

ホジュンさんの健康ワンポイント

「100歳まで 元気！ サーチュイン遺伝子」

我が国の100歳以上の高齢者は、平均寿命の伸びと共に増加し、厚生労働省の資料によると、1963年（昭和38）には153人に過ぎなかったのが、1981年（昭和56）に1,000人を超え、1998年（平成10）には10,000人を超えました。2012年（平成24）現在では、51,376人で初めて50,000人を超えました。男女別では、女性が87.3%と圧倒的に多くなっています。

年齢を重ねながらも、肌や脳・内臓機能の若さを保ち、長生きできることを誰もが憧れると思います。

特に女性は、より美しく、より輝かしく、このような夢の身体になるためには、『サーチュイン遺伝子（Sir2）』の活動を開始させることです。

まず、サーチュイン遺伝子とは、なにか？サーチュイン遺伝子の特徴は、老化そのものを調整する働きがあり、細胞を修復するタンパク質の活性化、細胞のアポトーシスを抑制する。また、生命の維持に必要なエネルギー量の調整です。このことから、「長寿遺伝子」や「若返り遺伝子」とも呼ばれます。

さて、この遺伝子は、よく長寿の人だけが持っていると思われがちですが、人間を含め、地球上のほとんどの生き物であれば、誰もが持っています。しかし、普段は冬眠し活動していません。

では、冬眠から目覚めさせ活動させる方法とは、なにか？それは、『カロリー制限』です。カロリー制限は、糖尿病の患者さんやダイエットのイメージがありますが、これまでの食事よりもカロリーを30%カットすることをわずか3~7週間続けるとサーチュイン遺伝子が目覚め、働き始め「サーチュン酵素」を出すようになります。すると、他の遺伝子にも作用し、ミトコンドリアや免疫細胞、インシュリンの働きなど100以上もあると言われる老化促進の原因を抑制するように働き、老化を遅らせ、寿命を延ばし、アルツハイマーや認知症の予防にも繋がります。これは、サーチュイン遺伝子が活性化すると細胞内にある老廃物を排除するオートファジーという機構が働くからです。

長寿遺伝子の研究で代表的な順天堂大学大学院白澤卓二先生の講演や著書の中で、オランダの115歳と62日まで生きられた女性の方とアメリカ・ウィスコンシン大学のアカゲザルの実験がよく紹介されます。その女性の好物は、ニンジンとオレンジジュースで、長寿の秘訣は、「健康で病気になること」だそうです。

また、サルの実験ですが、普通に餌を与えられたサルは、20年以上たつと毛は薄くなり皮膚も皺が多くなりますが、30%のカロリー制限をしてきたサルは、毛もフサフサで艶があり、皮膚も張があり若々しさを保っています。

実際にサーチュイン遺伝子を活性化させる方法をご紹介します。



ホジュンさん
【生きがい情報士 講師】

1.野菜から食べる。

カロリーは、ゼロだが、栄養素を取ることが出来る。

腹8分目より、理想は腹7分目。お肉やお魚もしっかり交互に摂り入れるが、野菜を先に摂ることで、食べ過ぎや高カロリーを防ぐ。



2.朝、野菜ジュースを摂り入れる。

野菜ジュースには、アルツハイマーの発生リスクを低下させる効果もある。1週間に1回未満100%、1週間に1~2回16%リスク低下、1週間に3回以上76%リスク低下。

3.レスベラトロールを摂取する。

レスベラトロールは、ブドウの皮や赤ワイン、ピーナッツの皮、イタドリという植物などに含まれる成分で、ポリフェノール的一种であり天然の抗酸化物質。

サーチュイン遺伝子をカロリー制限以外で働かせる方法。

動物実験では、長寿・抗炎症・抗癌・血糖降下・放射線障害抑止などの効果が確認されている。但し、カロリー制限やレスベラトロールの摂取をやめてしまうと、サーチュイン遺伝子が活性化しなくなるため、いずれも継続が必要です。

ということは・・・！！朝、さわやかに目覚め、自家製の野菜ジュースを飲む。一日三回しっかり食事をし、インシュリンを一定量放出させる。そして、今日も一日、精一杯頑張った自分にご褒美、ゆっくり入浴をし、湯上りにお気に入りの音楽でも聴きながら、薄皮付のピーナッツをつまみ、赤ワインを飲むのが、手軽で確実にサーチュイン遺伝子を活性化できる最高の生活習慣となるのでは、と白澤卓二先生のご講演を拝聴しながら、笑みがこぼれておりました。

一番のエイジングの実践は、食事管理・適度な運動・生きがいを持つことです。

その上で、足腰を鍛えいつでも夢や希望を抱き、心をときめかせ、日本全国で開催される講演会やセミナーに参加されては、如何でしょうか？知識を求道心し、研鑽するために、鉄道を調べ、夢を持ち、自然への探求心、知らない土地の散策、地元の名物・銘酒を食し、人とのふれあいの旅！なんて素敵な人生だと実感しております。

100歳まで、お元気に！！お過ごし頂けるヒントにして頂けると幸いです。

参考文献：「100歳までボケない101の方法」「スーパードクターの健康会議」
「身体革命—世界最先端のアンチエイジングの法則」
「サーチュイン遺伝子とテロメアDNAとレスベラトロール」他