

最近の健康の話題から

自然治癒力を生かせ、医療は疾病の補助にすぎない！

ーヒポクラテスー

椎野 瑞穂

最近の新聞報道によりますと、欧米主要 11 カ国と日本における有給休暇の取得実施に関する統計の結果は、日本はその諸国の中で、最低の結果でありました。支給日数は 15 日、実際に取得した有給休暇日数は 8 日。即ち先進諸国の中で最大に利用、活用して大いに休暇、バカンスを楽しんだのがフランスでした。

一方、日本では一生懸命に仕事に励み、休暇を取ること自体が難しい現状であることが分かります、それは長年にわたる ILO 等の勧告にも拘らず労働時間の短縮につながらない旧態依然とした日本の現状をよく現しております。欧米諸国の間で、休暇を取るトップのフランスでは、38 日中 35 日、アメリカは 13 日中 10 日でした。

わが国にも先進諸国の中でトップクラスのものがあります、それは平均寿命で、男子 79 歳、女子 85 歳です。

安土桃山時代の織田信長が「人生わずか 50 年、下天のうちにくらぶれば、夢幻のごとくなり」と謡われましたが、江戸時代はもとより、明治になってこれに達するのはなかなかで、出生時平均余命を越えたのはようやく 1947 年で男子 50 歳、女子 54 歳でした。

然るに人間の最大寿命はフランス人の女性で、122 歳、人間どれくらい最大長生きできるのか、それは最大寿命です。その人は、感覚器たとえば、目は白内障で見えず、耳はよく聞き取れない感覚受容器は機能しなくなりましたが、記憶力は抜群で 30,40 代のことをよく記憶しており、即ち頭脳は明晰で物覚えがとても良かったそうです。

寿命というと、皆様よくご存知の平均寿命、最大寿命、それに健康寿命があります。

さて先ほどのフランス人女性が、どうしてそれまで長生きできたかを、免学的に研究した結果、遺伝的要素 25%、環境的要素 75%、その 75%の中で、食事 25%、運動 25%、生きがい 25%でした。

遺伝的要素、即ち両親が長生き、親戚に長生きの人がいる等がその四分の一です。一方長生きの要素は環境的要素が大部分を占めるのです

我々が長生きをしたいと思ったら、環境的要素即ち、食事、運動、生きがいを持つことが一番大切であるということです、今まで我々は遺伝的要素が一番と思っははいませんでしたでしょうか？

さて、それでは、長生きするにはどうすればいいのでしょうか。

最近アメリカのマサチューセッツ工科大学のレオナルド・ガレンテ教授が、酵母菌

の中に長寿になる遺伝子（サーター遺伝子）を発見しました。遺伝子を増やすこと、低カロリー食を与えることにより寿命が延びることを発見しました。赤毛サル動物実験により約1.2-1.5倍長生きできることを発見したのです。

これを先程の日本人の平均寿命に置き換えて見ますと、少なく見積もって2,3割と換算すると平均寿命は100歳まで長生きすることが可能となります。

さてそれでは、その他長寿になる遺伝子があるのでしょうか？ 食物の中で長寿遺伝子が今話題の、赤ワインです。赤ワインの中には、レスベラトロールというポリフェノールが入っております。その他タマネギの皮、ピーナッツの皮等に大量に入っております。

植物由来の化学物質ヒトケミカル（Phyto Chemical）には、長寿遺伝子を有効にする作用があります、その3つの重要な特徴は・・・

- 1) 抗酸化作用                      酸化を防ぐ、さびを防ぐ、DNAを防御する作用。
- 2) 抗炎症作用                      風邪のときなどに作用する。
- 3) がん細胞抑制作用              がん細胞のスピードを抑制する作用。

植物は、自ら動くことが出来ないで、その環境ストレスに対応し生き永らえるためには、そのストレスが大きくなればなるほどそのヒトケミカルが大となります。

例外もありますが、植物は自ら受粉出来ないでハチその他の媒介物により受精し、存続出来るようにしています。

外敵、虫、害虫、土中の菌に対しては抗菌作用を持って子孫を残すための努力をしています、例えば香りの成分、苦味の成分、色彩の濃淡等です。

老化に有効なヒトケミカルは、抗酸化作用、抗炎症作用、がん細胞抑制作用がありますが、それらは、ニンジンのベータカロチン、トマトのリコピン、緑茶のカテキン、ゴマのセサミン、赤ワインのポリフェノール、ウコンのクルクミン、大豆のイソフラボン等々があります。

ネズミで認知症のラットを作りウコンのクルクミンを投与して実験をしたところ服用ラットには老人斑が出ず、服用しないラットでは老人斑が多量に出てきました、このようにヒトケミカルは老化に有効に作用をします。 さて、このように考えてきますと我々が長生きするための要素が解ってきました。

生活習慣の改善、見直し、食事、運動、生きがい、を大切にすることが我々に課せられた問題です。 人生100歳時代になりますと、生きがいが一番の大切な問題ではないでしょうか？・・・さて、皆さん今後どのように過ごして生きていきたいと思いますか・・・