

# 微風

そよかぜ

山陰労災病院

平成21年11月号

No.35

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

## 山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され  
選ばれる病院を目指します

## アンチエイジングのすすめ

循環器科 尾崎 就一

2009年の敬老の日を前にした厚生労働省の発表によると日本の100歳以上の高齢者（百寿者）は4万人を超えました。日本人の平均寿命は20世紀に約50歳から約80歳へと30歳も延びています。平均寿命が延びるにつれ、自立して元気に長生きできる健康長寿を皆が望む時代となりました。老化を完全にストップすることはできませんが、できるかぎり実年齢（暦年齢）より体内年齢を若く保っていきたいものです。アンチエイジング医学はこのための方法を研究する予防医学です。ある研究によると老化や寿命は遺伝的要因が25%、環境要因が75%とされています。ですから「親が早死にしたから自分も

早いだろう」とか悲観する必要はありません。挽回できる部分が75%あるわけですから、自分の生活環境のつくり方次第で、老化や病気のリスクは大幅に減らせ





るのです。

では、どうしたら元気に長生きできるのでしょうか？日本抗加齢医学会では以下を勧めています。

- タバコは絶対に吸わない。
- 魚を積極的に食べる。
- 「ベジフル7」を守る。
- 抗酸化物質を上手に取り入れる。
- 「腹七分目」でカロリー制限をする。
- 定期的・継続的に体を動かす。
- お酒を飲むなら赤ワイン。
- 生き甲斐を持ち「元気で長生き」を決意する。

**ベジフル7**とは、「青果物の摂取を通じて、生活者の健康維持・増進に寄与する」ことを目指し、青果物健康推進協会が提唱するキャンペーンです。摂取目標量は野菜が1日350g、果物が1日200gとされています。

**抗酸化物質**は活性酸素を無毒化することにより老化を防ぐ効果があります。ビタミン、フラボノイド、カロチノイドなどがありますがこれらの大量摂取がアンチエイジングに有効であるかどうかは賛否両論あり、むしろ寿命を縮めたという報告もあります。サプリメントによる大量摂取は現時点では勧められません。野菜などの食品を介しての摂取がよいでしょう。

**運動、カロリー制限**はいずれも長寿遺伝子を活性化することがわ

かっています。決してハードな運動である必要はありません。それより定期的な活性化が重要なので、軽い運動を定期的に行うことが重要であると科学的に裏付けられています。またアメリカのアカゲザルを使った実験で、栄養不良にならない程度のカロリー制限が、霊長類の老化を遅くすることが示されました。おそらく人間でも同様のことが起こりうると考えられます。

**赤ワイン**に含まれるポリフェノールの一種であるレスベラトロールはカロリー制限と同様、長寿遺伝子を活性化し寿命を延ばす効果があり、カロリー制限模倣化合物と呼ばれています。大量飲酒はもちろん体によくありませんが、少量ならむしろよい効果がありそうです。

百寿者のインタビューを見ると皆さん生き生きとしておられます。長生きが目的ではなく、人生に目的意識と楽しみを持って、活動的に生きた結果として長寿や健康を手に入れることができたという方が多いようです。

自分のやりたいことをやり続けるために、生活を節制し、積極的に

人と関わり、活動的に生きることこそが健康長寿を可能にします。「努力なくして健康長寿なし」なのです。わたしたちも百寿者に習って、前向きな気持ちで生活をコントロールしながら健康長寿を実現したいものです。

