

健康 Q&A



教えていただきました



医学博士
古嶋 博司

Q.老化を防止する方法はありますか？

がん、心臓病、感染症など、人類は数々の病気に挑んできました。そして、その努力は少しずつ成果を上げ、多くの感染症を克服し（現在は新型コロナウイルスとの戦いの真っただ中にいますが）、心臓病死を防ぐ多くの知恵を得て、がんの全てではありませんが、がん治療が不可能とは思わなくなるところまで、医学は進歩しています。しかし、唯一人類が避けては通れないもの、それが“老化”です。今、この老化についても、病気を治すような感覚で、「治療」できる…と言ったら皆さんどう思いますか？

ハーバード大学のシンクレア博士は、この“老化治療”について研究し、20～30年の間にそれが可能だと発信しています。2015年にNHKでも放送されたことがあるので、覚えておられる方もいるかもしれません。彼は、多数ある寿命に影響を与える遺伝子の中の、サーチュインと呼ばれる遺伝子ファミリーに注目しました。この遺伝子は食物不足など環境のストレス因子に応じて活性化され、細胞の修復をしたり、エネルギー生産、プログラム細胞死などに影響を与えます。いわば、生体機能の調節役です。このサーチュインによる長寿効果は、最近我々と同じ哺乳動物であるマウスでも効果が明らかになっています。これが人間にも応用できれば、抗老化薬への期待もますます高まるでしょう。そして、健康な100歳、110歳が普通になる日もそう遠くないと、シンクレア先生は言っています。

そんな夢物語なんて…と思う方もいるかもしれませんが、これに関する研究は権威ある科学論文で証明されており、個人的には大いに期待しています。

最後に、今の時点で老化防止のためにできることは何かあるでしょうか？ あります。それは、カロリーを制限することです。サーチュイン遺伝子の働きは、カロリー制限が寿命を延ばすメカニズムと同様のものと考えられています。食べ過ぎに注意しながら、老化予防の研究が進歩するのを待ってみてどうでしょうか。

内科・循環器内科 ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科
診療時間／月・火・木・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:00
水・土曜日 9:00～12:30
休診日／日曜、祝日
所在地／中央区姥ヶ山5-6-20
電話／025-257-7070

[ふるしまクリニック](#)