

## めざせ健康長寿 大注目の検査はこれだ！

2017年05月10日放送



### 今回の番組について

---

元気で長生きしたい！そんな健康長寿へのカギが最新研究から見えてきました。

いま世界の研究者が注目しているのが「慢性炎症」です。痛みや熱もないのに、長い期間続くと、いずれ動脈硬化やがんにつながる可能性もあるやっかいな状態です。この「慢性炎症」を抑えると、寿命が延びるのではないかと考えられています。

では、いま自分に「慢性炎症」は起きているのか？どうすれば抑えられるのか？

気になるその方法をお伝えします！



### 今回のお役立ち情報

---

#### 健康長寿の秘けつは慢性炎症にあり！

痛みも熱もないような非常に弱い炎症でも、慢性的に長く続くことで血管や臓器の細胞を傷つけ、動脈硬化やがんなどを引き起こす可能性があると分かってきました。アメリカでは「慢性炎症」を止めたマウスが非常に健康で長生きしたという研究成果が発表されました。「慢性炎症」が起きる原因は加齢や生活習慣など様々ですが、いつまでも健康で長生きするためには、「慢性炎症」を引き起こさないことが重要です。



### 健康診断でわかる！「炎症」の数値

自分では気づくことのできない弱い炎症である「慢性炎症」ですが、実は人間ドックや健康診断などの血液検査で知ることができます。それが「CRP」という検査項目です。CRPは体で炎症が起きると数値が上がるので、長年救急医療の現場などで利用されてきましたが、最近では技術の進歩によって高感度にCRPを検出できるようになりました。それにより「慢性炎症」のような弱い炎症も測定できるようになったのです。ただし、人間ドックや健康診断ができる施設でも「高感度CRP」が検査項目に含まれていない場合もあるので、知りたい方は事前に確認してください。



### 慢性炎症 原因の1つは「肥満」

「ストレス」「タバコ」「過度の飲酒」「高血糖」など…、様々な原因で起きる「慢性炎症」ですが、もうひとつ注目されているのが「肥満」です。食べ過ぎや運動不足などによって「肥満」になると、脂肪細胞が脂肪を溜め込み大きく膨らみます。するとそこへ免疫細胞が集まって炎症を起こすことが分かってきました。膨れ上がった脂肪細胞を余計なものだと判断した免疫が、体から排除しようとして炎症を起こすと考えられています。皮下脂肪よりも内臓脂肪の方が炎症を起こしやすいことがわかっています。「CRP」の数値が基準範囲内

(0.3mg/dl以下)の方は必要以上に心配する必要はありませんが、「CRP」の数値を生活習慣を見直すきっかけにしてみてもはいかがでしょうか？



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。