

「遺伝子のスイッチ」

(第五十二回)

世界の週刊誌「TIME」を眺めていると、「20561」という見出しが目にとまった。日本における「百寿者」の人数である。日本が世界中で一番多く、5年前と比較して倍増だ。現在の平均寿命はほぼ80年。

医学界で権威がある「サイエンス」誌によると、もし心臓病、ガン、脳卒中、糖尿病をなくすことができれば、平均寿命が99・4年まで跳ね上がるという。驚きですね。

そういうえば、プロスキー

ヤーの三浦敬三さんが、

100歳記念スキー滑降

に成功したニュースがあった。

アメリカのユタ州で、親子4代、知人・友人を含む総勢170名が同時滑走。よく知られる息子の雄一郎氏は71歳だ。4歳の曾孫は「ウルトラじっちゃん(敬三)、ス

健康のススメ

板東 浩

キーが上手!」と、可愛く話す。こんな澁刺はつらつとした高齢者を目指すには、環境と遺伝が大切。環境について調べると、百寿者の90%は1日3食きちんと食べ、野菜を毎日食べている。よく歩いて太らず、喫煙率は男性5・6%、女性0・8%と非常に低い。

遺伝について、老化のメカニズムが次第に明らかになってきた。人間の細胞に書きこまれているのが、万巻まんがんの書物に匹敵する遺伝子暗号だ。これらが正確に働くから、ヒトは1分1秒の休みもなく生きていくことができる。ただし、通常は多くの遺伝子が眠っていて、スイッチがOFFの状態。特定の年齢や時期が来ると、目覚めてONになり働き始める。健やかで若々しくさせる遺伝子のスイッチの仕組みが、今後解明されていくであろう。

(医学博士・内科医師)