

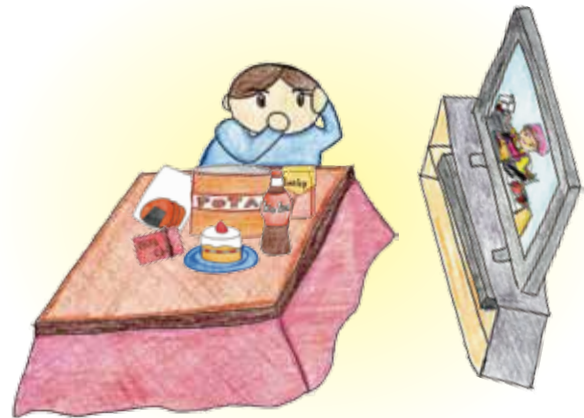


老化の指標となる臓器を知っていますか？

2012.2.20

◆◆ 脳から胃へ

私たちの舌には味蕾（みらい）という細胞群があり、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味を脳に伝えます。これに加えて、舌ざわり・温かさ・冷たさが風味とされます。これら食物の情報を受け取った脳が胃や腸に情報を伝えると、胃酸の分泌が始まります。食道は食物を蠕動（ぜんどう）運動で胃に運びます。胃はpH1～3の強酸性となってスタンバイし、食物に付着した細菌群を消毒します。また、各種の消化酵素でタンパク質などは分解されます。この時の胃は通常の30～50倍の大きさとなり、胃酸は1日2ℓ以上分泌されます。1日中だらだらと食べ物を食べ続けると、その間は胃酸の分泌が続き、強い胃酸で胃の粘膜が傷つけられ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍につながります。



◆◆ 胃から腸へ

胃を通過した食べ物は十二指腸に入り、まず炭水化物、次いでタンパク質、脂肪の順番で腸に送られます。脂肪分の多い食品は、いつまでも胃の中に残るので胃もたれとなります。脂肪は、十二指腸で胆汁や膵液と混合され乳化して分解されます。次の小腸は、粘膜面にたくさんのヒダがあり、その表面には約1mmの絨毛（じゅうもう）が密集して、栄養素を吸収しやすいように広い面積をつくり出す構造となっています。次の大腸では水・ナトリウム・カリウム・カルシウムイオンなど、カラダをつくる細胞の活動に必要な電解質が吸収され、残りカスが便となります。水分吸収が悪いと軟らかい下痢便となり、長く停滞し過ぎると水分が吸収され硬い便になり、便秘となります。胃の中に入った食べ物が大腸まで到達するには12～15時間かかり、排便までには24～72時間かかるので、その間、便は結腸で待機します。

◆◆ 老化しやすい臓器

このように私たちの体内では、食事から栄養素を吸収して便を排泄するまでのサイクルが規則正しく生理的に繰り返されており、それによって健康が維持されています。それでも老化は進行します。特に老化しやすい臓器は腸と腎臓です。人は血管とともに老化します。腸と腎臓は豊富な血管が作られている臓器で、血液を最も使用する臓器です。腎臓は老廃物を含んだ血液をろ過する臓器で、ろ過量は加齢とともに低下し、70～80歳代では約50%が慢性腎臓病となります。また、メタボの人の慢性腎臓病の罹患率は通常の2.2倍で、心不全や脳卒中（脳梗塞・脳出血）となる確率も高くなります。これには腎臓が血液を運ぶ際の酸素不足に敏感なことが影響しています。

私たちはカルシウムを多く摂ることで骨を強くし、タンパク質で脳を発達させ、脂肪や糖でエネルギーを得てきました。ところが現代では、人は栄養素の摂り過ぎでメタボ（肥満）となりました。メタボは過食と運動不足の結果です。食物繊維の摂取量が減少すると腸内に長時間留まり、腸内の悪玉菌が増殖します。便秘は生活習慣病（メタボ）のリスクを高めます。腸内の食物繊維が十分な水分を取り込むことで便秘は防げます。老化の指標となる腸には神経細胞が集中しており、また多くの免疫細胞の集合体でもあります。カラダの免疫力を高めることで抵抗力がつき、精神も安定します。規則正しい生活習慣で、吸収性に優れたカルシウム・マグネシウムなどのミネラルを十分に摂取し、腸を運動させることで老化を予防して健康な日々を過ごしましょう。