

「アンチ・エイジング（抗老化）の秘訣」（「マイクリニック」奥村晃久） 2019.5.25

私は小学校時代、体が弱く中耳炎や肺炎、急性腎炎（エローゼ型腎炎）などを経験しました。何とか元気になりたいと思って、漫画雑誌「少年」などに健康法が掲載されていたので興味深く読みました。それには、朝起きてすぐ太陽に向かって合掌して日光を浴びながら深呼吸し、散歩やジョギング、昼寝が推奨されていました。現在、私はこれらを実行しています。また、高校時代、生物部で門司港近くの帰化植物採集やナギヤウ（眠り草）の観察をしました。

ナギヤウを触ると葉をたたみ、枝を落とす理由を調べ、物理的刺激で枝葉の細胞内外に浸透圧差が生じるためだと説明されました。しかし、夜になると枝葉をたたむ理由が解りませんでした（その後、朝顔や夕顔のように、紫外線を取り込んだり、回避する現象だと判明）。1965（昭和40）年、洞窟実験で人の体内時計の1日は24.5時間周期であることが証明されました。1970年、ショウジョウ蠅にナギヤウと同じ時計遺伝子が発見され、更に哺乳動物の脳に体内時計（通称：親時計）があることや、1979年、体の全ての細胞にも（通称：子時計）発見されました。最近、「第3の時計遺伝子（腹時計）」の存在も確認され、朝食の重要性が指摘されています。2008年、腹時計の中核も脳にあることが判り、親時計と子時計の連携は、自律神経・免疫・内分泌（ホルモン）の調節に深く関係しています。2017年、概日リズム（サークル・イン・リズム）をもたらす体内時計遺伝子と、そのメカニズムを解明した研究者にノーベル賞が授与されました。

概日リズムで朝、血圧や血糖値が上がり（通称“暁の高血圧・高血糖”）と言われ、脳卒中や心筋梗塞が多発、スポーツでの突然死の最多は、午前中のゴルフです。夕方は体温が上がり（発熱）、夜は尿量が多くなり（夜中にトイレ）、真夜中は成長ホルモンが多く分泌され（身長が伸びる）、朝方は免疫力が低下し強いアレギー反応や喘息発作が起き、死亡も多くなります。従って、高血圧、糖尿病や喘息などの薬を毎食後服用している場合は、朝と夜を重視し改善すべきです。このような概日リズムは、アンチ・エイジング（抗加齢・老化）にも重要な示唆を与えています。

私は、毎朝（5時半過ぎ）NHKラジオ放送「健康ライフ」を聞きながら筆記録していく、その資料が大変参考になります。最近、世界保健機関（WHO）は、初めて認知症予防の指針を公表しました。習慣的な運動、禁煙、血圧と血糖値の適正維持や生活習慣改善などの12項目です。これによると、運動は1週間150分以上で中程度の有酸素運動。食事も腸内の善玉菌を多く含む物やビタミンBとE、葉酸、GABA（神経伝達物質アミノ酸：玄米、じゃが芋、トマト、豆科の根）、不飽和脂肪酸や必須アミノ酸などです。また、最近の「NHKスペシャル」放送で、ヤクルトなど飲料の乳酸菌は腸内に定着出来ないので、腸内の善玉菌を守り育てる乳酸菌発酵エキスのサプリメントゼリーを推奨していました（モンドセレクション受賞）。老化の速度は、先祖からの遺伝が関与していますが、根拠になっている代表的な説は、①「長寿遺伝子テロメア」の関連する説②細胞染色体末端部にある「長生き遺伝子サチュイン」説（赤ワインのポリフェノールがサチュインを活性化し寿命を30%延ばす）。③栄養カロリー仮説（食事カロリーを制限すると長生きする）④酸化ストレス仮説（活性化酸素：フリーラジカルによる臓器機能障害）などがあります。

厚生労働省発表では、日本人の平均寿命は男性81才、女性87才を越え、「人生100年時代」と云われ、健康で長生きの秘訣に関心が集まっています。しかし、老後の不安は「お金」が最も高く、病気と認知症や介護も関心が高いようです。老化とは、加齢により生じるマイナス面=負の現象を表し、病的状態や病氣につながる状態、しづらさ、しみ、動脈硬化などです。従って、加齢は防げないが、75%は生活習慣や環境を自分の努力、工夫で老化を遅らせる事が可能と云われます。これを行うのが「アンチ・エイジング（抗老化）医学」です。「年を重ねても健康な体と明晰な頭脳でショッピングや旅行、おしゃれを楽しみながら、人生を謳歌する」ことが目的で、ポイントは気力、体力、容姿を若くすることです。何か病気があっても、肉体的にも精神的にも元気でバランスのとれた状態が望されます。しかし、誰も指摘せず忘れている最も大事な前提是、“自分が人に役立つための生きがいや目標”を持っているかどうか？その自覚です。具体的には、①規則正しい生活（体内時計の応用）②バランス良い食事と外食③音楽を聴きながら運動やカラオケ④訪問し人と繋がる⑤感謝し学ぶ⑥与え合うことなどを総合的に実践することです。

