

# 『長寿(長生き)遺伝子』を田覚めさせ・働く生き方とは?

2011年8月25日・再版『長寿遺伝子をオンにする生き方』の著者・山野勝一(順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御講座教授)

◎老化が進みやすいのは脳・血管・骨・筋肉などで、緩やかに衰えて行く部位もあります。肺活量(空気を最大限に吸い込める量)は30~45歳までに約20%落ち、腎臓の血流量は約65歳から急に減るが、神経の働き・基礎代謝率(寝たきりでも呼吸するなどに必要な最小限のエネルギー量)などは緩やかに衰えて行くから安心です。

■『腹八分に医者いらす(諺)・日々運動・喜びの生活』で体内に眠っている『(老化しない)長寿遺伝子』が目覚め左記の①~⑥の老化を抑制できるのです!

●老化が、どの部位から進みやすいかは、その人の体质や生活習慣・環境などにより違います。『あの健康食品は効きそうだ』と飲んだりせず・運動するなど老化を遅らせるような生活習慣を身につけましょう(左主文)。

①血管の老化人が血管壁にコレステロールや脂肪の厚い層ができる、血管が細く硬く・血流が悪くなる動脈硬化を起こしています。血管が詰まると『左主文』の病気になります。

★メタボ(内臓脂肪型肥満)は、食べ過ぎ・運動不足が原因で、『糖尿病・脂質異常症(高脂血症)・高血圧から腎臓病・心筋梗塞・脳卒中など』へ進み、肥満は血管の老化を進めます。長寿遺伝子が目覚め・働くこと、動脈硬化が台ります!

## 生活習慣による『老化の6つの型』と、『なりやすい病気・症状』

老化の型	症状	病名
①血管の老化	肥満・高血圧・脂質異常症(高脂血症)・メタボ・B.M.I=25以上の肥満(左記)	動脈硬化・脳卒中・狭心症・脳梗塞
②脳の老化	日常生活が殆ど同じ事が繰り返し・裁縫など、指先を使つて作業を殆どしない	認知症・アルツハイマー病・パーキンソン(体が動きにくくなる)病など
③心の老化	1日2食以上を1人で食べている	うつ(病)・自律神経失調症など
④筋肉の老化	歩行などの運動を週3回以上はしない	転倒骨折・寝たきり、など
⑤骨の老化	乳製品か小魚などを、ほぼ毎日食べない何らかの運動を週3回以上はしない	骨粗鬆症(骨が堅石のようにならぬ)・転倒骨折・寝たきり、など
⑥免疫(病気に対する抵抗力)老化	季節の変わり目などに風邪を引きやすい	B.M.I(体格指数)=体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup>