



# 医療メモ 老化の原因「糖化」を防止しよう

本庄市児玉郡医師会広報部

老化を促進する要因として近年注目されているのが「糖化」と呼ばれる現象です。活性酸素による酸化が「体のサビ」と言われるのに対して、糖化は「体のコゲ」とも呼ばれています。糖化は、食事などから摂った余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びついて、細胞などを劣化させる現象です。これが進むと肌のシワやくすみ、シミなどとなって現れます。それだけでなく、糖化によってつくられるAGEs (Advanced Glycation End-products/ 糖化最終生成物) は内臓をはじめとする関節や体内組織に作用して、多くの病気の原因となることが知られています。このため、老化予防のために糖化のメカニズムを知り、防止する方法を実践する必要があります。

私たちの体は、常に37℃前後の温かい袋に包まれている状態で、血液中に余分な糖分があると、体内のたんぱく質や脂質と結びついて変性させ、老化促進物質であるAGEsを作り出します。この反応は糖質・脂質過剰状態、喫煙、飲酒、酸化ストレスなどによって増強されます。糖化は、発見した人の名前を取ってメイラード反応とも呼ばれます。実はホットケーキを作るときに、こんがりと焼けて褐色になっていくのも糖化の一例です。ホットケーキに含まれる「砂糖」が、卵や牛乳などの「たんぱく質」と結びついて変性しているのです。この糖化は、こんがりといい香りがする反応ですが、同じことが人間の体内で起きると、とんでもない現象を引き起こしてしまいます。

糖化によって生み出された老廃物が皮膚の細胞に沈着すると、シミやくすみとなり、肌の透明感が失われます。髪の毛のたんぱく質が糖

化すると、ハリやツヤもなくなってしまいます。また、AGEsは褐色で硬いのが特徴で、肌や髪に影響を与えると、年齢よりさらに老けた印象となってしまいます。さらにAGEsが血管や内臓に影響を与えると、もっと深刻です。血管の組織が糖化によって弱くなると、血管壁に炎症が起こりやすくなり動脈硬化となるリスクが高まります。当然動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などの合併症も出てきます。また、腎臓は血液をろ過する膜が糖化するとフィルター本来の働きを失い腎機能低下、蛋白尿出現、さらに骨では骨粗鬆症、関節炎、目ではドライアイや白内障、脳ではアルツハイマー病なども、糖化が引き起こしていると言われています。このように、糖化は「老化」と「病氣」の大きな原因となってしまうのです。

体にAGEsができればよいのは食後1時間。一般的な健康診断で測定される、空腹時血糖値とヘモグロビンA1cが正常値であっても、食後の血糖値が200mg/dlを超えている場合は糖化が進んでしまいます。つまり糖化を防ぐには、食後の高血糖が問題です。ちなみにその時の血糖エネルギーは、インスリンによって脂肪に変えられ皮下脂肪や肝臓にたまる内臓脂肪として蓄積されていきます。その為、「早食い」「大食い」の他メタボリックシンドロームを診断された人は要注意。また、甘いものやジュースを控えるなどを心がけましょう。よく噛んでゆっくり食べることも重要です。高い代謝能力のある若いうちはAGEsを排出することができますが、年齢とともに代謝能力が落ちるとAGEsが体内に蓄積されてしまうからです。

## 休日・夜間の急病のときは…

### ●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶**診療日** 日曜・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※**夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。**

### ●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

8月1日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎33-0600
8月8日(祝)	服部クリニック	東台4丁目	☎24-4671
8月9日(休)	春山眼科医院	けや木1丁目	☎21-2160
8月15日(日)	ヒグチクリニック	栗崎	☎25-5300
8月22日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	早稲田の杜3丁目	☎24-1121
8月29日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎24-3377
9月5日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎23-1610

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

※8月8日(祝)の服部クリニックの耳鼻咽喉科の診療時間は県事業により午後5時まで実施します。

### ●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24 (相談料・通話料無料)

☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶**受付時間** 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談 (通話料利用者負担)

☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶**受付時間** 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎048-833-7911

新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎0570-783-770

FAX048-830-4808 (埼玉県感染症対策課内)

▶**受付時間** 24時間・年中無休

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎048-762-8026 } ※午前9時～午後5時30分  
FAX048-816-5801 }

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、[児玉郡市広域消防本部指令課](#) ☎24-1119でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

## 市民相談 (8月～9月) 相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。 ※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ			
行政	8月19日(木)・9月16日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎25-1113 市民課☎25-1112 ☎25-1110			
法律	8月4日(水)・11日(水)・25日(水) 午後1時～4時 ◎9月の相談日 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>9月1日(水)・8日(水)・30日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順) ※30日の会場は、アスピアこだま1階相談室</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>9月15日(水)・22日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> </table>	弁護士による相談	9月1日(水)・8日(水)・30日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順) ※30日の会場は、アスピアこだま1階相談室	司法書士による相談	9月15日(水)・22日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種相談は予約制</li> <li>9月の相談予約は、8月20日(金)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ)</li> <li>同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません</li> </ul>
弁護士による相談	9月1日(水)・8日(水)・30日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順) ※30日の会場は、アスピアこだま1階相談室					
司法書士による相談	9月15日(水)・22日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)					
労働法律	8月18日(水) 午後1時～4時 相談員=弁護士 定員=6名(先着順)		各種相談日 ※休日のときは変更となります。 ●行政相談 毎月第3水曜日 ●法律相談 ・弁護士 毎月第1・2水曜日 ※奇数月第4木曜日(児玉会場) ・司法書士 毎月第3・4水曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日 ●不動産相談 毎月第2金曜日 ●年金・労働相談 偶数月第2木曜日 ●税務相談 毎月第2火曜日			
不動産	8月13日(金)・9月10日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士					
年金・労働	8月12日(木) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士					
税務	8月10日(火)・9月14日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士					
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課 上里町役場2階 産業振興課	商工観光課☎25-1175 ☎35-1232			
人権	8月24日(火)・9月28日(火) 午後1時～4時 8月10日(火)・9月14日(火) 午後1時～4時	市役所5階 501会議室 アスピアこだま2階 会議室B	市民活動推進課 ☎25-1118			
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118			
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)			
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後3時	ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎22-4287			
教育(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談:午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員 ☎21-7337			
心配ごと	第1月曜日を除き毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ 8月2日(月)・9月6日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 相談室 アスピアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755 本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237			
結婚	8月11日(水)・9月8日(水)・19日(日) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 活動室A・B				
成年後見	8月10日(火)・24日(火)・9月14日(火)・28日(火) 午後1時～4時 ※前月初日(休日を除く)より先着順で当日午後2時まで受付(受付開始日は電話予約のみ)	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755			
成年後見(電話相談)	休日を除く月～金曜日 午前9時～午後5時	成年後見相談ダイヤル ☎0120-235-833	地域福祉課 ☎25-1142			
高齢者相談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域は、おおむね中学校区域	本庄市西地域包括支援センター(銀座1-1-1) 本庄市東地域包括支援センター(本庄3-1-21) 本庄市南地域包括支援センター(今井1251-1) 児玉地域包括支援センター(児玉町金屋1302-1)	本庄市社会福祉協議会 ☎22-7088 安誠園 ☎22-6262 シャローム ☎23-9580 ☎73-1545			
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日、第4土曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション(深谷市西島4-2-61) ウエストビル2階	☎048-577-4727			

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。県民相談の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください  
相談名: 弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、  
弁護士による出張法律相談、交通事故相談等

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況の変化に応じ、中止となる場合がありますのでご了承ください。