

## 睡眠不足が健康寿命を短くする

睡眠はからだを休め、記憶の整理や定着を行うだけでなく、成長ホルモンを分泌することで老化の防止にも一役買っています。反面、慢性的な睡眠不足は免疫力の低下を招き、糖尿病や高血圧、心臓病、がんなどの病気をはじめ、肥満やうつなどの誘因にもなります。まさに病気のオンパレード、睡眠不足がすべての不調や老化の原因かと思えるほどです。例えば、テストステロンは男性の性機能維持のほか、活力や幸福感といった心の健康とも深い関わりのあるホルモンで、加齢とともに年に1~2%減少します。睡眠不足が男性ホルモンのテストステロンの分泌に及ぼす影響を調べたところ、1週間で10~15歳分老化が早まるという結果が出ました。一方、テストステロン値が高いほど免疫力も高く、下がると免疫力も低下することから、睡眠不足は免疫力の低下と老化を一気に招く原因となるのです。



## ヨガのポーズで筋肉のかたよりを正す



「アーサナ」と呼ばれるポーズと呼吸法からなるヨガは、ゆっくりとした動きに呼吸法を組み合わせながら行うことで、肉体面だけでなく精神面でもアンチエイジング(健康寿命を延ばし若さを保つ)効果を発揮します。ヨガではふだん使わない筋肉を使うことで筋肉のかたよりをなくし、からだのバランスを取るためにいろいろなポーズを行います。数あるヨガのポーズの中でもおすすめなのが「立木のポーズ」です。これは片足立ちすることで足にいつもの倍の負荷をかけることができ、バランス感覚も鍛えられます。このポーズを行うときは背筋をまっすぐに伸ばすことを忘れないようにします。

## 女性が男性より長生きする理由

男性より女性の方が長生きなのは日本だけでなく、先進国、開発途上国を問わず世界共通の傾向です。それは男女の大きな違いにホルモンがあります。代表的な女性ホルモンのエストロゲンは、悪玉コレステロールであるLDLコレステロールの血中濃度を下げて高血圧や動脈硬化を防ぐ働きがあります。このエストロゲンのおかげで、女性は男性に比べて心疾患や脳血管障害で亡くなる割合が少ないといわれています。また免疫細胞の中でもメインとなるリンパ球をつくる胸腺が、男性の場合加齢に伴って急速に萎縮していくのに対し、女性の場合はゆっくりと萎縮していくことが知られています。そのため男性の方が免疫機能の低下が早く始まると考えられ、このことが男女の寿命差につながっているのだと思われまます。

