

慢性炎症

慢性炎症という言葉をお聞きになったことはありますか？炎症には急性炎症と慢性炎症があります。そもそも炎症は身体を守るためのメカニズムです。

急性炎症は、細菌、ウイルスへの感染や外傷などの原因で典型的な症状として発赤（赤み）、腫脹（はれ）、発熱、痛みなどが現れます。体は組織の異常（ウイルス感染やがん

	急性炎症	慢性炎症
期間	症状の原因からすぐ。数日～数週間。	無自覚で、じわじわ進行。数カ月～数年。
原因	体に侵入した病原菌や有害物質	排出されずに残った病原菌や、原因物質が蓄積された結果。または自己免疫疾患など。
前兆	赤み・腫れ・痛みなど	疲労・発熱・発疹など
症状	炎症は沈静へと向かう	炎症が長期化することで細胞や遺伝子が傷つき、さまざまな病気を引き起こす
病例	・風邪・ねん挫 ・切り傷・急性気管支炎 ・急性虫垂炎など	・がん ・アルツハイマー型認知症 ・糖尿病・花粉症 ・喘息・アレルギーなど

細胞)に対して様々な反応を起こします。その一つに異常部位から「炎症性サイトカイン」という炎症シグナルが出て免疫細胞を集める反応があります。集まった免疫細胞は活性酸素を使って異物を攻撃します。その後「線維芽細胞」と呼ばれる細胞が集まって組織の修復に「コラーゲン」などの繊維を分泌して修復していきます。

活性酸素は悪者扱いされることが多いのですが、大切な役目があるのです。

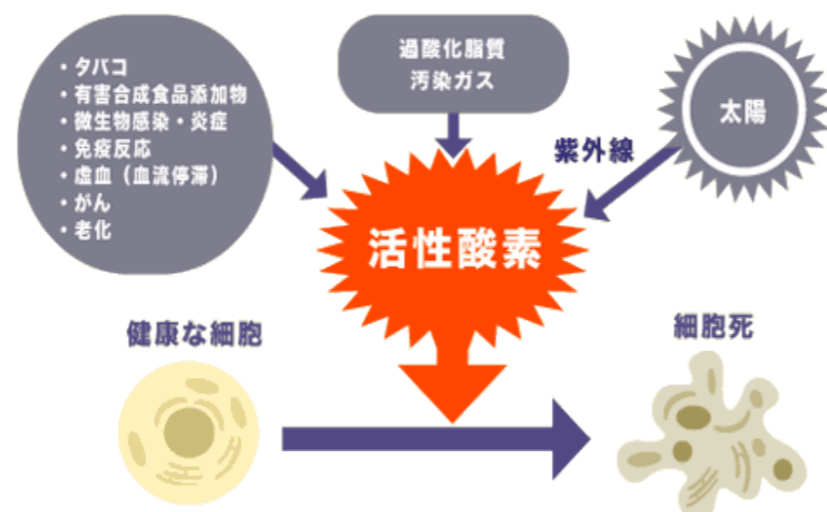
この修復していくシステムに異常が起こると慢性炎症が起こります。慢性炎症は、くすぶるように炎症が慢性化している状態を指します。

本来は異物を除去するために必要な活性酸素が出続けてしまい、周囲の組織を破壊していくのです。組織破壊と同時にコラーゲンの沈着で組織の線維化や細胞の異常増殖が進んでいき病気の発症に繋がります。慢性炎症は病気になるまで気づかれにくく、活性酸素による細胞内のDNAにも異常が起こりやすくなります。

DNAに異常が起こることによってガンや血管病、認知症を発症しやすくなり、老化を促進します。

慢性炎症は老化を促進しますが、老化も慢性炎症を起こしやすくなります。

これは卵が先か鶏が先か・・・
ということと同じようなものですね。



活性酸素は、がん・老化・生活習慣病を引き起こす元凶である。

老化に伴って起きやすくなる慢性炎症

老化にともなって慢性炎症が起きやすくなる原因としては以下のものがあります。

①免疫の老化:老化に伴って免疫に処理された死んだ細胞が増える

死んだ細胞のカスが免疫細胞が働く刺激となり炎症が終息しなくなってしまう。

②細胞の老化:老化した細胞が蓄積される

老化した脂肪は炎症シグナルを出し続けてしまい、とその周りの組織にも炎症反応や発がん促進を引き起こしてしまう。

③全身の変化:蓄積した脂肪が炎症を誘導する

加齢に伴う全身的な代謝や内分泌の変化も炎症を促進する。例えば閉経などによるホルモン濃度の変化によっても慢性炎症が誘導されることが分かっている。

慢性炎症は細胞の老化も進めてしまい、新陳代謝が低下します。新陳代謝が低下してしまうと、また老化した細胞が蓄積され悪循環に陥ります。

最近歯周病が動脈硬化の原因になるといわれています。歯周病は口腔内の歯周病菌が原因で起こる慢性炎症です。口腔内でつくられた「炎症性サイトカイン」と呼ばれる炎症シグナルが血液や血管をとおして炎症を引き起こし動脈硬化を促進します。

このように慢性炎症は炎症のある組織だけにとどまらず、血液や血管を通して体全体の臓器に影響していきます。

慢性炎症を抑える努力が健康長寿に直結します。

加齢による機能低下は避けようのないところですが、肥満や歯周病、喫煙習慣などの炎症の素になるものを改善することでも慢性炎症の悪循環を断ち切ることが出来ます。

その他、慢性炎症と酸化ストレスは密接な関係がありますので体を酸化させないように、抗酸化物質(ポリフェノール、核酸、ビタミンC、ビタミンE)を積極的に取り入れましょう。



炎症のものをおさえる食品として注目を浴びているのが「オメガ3」と呼ばれる多価不飽和脂肪酸です。

「EPA」「DHA」などの魚油は動脈硬化を予防するホルモンの産生に役立つ、炎症を抑制する効果が明らかになっています。

慢性炎症改善に役立つ漢方系サプリメントには、紅豆杉、AHSSクロロリジン、活性型DHA、核酸DNAリペアルなどがあります。詳しくは別紙をご覧ください。