

暮らしの中の健康シリーズ 17

目指せ、スーパーシニア!!

過去最高の平均寿命

日本は近年、長寿国として世界の中でゆるぎない地位を保っていますが、昨年の平均寿命は過去最高を記録しています。

2015年7月の厚生労働省の発表では、なんと女性は3年連続世界一の86.83歳、男性は80.50歳と前回の4位から3位となりました。さらに、「今後もさらに寿命は延びる余地がある」とのことです。

日本人の平均寿命が50歳に達したのは1947年、60歳を超えたのは（女性）1950年で、当時の先進国の中では最下位だったそうです。

その後、85年には女性の平均寿命が世界一、男性もアイスランドに次ぐ2位まで上昇していますから、いかに短期間のうちに日本人が長寿となったかが分かります。

長寿となった要因は医療の整備、栄養の改善、感染症の減少などが挙げられていますが、寿命の研究も進化し、さまざまなことが解明されてきました。

その中で、最近特に注目されているのが、「長寿遺伝子」です。

長寿遺伝子に関する実験報告では、いくつかの条件をつけることにより、老化に違いが見られ、遺伝子が働かないと、体力減退、免疫力低下、脳機能の衰え、肌のしわ等の老化現象が起こるといいます。

もともとはどんな人にもある遺伝子ですが、ふだんはスイッチがオフになっているのに、ある状態に置かれると、オンになるそうです。長生きしている人に共通している点は、この遺伝子が働いているということとか。

長寿で元気な人の暮らしにそのヒントがありそうです。

腹八分目の効用

長寿といえば、双子の「きんさんぎんさん」は、国民的な人気者でしたが、108歳で亡くなったぎんさんの娘さん4人も長女の100歳を頭に、全員が90歳以上でとてもお元気です。そろってテレビなどに出演し、またもや話題となりました。

彼女たちは全員が近所に住み、自分たちの身の回りのことは自分たちでやる、ストレスをためない、人に感謝する、どんなものを食べなくてという掟は特に設けていないが、食事は「腹八分目」を心がけているのだとか。

こうしてみると、特別なことはしていないように思われますが、実はこの「腹八分目」というのが長寿遺伝子を活性化するのに大きな役割を担っているかもしれないのです。

カロリー制限と長寿の関係調べる実験として話題となったものがあります。米国・ウィスコンシン大学でアカゲザルに通常のエサを与えたグループと7割の量のグループとに分けて追跡調査をしたところ、生存率は7割にした方が高かったばかりでなく、毛なみにつやがあり、若々しかったといわれます。

この実験から、長寿遺伝子はカロリーオフによって働く可能性が報告されています。もちろん、適度な運動によりカロリー消費をすることも効果的でしょう。

ぎんさんの一番下の娘さんは現在でも車の運転をして、姉妹全員でドライブをするのが楽しみとか。カロリーはひかえめに、好奇心は全開に…長寿遺伝子が喜ぶライフスタイルのヒントがここにありそうです。

記 宮島佳代子