

Dr. 中路の健やか通信 (其の29)

健やか協力隊長 中路



第29回 百寿者について

健康、とくに長寿を追求するとき、百寿者の科学的調査を行うことは、誰しもの思いつく方法です。たしかに、これまで多くの百寿者研究が行われてきました。はたして、その成果はどのようなだったのでしょうか？

百寿者では、糖尿病が少なく、動脈硬化の進み方が遅いという報告があります。糖尿病や動脈硬化に限らず、種々の病気を免れたからこそ彼らは長生きできたはずで、それではなぜ、免れることができたのか？それには遺伝的要因と生活環境があげられます。

長生きは遺伝すると言います。琉球大学の鈴木前教授らは、沖縄の百寿者家系の家族の寿命を調査し、百寿者家系では平均寿命達成率（平均寿命まで到達したものの割合）、80歳達成率、90歳達成率のいずれも高かったと報告しました。長生きの家系があるということです。また、デンマークの双子の追跡研究では、寿命に対する遺伝の関与は約25%と結論されています。このような研究結果を受けて最近、長寿遺伝子の解明が精力的に行われていますが、決定的な結論にはまだいたっていません。

生活環境ではまず喫煙があげられます。百寿者の喫煙率を調査した報告では、喫煙率は低かったとの報告が多いようです。喫煙が種々の病気を引き起こすことを考えれば当たり前のことでしょう。一方、食事はどうでしょう？長寿食という言葉に代表されるように、長寿に結びつく食事が注目されていますが、残念ながらこれといった結果は報告されていません。たんぱく質、とくに動物性たんぱく質の摂取量が多いという報告もあります。性格も長寿に関係すると考えられています。たとえば、百寿者の性格は、外交的で親しみやすく、また楽天的ということなどです。しかし、食事や性格の研究には難しい壁があります。その理由は、百寿者と比較するものがないからである。たとえば、百寿者の性格を調べたとしても、しかし、それは100歳という長い年月を経てきたからそうなんだという考えも成り立つわけです。80歳の方と比較しても、20歳の差がそのような性格を作ったのだと言われると反論のしようがありません。食事も同じです。結局、当たり前の話ですが、健康的な生活習慣（肥満しない、喫煙しない、多量飲酒しないなど）が老化のスピードを遅くして、百寿者を多く産み出すのでしょ。加えて、これに病気に強い遺伝子を持っているかどうかの影響しているとも（でもその影響度はせいぜい20-30%）。健康・長寿に近道はないということです。