

はじめの一歩通信

近年注目されはじめているキーワード「慢性炎症」。老化を促進し、自己免疫疾患、動脈硬化、糖尿病、アルツハイマー、癌、慢性痛など様々な病気の原因となるという事がわかつてきました。通常「炎症」というと、捻挫で足が腫れたり、風邪を引いて喉が腫れた時の熱感・腫れ・痛み・発赤などを伴つた「急性炎症」を思い出します。しかし、「慢性炎症」では、そのような症状は少なく、自覚症状の無いくすぐるような炎症がずっと持続しているのです。

私達のカラダには免疫反応が備わっていて、ケガや感染などが起きると「炎症」を起こし、組織を元通りに治そうと働きます。通常の炎症では組織が治ると炎症も治まるのですが、慢性炎症では炎症のブレーキが効かず、いつまでもくすぶった火のように炎症が続きます。このブレーキが効かない状態の組織では、細胞を破壊する「活性酸素」が出続け、DNAを傷つけ、細胞の線維化や異常な組織増殖が引き起こされることがあります。

なぜ慢性炎症が起きるのか？

慢性炎症が起きる背景としては、免疫や細胞の老化が原因といわれています。死んだ細胞を貪食して掃除してくれるマクロファージの機能が低下しています。また、老化した細胞は破壊され、

新しい細胞に置き換えられるのですが

この働きが弱まり、老化した細胞が出す信号でも炎症反応が起こされます。そして最後は肥満です。本来脂肪を溜めておく場所である皮下脂肪の機能が低下すると、内臓や筋肉などに脂肪が蓄積し、その脂肪が炎症を引き起こすこともわかつてきました。炎症が起きると老化が促進し、老化が促進すると炎症が抑えられなくなるという負のスパイラルに陥ることとなるのです。

慢性炎症の予防は？

私達のカラダのどこかで発生した炎症は全身に飛び火します。関節や筋肉の痛み、歯周病や胃炎、血糖値などの症状をしつかりと抑えましょう。肥満や喫煙、過度の飲酒などの生活習慣も見直す必要があります。また、抗酸化物質を含む食品の摂取や適度な運動、睡眠など当たり前の健康習慣を実践していくことや、鍼やお灸も免疫系を元気にしてくれる作用が確認されており、慢性炎症、抗加齢に有効な手段のひとつです。

老化と病 「慢性炎症」

いつ起ころ？

無自覚のうちにじわじわと
原因は？

免疫細胞が掃除しきれなかったカスや有害物質の蓄積、老化した細胞が代謝されない
これらの物質が炎症反応を引き起こす兆候

疲労、口内炎、怪我の治りにくさ、長引く咳、（多くは無症状）

リスク要因

肥満、老化、ホルモン異常

どうなる？

炎症の長期化に伴い、細胞や遺伝子がダメージを受け、さらなる炎症や病気につながる

疾病例

リウマチ、糖尿病、ガン、歯周病、アレルギー、喘息、アルツハイマー、心疾患

