

リンと老化の意外な関係

あなたの健康相談

Q リンを取り過ぎると老化を早めると聞きました。本当ですか？どういふことなのでしょう？

A はい、近年の研究で「リンの取り過ぎ」と「老化」の関係が注目されています。その力ギを握るのが腎臓です。

腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として排泄するだけでなく、水分や電解質の調整、血圧や赤血球の産生に関わるホルモン分泌、骨の健康を保つ働きも担っています。いわば全身の状態を見守る「調整役」であり、腎臓の不調は全身の臓器に影響します。

リンは骨や歯の材料として重要なミネラルで、体内の約8割は骨に存在しています。残りはエネルギー産生や細胞膜の構成に使われています。ところが、腎機能が低下するとリンを十分に排泄できず、血液中のリン濃度が高くなります。

その結果、リン酸カルシウムが血中のタンパク質と結びつき、CPP(カルシウム・リン・パラチキル)という有害な物質が生じます。CPPは血管を硬くして動脈硬化や慢性炎症を引き起こし、全身の細胞を傷つけることで老化を加速させます。さらに腎臓自体も傷つき、リンを処理する力が低下すると



異変を感じたら
早めに医療機関を
受診しましょう



北村内科クリニック
院長 北村 秀綱

神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

いう悪循環に陥ります。老化を緩やかにするためには、リンの摂り過ぎを防ぐことが大切です。特に加工食品や食品添加物に含まれるリンを控え、あわせて筋力トレーニングや有酸素運動などで腎臓を守る生活習慣を心がけましょう。日々の小さな選択が、将来の健康と若々しさにつながります。