

## 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、ストレス解消の呼吸法で抗糖化力をつけるDIYです。

ストレス解消の呼吸法で  
抗糖化力をつけるDIY

過度のストレスがかかった状態が長く続くと、血糖値が上昇することは、よく知られています。これは、ストレスがかかって心身の緊張状態が続くことによって、自律神経のうちの交感神経が優位に働き出すからです。自律神経には、交感神経と副交感神経という2つがあり、交感神経は体を動かすときに活発に働き、副交感神経は体を休めるときに活発に働きます。

相反する働きをする2つの自律神経がバランスを取りながら体の状態を調節しているのですが、このバランスを崩してしまふのがストレスです。

交感神経が優位な状態になると、血糖値を下げるインスリンというホルモンの分泌が抑えられてしまいます。また、コルチゾールなどのストレスホルモンが血液中に増え、インスリンが働きにくくなります。

そのため血糖の処理能力が落ちるとともに、高血糖状態が続き、全身の糖化が進みやすくな

ってしまうのです。

問題は、糖化が進んで増加するAGEs（エイ・ジーズ／終末糖化産物）が血管や心臓、筋肉、肌など、私たちの体の大部分を構成しているたんぱく質とくつき、弾力や柔軟性を失わせ、もろく壊れやすい状態へと変性させてしまうことです。

その結果、全身の機能は低下し、老化のスピードが速まることとなります。

また、ストレスフルな生活を続けていると、夜間になっても交感神経が優位な状態となり、なかなか寝つけなかったり、寝ても体の疲れがとれなかったりします。

睡眠は、脳や体の疲れをとり、ダメージを受けた細胞を修復するためには必要なので、できるだけ質の良い睡眠を確保したいものです。

最近の研究では、短時間睡眠を数日続けると、インスリン抵抗性が高まり、糖尿病のリスクが高まるというデータもあります。インスリン抵抗性とは、膵臓からインスリンが分泌されているにもかかわらず、作用が鈍くなっている

状態です。そのため血糖値が下がりにくく、血糖値を正常な状態に戻すためにより多くのインスリンが必要となります。慢性的な睡眠不足は、糖化や糖尿病を進行させるだけでなく、認知機能を低下させます。ぜひ、早めにストレスを解消して、ぐっすり眠る工夫を行い、日々の生活の中で抗糖化力を育んでほしいと思います。

抗糖化力をつけるためのDIYとして、ストレスを解消する「ゆっくり呼吸法」をご紹介します。次の①から③のように吐く息を長めにするだけ、という簡単なものです。

- ① 息を吸う（5秒）
- ② 保つ（2秒）
- ③ 息を吐く（7秒）

スローな呼吸は、自律神経をリラックスさせ、ストレスを軽減するのに有効です。

「ちょっととストレスがたまっているかも」と思ったときなどに、意識的に「ゆっくり呼吸法」を行ってみてください。心身の状態が落ち着くでしょう。



久保 明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

発売中!



久保 明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ  
**老化**を止める  
最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。