① **規則正しい生活**（体内時計の応用）：時計遺伝子は、老化や精神作用リズムに関与しているので、午前7時から9時まで、同じ時間に起きて下さい。そして、カーテンを開けて太陽の光を浴び、散歩や軽い運動をすると脳や身体が正常に調整され、1日24時間50分周期でセットされます。従って、早朝の読書や勉強に効果があります。また、午後3時までにコーヒーを一口飲んで20～30分間の昼寝をすると脳が活性化します。朝起きてから15～16時間すると眠くなるので、夜9時以降にスマホやテレビなどの光を浴びると、体内時計が乱れて不眠や眠りの質が悪くなり、高血圧、高血糖、高脂血、アルコール依存やアルツハイマー型痴呆になりやすくなります。寝る前にコップ1杯の水を飲むと脱水防止に、1口の牛乳で逆流性食道炎にも良いです。右向きに寝ると（仰向きは舌根が下がっていびきをかく）胃の消化が促進されます。疲労回復には、睡眠時間は最低5時間必要（浅いREM睡眠と深いNREM睡眠の周期90分を最低3回必要）。冷暖房は一晩中かけて足首を温める。（靴下は熱の放散出来ず疲れが取れにくいので、レッグウォーマーを足首に当てる）。入浴は、男性：低め（38～40度）10分以内、女性：高め（40度以上）の温度で10～15分、汗が出たら上がる。天気の日はサンガラスで紫外線防止し、長時間室内に居る時は、エアコン使用、時々風通しを良くし空気の揺らぎ変化を！

② **バランス良い食事と外食**：食のリズムは、「腹時計」に作用されるので、決めた時間に起床し、1時間以内に朝食を摂ること。午前中は、糖分を必要とする脳細胞の働きが活発なので、ご飯を中心に卵、魚など炭水化物を多く食べ、脂肪分を控えて下さい。おやつは午後2～3時に食べると、この時間帯は脂肪細胞のBMAL-1（ビーマル・ワン）酵素が少ないので完全消化されます。夕食に魚介類や豆類、乳製品のトリプトファンや、お茶やコーヒーなども体のリズムを整え、気分を爽快にして良い睡眠をもたらします。しかし、午後10時以降になると、逆に脂肪を貯め込むので肥満になり、体内

時計を乱して眠りが浅くなるので注意して下さい。腹時計と長寿遺伝子(サ-チュイン)を活性化するには、おかげ(副食)から食べ始め、腹八分(1500~1800Kcal/日)で終わりましょう。また、ポリフェノールやリスベラートルを多く含む赤ワインや不飽和脂肪酸(ロイシン)の多いマグロの赤肉、サンマなどの青魚、納豆、鶏肉、チーズを3g/日以上食べて下さい。更に、ビタミンD(骨の原料:イシ、サンマ、サケ、サバ、椎茸など)やビタミンE(血管の原料:サギ、イシ、大豆、ガーナなど)も大事です。家族や友人と外出して、レストランで好きな食事やステーキなど楽しみながら食べるのもお勧めです。アルコールは、眠りが浅くなり生体リズムを乱し、脂肪を貯めて脂肪肝になり癌化するので程々にすること。

③ **音楽を聴きながら運動やカラオケ**:「心の時計遺伝子」は、何が起きるのか?外敵など予知します。眠り物質メトニンは、年齢と共に減少し、うつ状態や怒り易くなります。早朝、日光を浴びて音楽を聴きながら散歩やジョギングが良いです。また、筋肉が減少する「サルコペニア」防止に手や指を器用に使うトレーニングや運動(30~40分/日, 3~4回/週)。仕事帰りにストレッチできつめの運動や筋肉トレーニングも良いです。健康運動も歌詞のある懐かしい音楽に合わせて行うと、体力だけでなく認知症予防や脳卒中のリハビリに効果があることが証明されています(NHK-TV「サイエンスZERO」放送)。友人などとカラオケや「独りカラオケ」も楽しく、記憶を蘇らせ脳の活性化にも大変良いようです。

