Medical　メディカル

健康　メディカル

老化促進する終末糖化産物

食生活改善で対策を

話題

強い毒性を持ち、老化を促進させる原因物質の一つとして注目される「終末糖化産物（AGE）」。タンパク質に糖が結び付き加熱される「糖化反応」によって体内で形成されるほか、食品にも含まれる。昭和大学病院糖尿病・代謝・内分泌内科（東京都品川区）の山岸昌一教授は「血糖値が高い状態が続くほどAGEは臓器にたまりやすく、機能障害を引き起こす原因になります。健やかに老いるために、AGEの蓄積を抑える食生活を実践しましょう」と話す。

老年病リスクが増加

体内では、体の屋台骨ともいえるタンパク質が、血中の過剰な糖と結び付き、体温で加熱されてAGEが生じる。高温調理でも、きつね色の焼き目が付いた部分にAGEが多く発生する。

山岸教授は「高い血糖値、喫煙、AGEの多い食品の過剰摂取は、AGEの蓄積を加速させます。その弊害の一例は、体のタンパク質の約3割を占めるコラーゲンの劣化です」と説明する。一般的にコラーゲンのAGE化が進むと細胞に慢性の炎症が起こり、肌は弾力が失われ、骨はもろくなり、血管は硬くなるという。

「さらに、有害物質を排除する酵素や免疫細胞もタンパク質でできていますので、AGEが蓄積するほど体の修復機能が低下し、心臓病やがん、骨粗しょう症、アルツハイマー病などの老年病のリスクが高まると考えられています」

煮物や蒸し物を

体内にたまったAGE量は、皮膚のAGEを測定する機器で測定できる。山岸教授は「自分のAGE値を知って、食生活を見直すきっかけにしてほしい」と話す。

AGEの蓄積を抑えるには、食後の高血糖を予防し、食品からのAGE摂取量を減らすことが重要になる。「食事は、野菜やおかずから先によくかんでゆっくり食べることで糖の吸収が緩やかになります。また、体内のAGEの蓄積を抑えてくれるブロッコリースプラウトやマイタケなどを食事に取り入れるのもよいでしょう。日ごろから家事などで体を小まめに動かすこともポイントです」と山岸教授。

通常、肉や脂肪の多い食品を高温で揚げたり焼いたりした場合に、AGEが多く発生する。揚げ物は酢で下ごしらえしてから調理し、主に煮たり蒸したりする調理法を用いるとよい。

山岸教授は「誰もが老化しますが、そのスピードを緩やかにすることは可能です。日々の食事で、AGEの蓄積を減らす取り組みを続けることで、いつまでも健康で若々しく過ごしましょう」と助言している。

（メディカルトリビューン＝時事）

◇　◇

昭和大学病院の所在地　〒142－8666　東京都品川区旗の台1の5の8　電話03（3784）8000（代表）

高AGE食品の一例

前屈姿勢に注意

「スマホ首」

ご存じですか

スマートフォンやパソコンの普及で、症状を訴える人が増えたストレートネック。スマホ首とも称される。正式な病名ではなく、本来なら前方へ緩やかに湾曲している首の骨が、まっすぐになった状態を指す。放置すれば首のヘルニアなどになりかねない。「治療には、日常生活である程度の努力が大事です」と整形外科とくはらクリニック（大阪市）の徳原善雄院長は話す。

家事も原因に

ストレートネックの初期症状には首の痛み、強い肩こり、頭痛などがある。悪化すると耳鳴りやめまい、吐き気、手のしびれなどを感じるようになる。首の骨が正常に湾曲している状態なら、5㌢前後ある頭の重みをうまく分散できるが、首がまっすぐな状態だと、首や肩周りへダイレクトに負荷がかかるためだ。

スマホやパソコンの普及で注目を集めるようになったストレートネックだが、原因はそれだけではないという。「基本的に下向きの作業を続けることが原因です。従って、一般的に首の筋肉量が少なく、家事で前屈姿勢をとる機会も多い女性はストレートネックになる可能性が高いです」

症状が出た場合、「診断は整形外科で行いますが、治療は湿布薬と薬だけでは困難なため、理学療法士のいる医療機関をお勧めします。ストレートネックの施術に熱心な整骨院などもよいでしょう」。

姿勢改善とストレッチ

徳原院長のクリニックでは、筋弛緩（しかん）剤や鎮痛剤なども使用するが、首の筋肉が固まっているため、ほぐしていく治療がメインになる。「骨の動きやすい状態をつくり、患者さん本人に姿勢を正す努力を続けてもらうことで、正常な湾曲を取り戻せるようにします」

