

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

## ▼第15話 「廃用症候群」は老化の引き金

「廃用症候群」をご存知ですか。最近「生活不活発病」ともいいます。

定年を過ぎた頃になると、いつまでも若々しく生きたいのはだれでも願うところですが、あなたの知り合いにも「どうして、この人は若く見えるんだろう」という人がいるに違いありません。歳をとること（加齢）と老いる事（老化）とは、必ずしも同じではないのです。加齢とは単に歳をとることですが、老化とは歳とともに内臓の働きが悪くなり、精神的、肉体的に活動が落ちることです。白髪が増える、髪の毛が薄くなる、顔のシワが増える、などはだれでもおこる老化の一般的な現象です。しかし、高血圧、骨粗鬆症、動脈硬化、脳卒中などはすべての人にみられるわけではありません。これらは老化によるのではなく、たまたま高齢者に多くみられる病気なのです。これらの病気は薬である程度は健康を取り戻すことが出来ますが、加齢（エージング）は逆戻りできません。

高齢になると誰でも視力、聴力の低下やど忘れを感じて不安になります。さらに老化が進むと食事のときに飲み込むことが困難になり、まれに気管に食べ物が入って肺炎になり命を落とす事も珍しくありません。健康な人では、食道と気管は喉の中で丁度道路の二路路のようになっており、その分かれ目に弁があります。食物が喉に入ると自動的に弁が気管の入り口をふさいで、食道に流れるようになります。しかし、老化に伴って弁の動きが鈍くなると、食物や水が入っても気管の入口が半開きの状態になるため、気管から肺に入り「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」になります。正常な人の肺は無菌状態ですので、雑菌が付いた食物が肺に入ると、忽ち炎症を起こして肺炎になります。特に脳梗塞や脳出血などの後遺症を持つ高齢者では十分に注意しなければなりません。ちなみに、誤って異物が食道から胃に入った場合は「誤飲性（ごいんせい）」といえます。

もう一つ高齢者が注意する事は「廃用症候群」です。老化に伴って姿勢が崩れて腰が曲がると歩行障害や転倒し易くなります。不幸にも転んで骨折したら何ヶ月もベットの上で体を動かす事ができません。長期間になると、患者にとって床ずれが大変な苦痛です。ようやく骨折が回復してもすぐには足腰が動き

ません。使わない体の部分は動きにくくなるのです。これを「廃用症候群」といいます。健康人であっても、使わないと筋肉が縮んだり、関節が硬くなって思う様に動かなくなり、その状態はどんどん進行します。手足を動かさないでいると、筋力は、一週目で20パーセント、二週目で40パーセント、三週目で60パーセント低下します。この筋力低下を回復させるためには意外に長い期間がかかり、1日中ベットで安静にすると、それによって生じた体力の低下を回復させるためには1週間かかり、1週間の安静の後では1か月かかるといわれています。

この様な「廃用症候群」は手足だけではなくありません。脳も同じです。高齢になると記憶力が落ちる上に、生活の中での刺激が少なくなります。それを防ぐには、何でもよいから好奇心や趣味をもつことです。重度のストレスはうつ病の原因になり老化を進めることとなります。ストレスがかかると、アドレナリンが多く出るため血管が収縮して血圧が上がります。しかし、ストレスの原因が消えると元の正常な血圧に戻ります。この様なストレスによる高血圧を「ストレス性高血圧」といいます。また、病院で診察の時に医師が血圧を測ると、患者は緊張のためか10 - 20は平常より高くなります。これは一種のストレス性高血圧です。強いストレスに曝される人ほど病気にかかりやすく、その結果寿命が短くなる事はよく知られています。短気ですぐ怒る人はアドレナリンの出過ぎで、そのために血管が収縮し胃潰瘍や脳卒中の原因となります。ストレスは心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなります。水槽の中でネズミを30分も泳がせると、最後には胃の内側が真っ赤になり潰瘍ができます。

お年寄りの病気は単独で起こることは少なく、動脈硬化、高コレステロール、心臓の肥大、腎臓の働きが悪くなる、などなど複数の病気が同時に現れるのが特徴です。したがって、病院では山ほどの薬を処方されることが少なくありません。高齢者が薬を飲むときには注意が必要です。第一に、高齢になると、腎臓の働きが一般に落ちていきますので、本来ならば、腎臓から尿へ排泄される薬がいつまでも体内に留まることがあります。特に、腎臓に病気を持つ人は同じ薬を長期間飲んでいると、その薬が体内に蓄積し、あるとき突然薬の副作用が現れることがあります。また、加齢に伴って、肝臓の解毒能力も低下したり、体内の水分が減少し脂肪分が増えます。食べ物の栄養分や、飲み薬の成分は主に小腸で吸収されます。また、高齢者ではカルシウムの腸からの吸収も落ちますので、それが骨粗鬆症の原因になることもあります。

\* 特別連載寄稿「健康、心、薬」第十五弾に続く！！

