

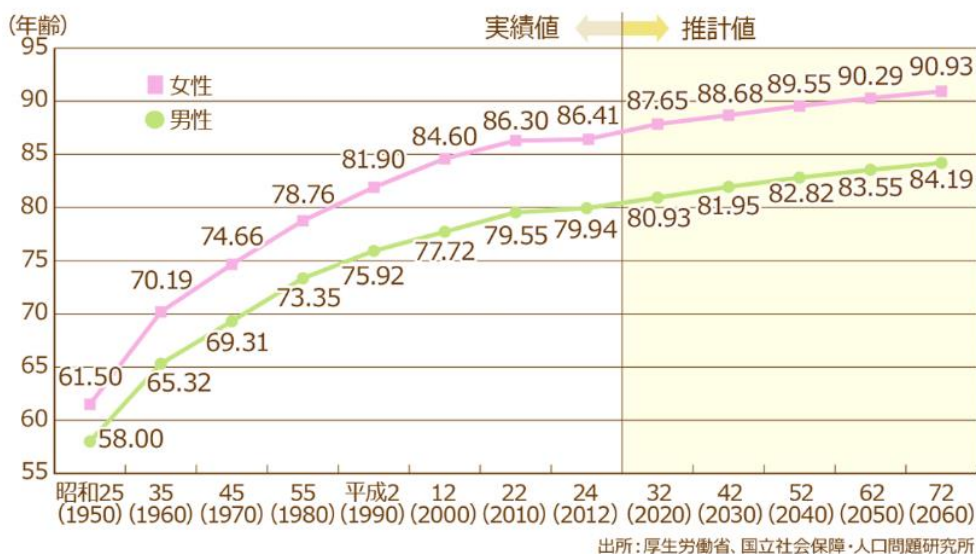
老化、寿命を考える

年をとる、ということは誰にも平等にきます。そして現在、日本人の平均寿命は男女共に80歳代までに延び、多くのご高齢の方が暮らしておられます。日本社会が医療の発展と衛生環境の整備に努めてきた結果と言われます。しかし、個々人の一生を見れば健康状態は誰一人として同じではなく、それによる生活状況も、また、寿命の長短も様々です。

今回は老化について考えてみようと思います。ごくまれな病気に早老症があります。表現型は老齢化した子供の印象で、肉体的な老化が急速に進み、思春期前の10代前半には寿命が尽きるようです。原因は、遺伝をつかさどるDNAの欠陥で細胞成分が十分につくれず、障害組織の修復が不完全なため全身の老化が進み、寿命が短縮することにあるようです。特に動脈硬化が著しく、血管性病変から最期を迎えるようです。

このように誰にもあり得るDNAのひ弱さ、またDNAを障害したり、その修復を邪魔する心身の病や劣悪な生活状態、さらに、有害物質なども同様に寿命を短縮させます。度重なる病から老化を早めて寿命を縮め、暮らしを変えてしまうのも人の一生です。ですから、長年複数の病気を患うご高齢の方は心身の障害が深刻だと治るべき病も難しいものになり、病の回復は遅れ、老化が進み、予期せぬ急変を招いたり、回復も一時的など、病後も余命短縮への重大局面が続きます。

平均寿命の推移と将来推計



一方、既述の寿命に影響する肉体的・精神的刺激はストレスとも言われます。このストレスに脳が反応すると、下垂体・副腎系からコルチゾルを、自律神経・副腎系からアドレナリンなどを分泌させます。この機構はストレスを弱め、寿命を守る機能を持ちますが、動物実験では、瞬時の大量刺激や慢性的な刺激は過剰ストレス状態を生じて脳の反応を乱し、多臓器機能異常を引き起こして寿命を短縮させる結果が出ています。人での過剰や慢性的なストレスへの反応も同様だと考えられています。

しかしこうしたストレス反応の軽減は可能だとされています。普段から禁煙など摂生を心がけ、運動や社会参画で心身共に健全な体力を養う。病気は早期の診断と治療で慢性化させない。慢性疾患では根気よく治療を試みる。こうした努力の積み重ねで、多重なストレスにも順応する体質とし、老化を遅らせ、寿命を守る基礎

体力が期待されます。病気治療への参加や早期離床のリハビリも、日常生活管理も、出来ると出来ないでは大違い。健康格差による寿命の違いを起こさない普段からの自助努力が重要になります。

これからは老化予防で健康長寿。いつまでも元気な高齢者であるように、受け継いだ DNA の老化発現阻止の前向きな生活実践が大切だと思います。

“健全な精神は健全な身体に宿る”と言われます。早いも遅いもありません。今からでもできる病の予防をしっかり進め、自分の健康は自分で守りましょう。そして、心豊かな自分らしい年齢も重ねてください。



【院長 丸田 栄】

