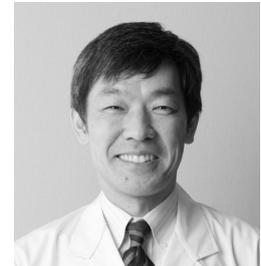


## 特別講演 2

### いつまでも若々しく生きるために

白澤 卓二

順天堂大学大学院 加齢制御医学講座 教授



2010年の日本人の平均寿命は女性が86才、男性が79才で、日本は世界一の長寿国、人生80才時代に突入した。20世紀には平均寿命が50才から80才へと30才も飛躍的に延伸し、現在も伸び続けている。2001年にはヒトゲノムが解明、我々のゲノムには2万3千個の遺伝子があることが判明したが、果たして我々のゲノムの中に寿命を制御している遺伝子は存在するのだろうか？双生児の疫学研究から、寿命が遺伝素因ばかりでなく、環境要因にも大きく左右されることが判明。環境要因の中でも、生活習慣病の予防に重要な要因として栄養と運動と生きがいとが寿命に及ぼす影響を取り上げる。カロリー制限により、動物の寿命が延びることが知られているが、米国で行われているアカゲザルのカロリー制限の実証研究を紹介する。マサチューセッツ工科大学のレオナルド・ガレンテ教授により発見された長寿遺伝子 Sir-2 は、カロリー制限により、活性化されるメカニズムが明らかになった。また、赤ワインに含まれているポリフェノール、レスベラトロールには、Sir-2 を活性化し、生活習慣病を改善する効果があることがマウスを用いた実験で実証されている。また、フィトケミカルの中には、カテキンやクルクミンなど、アルツハイマー病の発症を予防する効果が動物実験や疫学調査で認められた食材があり、高齢期の食事なあり方を考察する。また、活動的な百寿者では、インスリン感受性が高いことから、低GI食材など、インスリンの働きを助ける食材や食べ方を紹介し、環境要因が長寿遺伝子のスイッチをオンにして加齢のスピードを制御する加齢制御の考え方を紹介する。

また、シアトルに住んでいる1800人以上の日本人を対象にした調査研究から、週に3回以上野菜・果物ジュースを飲んでいる人は、週に1回未満の人に比べてアルツハイマー病の発症リスクが76%低いというデータも出ている。野菜に含まれる多くのフィトケミカルが認知症の予防に重要な役割を果たしていることを紹介する。

更に、味噌、塩麴などの発酵食はビタミンやアミノ酸が豊富で吸収がよく脳の代謝には欠かせない食材である。伝統的な日本食には必ず含まれている発酵食だが、加工食品や天然調味料との決定的な違いは発酵食品が微生物による分解で甘さや「うま味」が作られているのに対し、化学調味料や砂糖、食卓塩は栄養素のナチュラルバランスを失いがちである。塩麴を食卓塩の代わりに使うことで栄養学的なバランスが取れることも紹介する。

## <白澤卓二 プロフィール>

順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座 教授

1958年神奈川県生まれ。1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。1990年同大大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より現職。

専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。日本抗加齢医学会理事、バイオフィアリハビリテーション学会理事長、基礎老化学会理事、日本老年医学会評議員、他所属学会多数。

著書は『100歳までボケない101の方法』『老いに克つ』『免疫力をアップする、塩麴のおかげ』『100歳までボケない手指体操』『100歳までサビない生き方』『「砂糖」をやめれば10才若返る!』など70冊を超える。

「世界一受けたい授業」「アカルイミライ」「高嶋ひでたけのあさラジ」等、テレビ・ラジオ出演多数。新聞、雑誌等も掲載多数。

(ホームページ：<http://www.shirasawa-acl.net/>)