

健康で長寿

健康で長寿

市川治療室 No.114/2000.09

『健康と長寿・寿命には病気や老化が関係する』と考えると 健康で長寿のためには病気（成人病）や老化について知ることが必要です。

支倉逸人氏（東京医科歯科大学医学部法医学教室教授）や米倉勇氏（同講師）らは 寿命と遺伝子について以下のような研究報告をされています。

ショウジョウバエ4000匹（オス・メス各2000匹）の数世代に渡る交配実験をして 長寿グループのショウジョウバエは長寿を決定する遺伝子を持つことが分かった。

この長寿遺伝子の司令で作るタンパク質（寿命タンパク）を 他の短命グループなどのショウジョウバエの餌に混ぜて食べさせたとところ20%近く寿命が延びた。

マウスの寿命タンパクをマウスの成長時期に合わせて与えてみた。
その時期を人間に当てはめると①赤ちゃん②壮年期③老年期にあたる）

その結果、マウスが寿命タンパクを餌に混ぜて食べた時期が早ければ早いほど そのマウスの寿命が延びることが分かった（最大で2.5倍）
（人間でいう壮年期からでも平均寿命が約20%、初老期からでも平均約10%の伸び）

「遺伝子の働きによって寿命は違います。が、長生きできる遺伝子を持つ人が 赤ちゃんの時期から寿命タンパクを摂取し続ければその平均寿命は約2倍になる」

私達の身体は20種類のアミノ酸で構成されています。
ですからこの20種類のアミノ酸の種類と数が不足なく含まれているタンパク質が
ヒトにとって100点満点な良質なタンパク質といえます。

タンパク質はアミノ酸が多数くっついたものです。
口から入ったタンパク質は胃などでタンパク分解酵素の働きでバラバラになりアミノ酸になります。

寿命タンパクも例外なく胃でアミノ酸にまで分解され、そのアミノ酸が小腸で吸収されます。

この様な事実を考えると特別な形の寿命タンパクの摂取と
100点満点なタンパク質の摂取を比べるとどちらが意味があるか言わなくてもわかるでしょう。

遺伝子の働きはアミノ酸をくっつけてタンパク質を作ることですから
長寿遺伝子の働きはその遺伝子が指令する長寿に関するタンパク質を作ることです。

この遺伝子を生まれながらにもっているヒトは
その働きがスムーズに行くような100点満点な良質タンパク質を必要量摂取できれば良いわけ
です。

長寿遺伝子をあまりもっていないとしたらどうでしょうか。

加藤邦彦氏（東京大学理学部で活性酸素の研究に従事）は毎日新聞（1991. 11. 22）に
また、石井直明氏（東海大学医学部分子生命科学・助教授）は雑誌に
以下のような発表をされています。

「寿命に酸素が影響している」

「活性酸素が老化・成人病などを含めた万病の原因」

そうであるなら活性酸素対策は「健康で長寿」に有効な対策と言えます。

私達の体内でつくられる酵素SODやカタラーゼは活性酸素の障害を防いでくれます。
酸素はタンパク質ですから、ここでも100点満点のタンパク質摂取の重要性が分かります。

また、ビタミンC・ビタミンE・ベータカロチン・ビタミンB2・ユビキノン・葉酸・ビタミンB
12・フラボノイド・ポリフェノールなどは 活性酸素の消去や活性酸素により障害された遺伝子の
修復をしてくれます。

以上のような情報を合わせると健康で長寿のためには、
長寿遺伝子がスムーズに働ける様に良質タンパクの摂取と
活性酸素対策としてタンパク質とビタミンを摂取することが必要といえます。

一般的に粗食はタンパク質が不足しやすい食事です。ですから粗食は反健康です。
健康で長寿の秘訣は良質タンパク質とビタミンの摂取です。
