

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を高めよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第 54 号 3 月 1 日

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222



<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

細胞は日々入れ替わる！

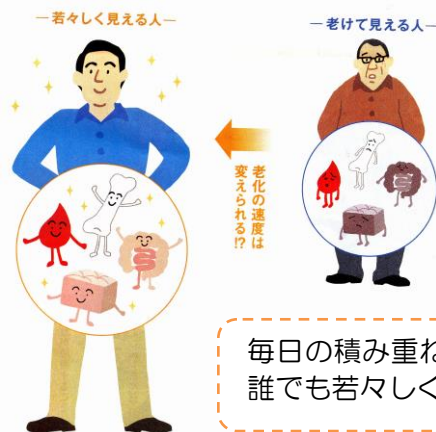
春の訪れを心待ちにする毎日、いかがお過ごしでしょうか？

3月には卒業、入学、新生活と嬉しい行事が盛りだくさんあります。慌ただしい中にも充実感にあふれお忙しいことでしょう。

では私たちの体はどうでしょうか？

骨も血液も細胞が日々少しずつ入れ替わっていることをご存知でしょうか？見方を変えれば、何年かの周期で新しい自分に生まれ変わると考えることもできるでしょう。

細胞が生まれ変わるスピードには個人差がありそれが見た目の違いに表れます。いつまでも体の細胞が元気で若々しく過ごせる工夫について考えてみましょう。



私たちの体を構成する 60 兆個の細胞は、成人以降も神経細胞や骨格筋細胞などを除いてほんの少しづつですが、毎日入れ替わっています。それが細胞の新陳代謝という仕組みです。

なぜそうした仕組みが備わっているか？それはどんな機械でも性能を維持するためには部品交換が欠かせません。体の大部分の細胞には一つひとつ”有効期限”があり、古くなった細胞を新しい細胞に交換することが必要です。

但し、新陳代謝と言っても細胞が入れ替わるサイクルは部位によって違います。短いもので3～4日で作られ1～2日で役目を終え便として排出される腸管の上皮細胞。

長いのは骨。古くなった部分が壊され、新生されるまでに約5か月を要します。

その周期を繰り返し、成長期では約2年で全身の骨が入れ替わると言われています。

腸	肌	血液	骨
腸管の上皮細胞			
数日	約 1 か月	約 4 か月	約 5 か月

皆様に爽やかな風が今年も吹きますように



新陳代謝力の差が、見た目年齢に表れる

見た目の年齢は、遺伝よりも**生活習慣で決まる**ことをご存知ですか？

一般的に新陳代謝のスピードは中高年になると低下していきます。古い細胞の老廃物などが体内に残りやすくなり、その影響で体の変化として表れてきます。

遺伝と環境がかかわる比率は、遺伝的要因約 2 割、環境的要因約 8 割とされています。

実際一卵性双子でも喫煙者と非喫煙者とは、老化の速度や見た目年齢が違ってくることを米国が検証しています。同じ年齢でも生物学的には親子ほどの差があるという研究報告もあります。

その差を生む環境因子を決めているのが毎日の生活習慣。偏食や喫煙、睡眠不足、運動不足、ストレスの多い生活は新陳代謝力を低下させることが分かります。

次のような健康的な生活習慣を続けていけるかどうかで、数十年後の見た目年齢を決めると言えるでしょう。

新しい自分のための生活習慣

適度に体を動かす
血流が良くなり、ストレスの発散にも

体を冷やさない
太もも、腕まわりなど
血液が多く流れる部分を温めるのが効果的

栄養をバランス良く摂る
抗酸化成分の多い食材もしっかりと

ストレスをためない
深呼吸などで副交感神経に働きかけると血流が促進

十分な睡眠をとる
新陳代謝が活発に行われるのは、
深い眠りの時

改善するには…

これらが新陳代謝力低下のサイン

- 傷が治るのが遅くなった
- 爪の半月が見えにくくなった
- よく便秘になる
- 疲れやすくなった
- 熟睡感がない
- 手足が冷えやすい

当てはまる項目が多いほど注意が必要です

カギを握るのは血液と抗酸化力

細胞が正常なサイクルで生まれ変わるためには、細胞に必要な栄養や酸素が行渡り、老廃物などが速やかに回収されること。その働きこそ全身を巡っている“血液”です。もう一つ重要なのが体の“抗酸化力”新しい細胞が作られるとき体の中で活性酸素が発生します。活性酸素が増えすぎると健康な細胞まで酸化してしまう心配があります。抗酸化力は加齢とともに低下するため**新陳代謝力を高める習慣で新しい自分**を作っていきましょう。

より若々しく、元気に /
いくつになっても、
体を変えることは
可能です



筑紫野ベレッサ 2 階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも 5 %引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン