

先日、私自身の遺伝子を調べる機会があり、おおむね予想していた結果が得られた。両親の体型などから推測すると、体質の遺伝情報が受け継がれているようだ。小児から学童期の頃、私は母親によく似ていたが、青年から壮年期になると父親と同じような風貌に。また、善玉コレステロールが多い特徴なども似ている。こんな遺伝の類似性を感じることはないだろうか？

さて、今回調べたのは、肥満と高血圧の関連遺伝子である。いま我が国で注目され、巷で話題となっているのが「メタボ」。肥満プラス3高（高血圧、高血糖、高脂血症）として知られ、諸悪の根源は「肥満」となる。

人間の遺伝子約32000の中にあるのが50の肥満遺伝子。これらの組み合わせにより日本人は3タイプに大別できる。スウィッチがオンとなるのは、健康にプラスとなる遺伝子であってほしい。ここで重要となるのは生活習慣で、食事・運動・休養・飲酒・喫煙の5つに要約できる。この中で、「百害あって一利なし」の喫煙を続けると、癌を起す遺伝子がオンとなり、癌を抑制する遺伝子がオフとなってしまう。

逆に、間違いなく健康の維持管理に貢献する方法を伝授したい。「適度な運動で汗をかくこと」だ。間違いなく、免疫・内分泌・神経系が刺激され、日々健康感を持って、澆刺と生きていくことができるだろう。

ここまで述べたのは、人の身体的な側面であった。これらは目に見える対象があり、研究において数字で示すこ

される。各特徴と頻度、基礎代謝は

- ① リンゴ型 ( $\beta 3AR$ )、34%、マイナス200kcal
- ② バナナ型 ( $\beta 2AR$ )、16%、プラス200kcal
- ③ 洋ナシ型 (UCP1)、25%、マイナス100kcal

つまり、①リンゴと③洋ナシ型は基礎代謝が低いので太りやすく、②バナナ型は太りにくいが、筋肉が少なく隠れ肥満になることも。食事と運動のバランスが崩れると肥満に至るのだが、ここに遺伝子も関与している。

このように、私たちの身体にプログラムされているのが、千差万別の働きを有する遺伝子だ。代謝を上げて痩せさせるvs代謝を下げて太らせる、いつ

とができる。

一方、ヒトの心理的な側面こそが、健康を考える上で非常に大切となる。ただし、目に見えず、データで表すことが難しい。言い換えれば、「どのようない気もちで、毎日を過ごしているか」がポイントに。実際には、良い「心がけ」によって、良い遺伝子があるのを健康の道へ導いてくれる。どのように「オン」にするのか、ヒントを伝授させていただきたい。

①前向きな気持ちで…メリハリがある生活で、人間の思いや心の働きを活性化したい。たとえば、喜び、笑い、感動などが、日々の生活に散りばめておくのがよいだろう。

②「かきくけこ」で澆刺と…筆者は健やかな毎日の過ごし方について話をするところがある。最近、キーワードを「かきくけこ」としてまとめてみた。「感動し、気持ちよく、挫けずに、継続して、試みよう」と。

までも若々しく保つvs早く老いをきたす、癌を起すvs癌を抑制する、など、対となる機能が含まれる。

つまり、健康にプラスに働く遺伝子と、逆にマイナスに働く遺伝子の両者が存在する。ただし、実際にはこれほど簡単ではなく、いろいろな対立軸が複雑に絡み合っているのだ。

ここで、大切なポイントをお伝えしたい。いろいろな方向性を有する数多くの遺伝子が常に働いてしまうと、いったいどうなるだろうか？ 全体的に目的に応じた働きができなくなってしまう。そこで、不思議なことに、環境や状況によって、各遺伝子のスウィッチがオンになったり、オフになったりしているのだ。

たとえば、肘を曲げたり伸ばしたりする動作を考えてみたい。上腕には内筋は、普遍のものは存在しない。災難が降りかかったり、逆境に陥ったりしても、うなだれて落ち込んでいるのではダメ。この場合、悪い遺伝子がオンになり、悪循環のサイクルへ。人生の問題集を与えられたと考え、自身・人生・環境を変革してみよう。

④目標の設定が必要…本来、脳の目的は、生物が環境に適応し生きやすくするプログラムを作ること。目標を設定しチャレンジすると、脳は喜びを感じつつ活性化されていく。

⑤人のために使命を持って…実は、遺伝子オンに欠かせないのは「愛」とされる。自分のためではなく、他人のために命を使う「使命」を感じたい。すると、常にイキイキワクワク、健康感に包まれるだろう。

以上、思いつくまま述べたが、何らか参考となれば幸いである。