



年頭にあたり、「今年も健康で暮らせますように」と神棚に手を合わせた会員も少なくないだろう。古今東西、「不老不死」は人類の究極の願いであるが、現在の研究では120歳が最大寿命といわれている。永遠に生き続けることは不可能だとしても、人間だれしもいつまでも元気で長生きしたいと願う。平成19年2月の本誌第226号で、本会会員(男性)の平均寿命が全国平均に比べ15歳も低いことを紹介したが、その後も毎年40~60歳代の会員が幾人か他界され、5年経った現在もその状況は変わっていないようだ。

「抗老長寿」の研究が世界中で進められている。2000年には「サーチュイン遺伝子」が発見され、それがカロリー制限によって活性化されて寿命を延長させることが報告された。通常の運動量の成人男性に必要な1日のカロリー摂取量の7割にカロリーを抑えることがよいといわれている。

長寿の秘密を探るために100歳を超えて生きる「百寿者(センテナリアン)」の全遺伝情報(ゲノム)を調べる研究も世界各地で進んでいる。加齢に伴い起きる病気の発現を遅らせる働きを持つ「長寿遺伝子」を百寿者のゲノムから特定し、健康で長生きするための手がかりをつかむことが目的である。

このように「抗老長寿」にはカロリー抑制で発現する「サーチュイン遺伝子」と百寿者が持つ「長寿遺伝子」が関わっているようだ。しかしカロリーを7割に抑えた食事をずっと続けることは並大抵ではできないし、ましてや百寿者の持つ遺伝子があるかどうかは自分

今年一年、健康に!!

(^.^) 翔・新会員 (^.^)

氏名	生年月日	支部	出身校	段位	趣味
秋山 紘一	S52.2.7	笠寺	米田柔整	-	スポーツ観戦

のからだに聞くしかない。2003年にできた日本抗加齢医学会の吉川敏一理事長は、「長寿遺伝子が働いても、発癌物質を食べていたら長生きはできない。遺伝子を気にする前に、生活習慣の改善などやるべきことはたくさんある」と話している。

さて、柔道整復師はどうか。柔道で鍛えたからだには自信があって、よく食べよく呑む。しかも夕飯は遅いし、健康診断も怠りがちではなからうか。朝日新聞は昨年12月、「健康に悪そう」なものを調査し1,358人から得た回答を紹介している。①たばこ ②飲みすぎ ③運動不足 ④食べ過ぎ ⑤寝不足・夜更し ⑥ストレス ⑦偏食 ⑧無理なダイエット ⑨飲んだ後の「締め」 ⑩早食い。さていくつあてはまるだろうか。

WHOによると日本の平均寿命は83歳で世界一。都道府県別の健康寿命は、愛知県が男性で1位(71.74歳)、女性で3位(74.93歳)(2010年、厚労省研究班推計)である。まずは平均寿命を目指して生活習慣を見直すことから始めたらどうか。今年巳年。そうすれば蛇のように細く長く生きていけるかも。今年1年、会員の皆さん全員が健康でありますように…。

