

健康長寿に必要なビタミンC! D! K!

●健康長寿について知る都民向け講座

東京都では、さまざまなテーマで都民を対象とした講座を実施しています。来る平成29年11月29日(水)には、東京都健康長寿医療センターが取り組んでいる最新の治療法や、病気の予防法、研究成果をわかりやすく、楽しく学べる講演会が開催されます。

同講演会では、「健康長寿に必要なビタミンC! D! K!」と題し、3つのビタミンと健康長寿との結びつきについて様々な視点から解説されます。今回は、講演内容や、ビタミンと長寿の関係についてみていきます。

●講演で「元気で長生き」のヒントがわかる

都民向け講座「健康長寿に必要なビタミンC! D! K!」の開催日時は、平成29年11月29日(水)、13時15分～16時15分(開場12時15分)。場所は、北とびあ さくらホール(東京都北区王子1-11-1、JR京浜東北線「王子」駅北口徒歩2分など)です。なお、講演内容などは次の通りです。

【講演1】「ビタミンDで転倒予防」13時30分～14時00分／桜美林大学 老年学総合研究所所長(大学院教授) 鈴木隆雄氏

【講演2】「ビタミンKとロコモティブ症候群」14時00分～14時30分／東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 研究部長 井上聡氏

【講演3】「ビタミンCの不足は老化を加速」15時00分～15時30分／東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 研究部長 石神昭人氏

(司会)東京都健康長寿医療センター研究所 所長代理 遠藤玉夫氏

参加は、事前申し込み不要で、当日先着順(定員1,300名)、入場無料(※手話通訳あり)となっています。

●ビタミンDは転ばぬ先の杖?!

講演内容に関連して、ビタミンと健康長寿との関係に

ついてみていきます。まず、高齢者は骨折しやすいため、転倒を予防する必要がありますが、高齢者は前方に手をつけて転倒するよりも、側方へ転倒することが多く、その要因は、前方への転倒とは異なり、崩れたバランスをとるための筋力が不十分であるなどの身体運動機能の低下だとされています。

身体運動機能を支える筋にとって、重要な役割を果たしているのがビタミンD。海外のある調査では、血中のビタミンD濃度が低い高齢者は、ビタミンD濃度が高い高齢者に比べ、身体運動機能が衰えていたとの報告があります。また、高齢者にビタミンDを服用してもらい、血中濃度を一定まで高めた結果、転倒リスクが抑制されたとの報告もなされています。

●骨によいビタミンK、老化対策にビタミンC

骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要です。ビタミンDは前述の役割の他、腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。ビタミンKは、骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や青菜に多く含まれます。骨のためにはその他に、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸なども大切な栄養素です。

さらに、ビタミンCも健康長寿には欠かせない要素。ビタミンCには老化予防の作用があり、不足すると寿命に影響するそうです。組織や器官、臓器などが老化する大きな原因が酸化(サビ)で、十分なビタミンCが酸化予防に貢献することが報告されています。

「健康長寿に必要なビタミンC! D! K!」では、このようなビタミンと健康長寿の関係について学ぶことができます。講座についてのお問い合わせは、東京都健康長寿医療センター経営企画局総務課(03-3964-1141)までお願いします。

東京今昔物語480

鎧の武士も駆け抜けた目切坂

旧山手通りの代官山交番前交差点から西側に行くと「目切坂」があります。江戸時代からある坂で、その形状は今も昔もほとんど変わらないそうです。坂の名前の由来には諸説ありますが、明治10年頃まで、坂の上で伊藤與右エ門という者が、石臼の目を切る仕事をしてきたため、「目切坂」



となった説が有力なようです。また、この坂はかつての鎌倉街道にあり、昼間でもうす暗い林の中にあつたことから「くらやみ坂」、「しめ切坂」などとも呼ばれていました。「いざ鎌倉」と鎧姿の武者たちが馬を飛ばした坂道も、今は塀や住宅に囲まれ、自転車や自動車を通り抜けます。