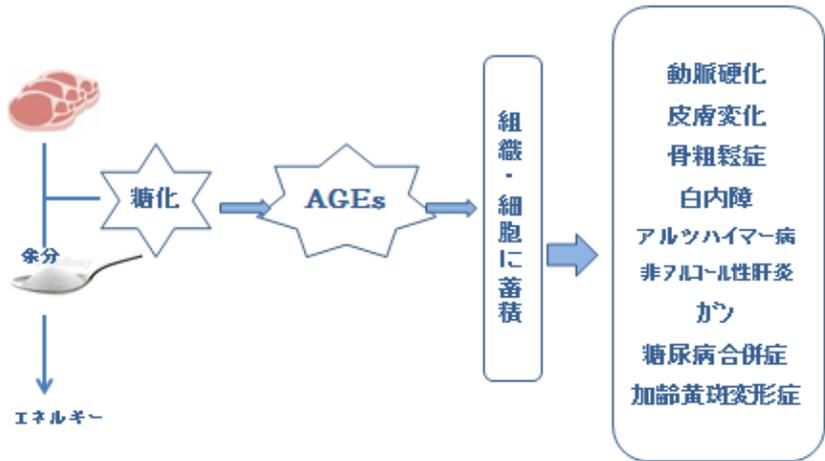


## “糖化は老化”（認知症・生活習慣病）

今年5月11日、NHKスペシャルで“認知症 行方不明者1万人”の放映がありました。何と翌日、群馬県に收容されて居た東京都の女性（67歳）が7年振りに確かめられました。今日、認知症が15人に一人（含軽度認知症MCI、862万人、朝田隆ら、2012）という高頻度が社会問題となっています。さらに、ガンや生活習慣病、うつ病なども増加の一途をたどっていますが、これらの疾患はいずれも**糖尿病**（予備群をふくめて、5~6人に一人）に關与しているというのです。

**糖尿病**は単に血糖値が高いだけでなく、下図のごとく**余分な**血中の糖分がタンパク質と**糖化反応**を起し、**組織内**に不可逆的な**AGEs**（終末糖化産物）が蓄積をもたらすので

す。このAGEs（焦げ）は組織に沈着し活性酸素（錆び）と相まって種々の生活習慣病の根源になっています。この**糖化**（Glycation）は、既に百年前（1912年）に発見された**メイラー**ド反応ですが、パン



の焦げや焼魚・肉など、タンパク質と糖が**熱**により褐色の物質（メラノイジン）が生ずることです。それが体内でも起こっているのです。1968に糖尿病の平均的血糖値（過去1~2か月間）を示す「**ヘモグロビンA1c**」が発見されましたが、血球のタンパク質（ヘモグロビン）と反応した**糖化タンパク質**であり糖尿病の指標として日常使われています。

近年、“糖化は老化”と言われ、肌の老化や動脈硬化、白内障、骨粗しょう症、腎症等々、そして精神疾患の**アルツハイマー症**、さらに**ガン**の中で肺・肝・膵・大腸がんや女性器がんは、糖尿病例では一般人より2~3倍も高い罹患率であることより AGEsの蓄積が疑われ、ガンが糖尿病性非特異的合併症の一つとして目されて居ます。このように糖化に因る疾患は今最も関心事なのです。

さて、その予防法は・・・次回

