

おなご先生^の健康アドバイス

人は誰でも長生きできる可能性を秘めています。「サーチュイン遺伝子(飢餓遺伝子の一種)」がアンチエイジングの遺伝子で、普段は眠っています。この遺伝子を活性化させれば生物の寿命が延びるとされています。方法は2つ考えられます。

長寿(アンチエイジング)のお話

一つは、日常摂取している食事のカロリーを25~30%抑え、約3週間から7週間以上続けると、この遺伝子がスイッチオンの状態になります。体が飢餓になったと勘違いして活性化するもので、米国マサチューセッツ工科大学の研究グループが発見しました。ただし、食事制限を中止すると、この遺伝子は再び眠ってしまいます。



もう一つの方法は、食事制限も運動もしない方法です。赤ブドウの皮に微量に含まれるポリフェノールの一種「レスベラトロール」がサーチュイン遺伝子を刺激します。ただ、人はトランス型レスベラトロールを1日当たり150mg摂取すると有効との説もありますがまだ詳細は不明です。

アンチエイジングの遺伝子が活性化すると、リンパ球の過剰活性を抑制し、糖尿病や動脈硬化、認知症をも防止可能になるかもしれません。平均年齢が100歳を超える夢の長寿社会は、そこまできています。

(いんぺ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子=松江市東忌部町☎0852・33・2800)