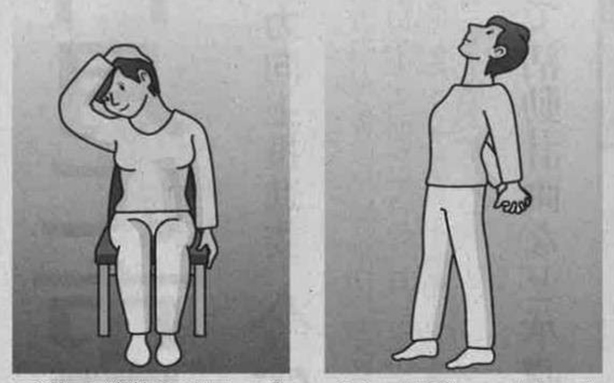
姿勢を正すためには、パソコンを置く位置やスマホの持ち方の工夫も必要だ。自分の姿勢が正しいかを知る簡単な方法は、壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁に接するかを確認する。

加えて「ストレッチを家でも取り入れ、頻繁に行うことも大事です」。例えば首を左右に20秒ずつ傾けて筋肉を伸ばすストレッチや、立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げるストレッチもよい。「やり方に決まりはありません。正しい姿勢を保ち、何回か試してみて効果を実感できる、自分に合ったストレッチをどんどん続けてください。大切なのは長時間の前屈姿勢を避けることです」と徳原院長はアドバイスしている。（メディカルトリビューン＝時事）

◇　◇

整形外科とくはらクリニックの所在地　〒538－0052　大阪市鶴見区横堤3の6の40　電話06（6912）7377

ストレートネック改善ストレッチ例



●座った姿勢のストレッチ
↓
首を左右それぞれ20秒間伸ばす

●立った姿勢のストレッチ
↓
胸を20秒間伸ばす

（徳原善雄院長への取材を基に作成）

放置すれば首のヘルニアにも

曲がったままの足指　ハンマートゥ

家庭

足の指の第2関節が曲がった（屈曲）状態をハンマートゥという。足に合わない靴を履いていると、中で足が前方に動いてしまい、足の指が前から押し付けられ曲がってしまう。ハンマートゥは、そのような状況が長期間繰り返されて生じる。奈良県立医科大学付属病院（奈良県橿原市）整形外科の田中康仁教授は「中高年女性は特に注意が必要です」と指摘する。

合わない靴が原因

田中教授によると、ハンマートゥは中高年の女性に多く、足の人さし指が親指よりも長い人に多く見られる。靴が原因で指が曲がっても、最初の頃は自然に戻ったり、手で伸ばせば元に戻ったりする。しかし、次第に曲がったまま、伸ばそうとしても伸びなくなる。足に不自然な体重のかかり方をするため、痛みが表れたり、指の第2関節の上や足裏の皮膚に硬いタコができたりする。

他にも足の指の第1関節が曲がる「マレットトゥ」もある。これは若い人に多く、整形外科医なら容易に診断できる。

足の指を触ろう

ハンマートゥの対処法としてお勧めは、指を伸ばすストレッチだ。「普段は爪を切るとき以外は、足の指を触ることはないかもしれませんが、1日1回、風呂上りにでも足の指を伸ばすとよいでしょう。指の動きに異常がないかもチェックしましょう」

手術で治療する方法もあるが、対象となるのは、足の親指が「くの字」に曲がる外反母趾（ぼし）を合併した人やハンマートゥで痛みがひどい人に限られるという。

根本的な対策は靴選び。足に適した靴とは「かかとがしっかりと保持されて、内部で足が前に滑らないように、ひもなどで足の甲をしっかりと押さえておける靴がいいでしょう」。ただ、ファッション性とは相いれないものもありそうだ。

田中教授は「仕事や冠婚葬祭で、どうしてもファッショナブルな靴やハイヒールを履かなければならないときは、短時間にとどめてください。代わりの靴を用意しておき、休憩中や帰宅時に履き替えるのもよいでしょう」とアドバイスする。

（メディカルトリビューン＝時事）

◇　◇

奈良県立医科大学付属病院の所在地　〒634－8522　奈良県橿原市四条町840　電話0744（22）3051（代表）

血糖値を抑制する有効成分
ブラジル原産のカイアポイモ

生活習慣病

白甘藷（しろかんしょ）とも呼ばれるブラジル原産の「カイアポイモ」が、食後の血糖値上昇を抑制する効果があることをマウスの実験で明らかにしたと、立命館大（京都市）と健康食品などの開発を行う富士産業（香川県丸亀市）の研究グループが発表した。

カイアポイモを食べ続けると、血糖値が低下することが知られており、四国の一部では糖尿病の民間療法として用いられている。この点に着目した研究グループは、カイアポイモの粉末を健康なマウスに1回投与し、血糖値の変動を調べたところ、食後の血糖値の上昇が有意に抑えられた。

この効果は、膵臓（すいぞう）から分泌されるインスリンによるものではなく、肝臓や筋肉でのインスリン作用（感受性）の促進によるものだった。また、この効果をもたらす成分はカイアポイモ粉末に含まれる1万以下の分子量を持つ物質であることや、5万以上の分子量を持つ別の成分が空腹時の肝臓からの糖の放出を抑制する可能性があることも分かった。

（メディカルトリビューン＝時事）