

# 「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、呼吸器系の感染症を防ぐためのサプリメントDIYです。

## 呼吸器系の感染症を防ぐ サプリメントDIY

新型コロナウイルスは、今年5月から季節性インフルエンザと同じレベルの5類に引き下げられました。そのうえ重症化する人が減少していることから、感染に対して安易に考える傾向があるようですが、現在、新たな変異株「エリス」や「ピロラ」が登場し、第9波の到来が現実のものになりつつあります。

さらに本来は冬に流行するインフルエンザの感染者が全国的に増加し、新型コロナウイルスと同時感染することで重症化率がアップするのではないかといわれているので注意が必要です。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの呼吸器系の感染症にかからないようにするには、ふだんから自身の抵抗力、すなわち免疫の働きを高めておく必要があります。そのための基本は、栄養バランスのよい適切な食事、適度な運動、十分な睡眠をとることですが、サプリメントの利用もよいと思います。

感染症予防に役立つ栄養素の

一つがビタミンDです。ビタミンDは、骨の代謝にかかわり丈夫な骨をつくるほか、素早く動くときに必要な速筋繊維の構造にもかかわるので、ビタミンDが不足すると、骨折・転倒リスクが高まります。

さらにビタミンDは、体内に侵入する細菌やウイルスを攻撃する免疫系の働きを調整し、呼吸器系の感染症防止、重症化防止に役立つといわれています。実際、ビタミンDの血中濃度が低いと、新型コロナウイルスの罹患率と死亡率が高くなるというヨーロッパの研究もあり、今後は因果関係の解明が期待されているところでは。

東海大学医学部付属東京病院「抗加齢ドック」におけるエイジングにかかわる検査の中では、日本人成人の血中ビタミンD濃度が、基準値30ng/ml以下のビタミンD不足または欠乏状態の人が多いことがわかっています。ビタミンDは食事だけでなく、15〜30分、日光を浴びることで、よって体内でつくられますが、不足分はサプリメントで補充するとよいでしょう。

もう一つの注目素材は、グルタチオンです。グルタチオンは、グルタミン酸、システイン、グリシンという3つのアミノ酸で構成された成分です。体内のほぼすべての細胞の中に存在し、とくに肝臓や腎臓などに多く含まれ、加齢によって減少することがわかっています。

強力な酸化作用、抗炎症作用をもち、酸化ストレスをコントロールする成分として古くから知られています。体内の細胞の酸化を防いで活性化しますが、感染症防止に有効な働きがあることも明らかになってきています。最近では、新型コロナウイルスの重症患者は、体内のグルタチオン値が非常に低かったという海外の研究データもあり、大きな期待が寄せられています。

ただしポジティブな見解だけでなくネガティブな見解の論文も発表されていますので、総合的な視野をもち、血中成分濃度に基づいた各自の指標をつくるのが大切です。

「糖化」を防いで、若さを保つ

## 「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。



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、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)