

「どうして若々しく見えるのでしょうか」



深浦診療所 医師 山田悦輝

同じ歳でも若々しく見える方と老けて見える方がおります。
何故なのでしょう。
細胞の新陳代謝という立場から検討してみました。

私たちの体は血液も内臓も、体を構成している約60兆の細胞は、成人してからほんの少しずつですが、毎日入れ替わっております。

血液は約120日（4カ月）ですべて入れ替わります。

脳・肝臓・腎臓は約1年、皮膚は約1か月、胃の粘膜は約3日、腸の微絨毛びじゅうもうは約1日に入れ替わるとされています。

骨細胞は定期的に入れ替わりますが、骨格が完全に新しいものになるには10年かかるようです。

見方を変えれば何年間かの周期で、新しい自分に生まれ変わると考えることもできるようです。

私たちの体は、常に若々しく元気になるように活動しているのです。

有難いことですね。

（でも全ての細胞に入れ替えがあるのではないようです。神経細胞は入れ替わることはありません、心筋細胞などは生涯で約半分だけの入れ替わり、骨に付いている平滑筋・骨芽細胞などは生涯に一度入れ替わるだけとされています。）

体の大部分の細胞には一つひとつ「有効期間」があり、古くなった細胞を新しい細胞に交換することが必要なのです。・・・それが細胞の新陳代謝と言われる仕組みです。

新陳代謝のスピードには個人差があり、それが見た目の違いに現れるようです。

新陳代謝は、血液が細胞に酸素や栄養をきちんと送り届けることで、この生まれ変わりのサイクルが保たれております。血液は新陳代謝に重要な働きをしております。

食事・喫煙・睡眠について考えてみました。

偏った食生活・高カロリーの食事 が続くと、体の血管に目詰まりを起し、毛細血管に血液が届きにくくなってしまい、正常に新陳代謝が行われなくなります。内臓の表面は毛細血管で覆われていて、血液によってその機能が維持されているため血液が滞って新陳代謝が下がると後で大きな病気につながる恐れがあります。

タバコ に含まれているニコチンが毛細血管を収縮させ、体を慢性的な酸欠状態にして血行を悪くするようです。・・・タバコは止められたら宜しいようです。

睡眠 大切な血液を作っている場所が、骨の中心部にある骨髄です。骨髄は主に睡眠時に活発に働いて血液を産生します、寝不足が続くと体は古い血液を使い回すようになり、血液の質が下がってきます。睡眠は良質の血液を作る上でとても重要な生命活動です。

細胞の新陳代謝に関して考えてみました。

適度に体を動かし、栄養をバランス良く摂り、十分な睡眠をとって、のんきに生活するのが良いようです。



肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

肺は、空気中の酸素を体に取り入れ、不要になった二酸化炭素を外に出すという働きをしています。その肺が排気ガスなどで汚れた空気やたばこの煙を吸い込むことによって、酸素を体に取り込む力が少しずつ失われていきます。COPDの主な原因は、長期にわたる喫煙習慣であるため、“肺の生活習慣病”と呼ばれています。

COPDは、どんな病気？

COPDは、口や鼻から吸い込んだ空気が通る気管支や、酸素の交換をする肺に炎症が起こり、呼吸が苦しくなる病気です。肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれる病気もこのCOPDに含まれます。

重症化すると、体に酸素がうまく取り込めなくなるため、酸素吸入が必要になるなど、生活も大きく変化してしまいます。COPDによって壊れた肺は、元気な肺に戻すことはできません。



こんな症状はありませんか？

次のような症状が続いている方は、呼吸器専門の病院を受診しましょう。

早期発見・早期治療によって、症状を和らげたり病気の進行を遅らせることができます。

階段の上り下りで、息切れしやすくなった

風邪を引いていないのに、咳が続いている

呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューという音がする

※若い頃からたばこを吸い続けている人は、特にこのような症状に注意しましょう。

あなたもあなたの家族もCOPDかもしれません

COPD患者の90%には喫煙歴があり、20pack-years（例：1日1箱×20年）の喫煙者では約20%がCOPDを発症していると言われています。*1

*Cigarette smoking and health. American thoracic society. American journal of respiratory and critical care medicine. 1996;153:861-5.

COPDの予防の基本は、**禁煙**です。早く禁煙すればするほどCOPDを予防することができます。喫煙者の家族も受動喫煙（たばこから出てくる煙や吐き出した煙を吸わされること）によるCOPDを発症する可能性があります。

自分や家族の健康を守るために、自分の喫煙習慣、受動喫煙の環境についてよく考えてみましょう。

深浦町役場 健康推進課 ☎0173-82-0288

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷司事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら歯科

院長 田村 誠

〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6

TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい！

はまなす介護相談センター

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

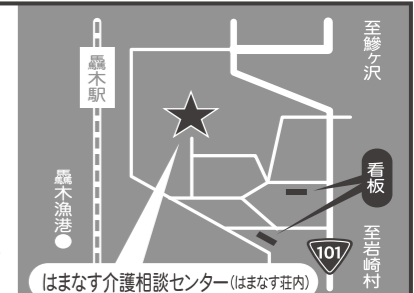
様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!



まずはお電話を

TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44
http://www.hamanasuso.com



社会福祉法人 西寿会 はまなす荘