



# 中国漢方通信



妙泉堂薬局



## 老化の原因って？

哺乳動物の寿命は成長期の約6倍とされています。ということは・・・人は20年間かけて成長し、約100年(?)間ゆっくり、少しずつ老化し続けて死ぬ動物ということです。老化曲線に沿って生きると、人は120歳が寿命で**生涯現役!**という宝物を得ることができます。

### 老化とは？

身体の成熟が終了した後にかかる生理機能の衰退であり、60兆個の全細胞が潤いを無くし、代謝不良や酸化・糖化によって障害を起こすことです。その具体例として、脳細胞が減少し、物忘れ・認知症や不眠になる、水晶体が弾力性を失い、老眼・白内障・黄斑変性症などになる、皮膚にハリがなくなり、しみ・しわ・くすみがでる、動脈硬化が進む、心臓病が起こる、背骨が曲がる、骨がもろくなるなどがあります。

老化の原因は諸説あり、遺伝子の異変、老廃物の蓄積、活性酸素による酸化、免疫力の低下、ホルモンの低下、タンパク質・糖質の変性(糖化)などがあげられています。

### \* 活性酸素による酸化・・・サビる

紫外線、電磁波、喫煙、大気汚染、ストレス、腸内の悪玉菌による異常発酵、病原体による炎症などにより、活性酸素が発生します。この活性酸素が体内で過剰に発生すると脳梗塞や糖尿病、心筋梗塞、癌などの引き金になることがわかっています。また、血液中のLDLコレステロールを酸化させ、血液の粘度を高めてドロドロにし、流れを悪くしてしまいます。生体膜や組織細胞を傷つけるので、シミやシワの原因にもなります。この活性酸素の発生を防止するSOD(スーパーオキシドジスムターゼ)や活性酸素の消去するコエンザイムQ10などは体内で生成されますが、25歳を過ぎた頃をピークに生成する能力が減り始め、40歳では急激に衰えると言われています。



### \* ホルモンの低下・・・免疫の低下と精神症状

紫外線、遺伝子変化、慢性感染などにより、内分泌系の老化が促進されると、炎症を抑えるとされるエストロゲン(女性ホルモン)、テストステロン(男性ホルモン)などが減少し、免疫力が低下した状態になるのです。

### \* 糖とタンパク質による糖化・・・コゲる

体内にあるタンパク質が摂取した過剰な糖と結びついて変性する反応で、この反応により生成された最終生産物(AGEs)が体内に蓄積することで様々な病気を引き起こすとされています。その代表的な生成物であるヘモグロビンA1c(HbA1c)は糖尿病の血糖コントロールの指標として応用されています。また、糖尿病では様々なAGEsが合併症の進展に関与していることが明らかになってきました。また、体内のタンパク質の1/3はコラーゲンであることを考えると、糖化は肌や身体の老化に関与していることがわかんと思います。正常な肌の透明感や弾力性が失われ、シミ・シワ・くすみの発生につながったり、骨粗鬆症や変形性関節症などの原因になったりするのです。





# アンチエイジングで生涯現役！！

## \* 酸化を防ぐ・・・イチョウ葉エキス「GBE-24」

イチョウ葉エキスの有効成分フラボノイドやテルペンラクトンは、以下のような作用を持ち、血流を改善したり、血管を保護したりします。また、脳機能の改善にも役立ちます。



- : **活性酸素の消去**：活性酸素の産生を強力に抑制、また、LDLコレステロールの酸化を抑制、血液をサラサラにする。脳神経の保護に役立つ。
- : **血管拡張作用**：血管の収縮を抑制し、血液を流れやすくする。
- : **血小板凝集抑制作用**：血小板の凝集を抑えて、血栓を防ぐ。脳梗塞の予防になる。
- : **血管修復作用**：血管壁に直接作用し、もろくなった血管を修復したり、硬化した血管に弾力を持たせる。
- : **脳機能の改善**：神経伝達に關与するギャバの合成を促進し、痴呆症を予防する。

## \* 酸化を防ぐ・・・コエンザイムQ10「アクトザイム」

コエンザイムQ10は筋肉を動かすための補酵素で、細胞が元気にはたらくために重要な役割を果たしています。さらに、抗酸化物質として、活性酸素の除去にも役立っています。アクトザイムに含まれるグレープシードエキスの主成分プロアントシアニジンも抗酸化作用を持ち、血管の保護をします。また、シワの改善や皮膚色素沈着の改善など美肌効果も報告されています。



## \* 男性ホルモン補充作用・・・免疫ハーブ「エキサティバ111」



グリーンオーツとネットルがテストステロンの分泌を促進し、働きを向上させます。筋力を増強させると共に、脳内のセロトニンが増加することで、抗うつ作用も期待できます。もう一つのハーブ・シーバックソンはビタミンCが豊富で、強い抗酸化作用を持ちます。それにより、ストレスの軽減、テストステロンの活性維持ができるのです。

## \* 糖化を防ぐ・女性ホルモン様作用・・・イソフラボンに美肌成分を加えた「AG MAX」

アグリコン型イソフラボンはエストロゲン様作用により、更年期障害・骨粗鬆症・前立腺肥大などの予防ができます。また、内臓脂肪の分解を促進したり、LDLコレステロールの酸化抑制をしたりすることで、動脈硬化の予防にも役立ちます。糖化を防ぐ素材として、カモミール・ドクダミ・セイヨウサンザシ・ブドウ葉から抽出した混合エキスがあります。このエキスの働きは最終糖化生成物の生成抑制により、コラーゲンのターンオーバーを早め、皮膚や骨の老化を抑制します。肌の老化に対しては、ヒアルロン酸・コラーゲン・マリンプラセンタ（鮭卵巣膜エキス）・乳酸菌が加えてあります。



## \* インナーマッスルを鍛える・・・軽い負荷で、繰り返し運動

インナーマッスルは比較的深い部分にある、表にはみえにくい筋肉です。関節をしっかりと固定する役目があり、関節痛などの身体の痛みを解消する働きや、バランスのとれた美しいボディ作りに役立ちます。軽めの負荷で繰り返し運動することで、インナーマッスルを鍛え、軽やかな、若々しい身体を取り戻しましょう。

## 大人のニキビ、肌のくすみ、乾燥、シミ、シワなどでお悩みの方に カルシウムクレンジングを使って5～10分くらいマッサージ!!

### お家でかんたんエステ体験してみませんか？

必要なうるおいを残しながら、メイクや油溶性の汚れだけを溶かし出すクレンジングです。カルシウムは肌のきめを生み出す重要なミネラルです。肌深部で生まれた肌細胞はやがて「角層」となり、バリアとしての働きを終えた後に、肌表面からはがれ落ちます（ターンオーバー）。カルシウムは肌のすぐ内側に多く存在し、「角層」細胞になる仕上げの最終段階で、しっかりと厚みのある細胞膜を補強するのに重要な役割を果たしています。また、お肌の代謝を高め、回復力が上がります。