④ **訪問し人と繋がる**:人類は、環境に適合し多くの人と繋がって交流しながら生き延びてきました。従って、同窓生やグループやサークルなどでの友人の数が寿命と関連しています。3つ以上の何らかの組織に入ると、様々な人と語り合うことが出来るが、1つでは人間関係が上手くいかないと、逃げ場が無くてストレスが溜まります。昔から親しく付き合う人は、自分が入院した時、毎日お見舞いに来る人が6~8人居ると云われています。皆と一緒にワイワイやれる趣味の会やスポーツの会、太極拳、ヨガ、エアピクスなど集団でしたり、趣味や話の合う仲間との交流は、ストレス解消にもなります。更に、町内会活動などで世話役や役員になると色々なことをコントロール出来て、運営面での自主性が發揮され、生き甲斐になります。演劇鑑賞、ランプやゲーム遊び、庭づくりやボランティアやアルバイトなど、前向き思考で見かけが若い人ほど体も心も若く、長生き遺伝子(テロメア)も長くなって寿命が延びることが判っています。

⑤ **感謝し学ぶ**:日本では、還暦の後、77才(喜寿), 80才(傘寿), 88才(米寿), 99才(白寿), 100才(百寿), 108才(茶寿), 111才(幸・皇寿), 112才(珍寿), 119才(願寿), 120才(昔寿・大還暦)と云い、家庭や町内会、同窓会などでお祝いをします。日誌を書いて自分自身を振り返ることも大事です。ものごとが何故なのか?と疑ってみると、その原因に気づきます。嫌な事を忘れ、良いことを言う(褒める), 否定的言葉は使わない、読書して知的活動や新しいことだけに振り回されず良いところを伸ばしていくことが大事です。

“やる気UP”の脳活性化(NHK Eテレ)「テトの花道」: 左脳刺激: 暗算で引き算(マイナス)=(例)スタートの数字から7を引く→3秒・2秒と早く。右脳刺激と交感神経刺激:(例)静物や図形を違った視線(視点変換)で絵を描く。

前頭葉(連合野)刺激(トーハミン分泌促進):(例)褒めること、妄想して笑い川柳を創作する。

⑥ **与え合う**:前向き思考で町内会や各種クラブなどに健康町づくりを提案したり、災害救援ボランティアなどにも参加して医師、看護師や担当者と協力し合ったり、お中元、お歳暮や趣味の魚釣りや農作業で得られた野菜などをお世話になった方や近所に配ったりすると、自分が人に役立つ生きがいや目標を持つこともあります。

現在も1日5時間ずつ人間の寿命は延びて、30年後は、平均寿命は100歳に到達するとも言われます。再生医療と3Dプリンターを組み合わせた臓器再生、人間の体内を動き回りがん細胞を見つけ出し、抗がん剤を発射するナノマシン、高難度の手術もミスなく行う手術ロボットの登場や海外の研究者は、若返りの薬も研究をしています。

「若いままで、健康で年を取りたい」夢が現実味を帯び始めていると云われています。

「長寿10ヶ条」(厚生労働省)

意識しながら“こつこつ積み重ね”が大切です。良い人生“サクセスフル・エイジング”に努力し、若々しくいて欲しいです。

- ① 蛋白質のアルブミン値が高い
- ② 総コレステロール値は普通
- ③ 足が丈夫
- ④ 主観的健康感が良い
- ⑤ 短期記憶力が良い
- ⑥ 瘦せすぎ、肥えすぎがない
- ⑦ 禁煙
- ⑧ お酒は程々に
- ⑨ 正常血圧
- ⑩ 社会参加が活発で、外出、外食して会話を楽しむ。

参考資料: 健康ライフ(NHKラジオ放送)

「長寿の秘訣・アンチ・エイジング(抗加齢)」～世界の文献から～ 東京都リハビリテーション病院 林 泰史 '14.3.31-4.4

「生命を司る多種多様な体内時計」東京女子大名誉教授 大塚那明 '15.4.20-24

「体内時計を生かす健康法」京大薬学教授 岡村 均 '14.5.5-5.8

「健康情報を正しく読み解こう」東京大大学院医学系研究科教授 佐々木敏 '18.4.30-5.4

「疫学に基づいた健康食」慈恵大医分子疫学教授 浦島充住(みつよし) '14.12.1-12.5

「しなやかな脳で生き生き人生」～脳の働きと活性化法～ 杏林大医精神神経科教授 古賀良彦 '14.12.8-12.12

「人との繋がりが寿命を延ばす」予防医学研究者 石川善樹 '15.6.1-6.5