

先進国の平均寿命は過去1世紀の間に30年も延長しており、日本は「世界一の長寿国」を誇っている。今世紀の半ばには日本の高齢者人口（65歳以上）は35%に達すると予測されている。長寿といっても認知症や寝たきりではなく、元気に生活できる「健康長寿」であることは誰もが願うところである。そのために近年「抗加齢（アンチエイジング）医学」がブームになってきている。また「抗加齢」を謳うクリニックが増えて、抗加齢精密人間ドックやキレーション治療（体内浄化や動脈硬化の予防と治療などを目的とする）も行われるようになった。抗加齢医学は、従来の「病気の治療」から「健康な人のさらなる健康」をめざす医療であり、究極の予防医学である。いわゆる老化のスピードを遅くすることにより、QOL（生活の質）を高いレベルに保ち、適切な健康状態を保持することをめざしている。

近年の研究（米国レオナルド・ガレント教授）によって、誰もがもっている長寿遺伝子が発見され、氏は、人間の長寿遺伝子の活性化にはある種のカロ

抗加齢と予防医学

稲光禮子

リー制限と運動こそが重要だといっている。また、100歳を超えて人生を楽しんでいる「百寿者」の調査結果からも「カロリー制限と運動」の重要性が明らかになっている。

人間の寿命は75%が環境要因、25%が遺伝によって決まるといわれているが、環境要因とは食事や運動、ストレスなどの日常生活そのものである。「百寿者」のライフスタイルの特徴をみると、①一親等に長寿者がいる ②野菜・果物をよく食べる ③豆類・海藻類をよく食べる ④食塩は少なめにする ⑤食事は腹7分にする ⑥適切な体重を維持する ⑦たばこは吸わない ⑧飲酒は少なめにする ⑨体を動かすことを心がけている ⑩前向き、楽観的に考える ⑪人間関係が良い ⑫生きがいをもち社会参加している、など。これらの結果として、①低体温 ②血液中のインスリン濃度が低い ③血液中のDHEA-S濃度が高い、という3点が報告されている。今後、抗加齢の研究はますます活発化しよう。

（いなみつ れいこ／東洋哲学研究所委嘱研究員）