑えるうえで重要であることが明らかになっております。また、ウォーキングなど、長時間持続可能な運動（有酸素運動）をすることで、体内に脂肪を蓄積しない努力をすることも重要と思われれます

## 2. 肌の老化

### 2-1 肌の老化とは

肌老化はなぜおきるのでしょうか？肌老化を引き起こす原因には“紫外線”、“皮膚の乾燥”、“細胞の酸化”、“皮膚の菲薄化（加齢により皮膚が薄くなること）”、“糖化”という5つの要因が挙げられます

“皮膚が薄くなること”は、年齢とともに、表皮を支え、弾力を保つ真皮層（表皮と皮下組織の間の層）のコラーゲンやエラスチンの量が減少し、真皮層が薄くなり、肌の弾力性が衰えます。この結果、表皮の水分量も減り、“肌のみずみずしさ”がなくなってきます。これらの肌の弾力の元が減ってくると、表皮細胞を作り出す力も衰え、角質の新陳代謝も悪化します。表皮の水分量も減り、肌表面の弾力性もなくなってしまいます。この“皮膚細胞”は、一番底にある基底層から、有棘層、顆粒層、そして表皮にある角層から構成されており、約4週間で一番外側の角質が死んで、新しい細胞に置き換わります。”皮膚が薄くなること“で肌の抵抗力が弱まり炎症が起きやすくなることが知られております。角層には、ケラチンと呼ばれるタンパク質が、基底層にはメラニンと呼ばれる色素タンパク質が存在し、紫外線から肌を保護する役割を果たしてあります。

肌の老化の原因は加齢によるエストロゲンなどの女性ホルモンの減少です。ホルモンの減少によりコラーゲンやエラスチンの生成が少なくなり、肌の老化が進みます。肌の老化には、“紫外線”など外的要因に加えて、仕事・人間関係などによるストレスによる内的要因があり、内的要因によるストレスにより発生する活性酸素などにより老化が進むことも知られております。

### 2-2 皮膚老化の予防

皮膚の老化を予防するには、紫外線を浴びるなどの外的要因を避けることはもちろんのことですが、内

的要因を減らすことも重要です。老化を止めることはできませんが、保湿など肌のケアを十分に行うことで元気な肌の維持につとめることができます。

また、“認知症”のところでも述べてありますが、健康を維持する食生活は、肌の老化を抑えるうえ大事なことです。これらの食材は、ストレス由来の活性酸素産生を抑える作用（抗酸化作用）や、女性ホルモン分泌を増やす作用などを持っており、“みずみずしい肌”を維持することを可能にしてくれます。

“認知症”にしても、“肌の老化”にしても、年を重ねるにしたがって表れてくる体の変化です。健全な食生活を送ることで賢く向き合うことが大切かと思います。