

ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 31

～不老不死 現代版の 薬とは～



<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

いま、アンチエイジング医学が注目を浴びている。スローガンは「いつまでも若々しく保ち、有意義な人生を」で、啓発活動には筆者も関わっている。このたび日本抗加齢医学会が開催され、来るべき時代の新しい医療に触れることができた。その中から、興味深いものを若干紹介してみたい。

メタボ対策

今回の学会場は、有楽町の東京フォーラム。アクセスが便利なので、数多くの医学会が行われている。いつも集会と比べてみると、PRESSの腕章をつけた報道関係者が多い。今年度の学術大会を主催するのは、順天堂大学の加齢制御医学講座。大会長は白澤卓二教授、実行委員長は青木晃准教授で、いずれも若々しく元気一杯だ(図1)。

現代の日本で、加齢に大きく影響するのが、生活習慣病やメタボリックシンドロームであろう。これらの対策がうまくいくかどうか

が、アンチエイジングの成否を決める鍵となる。今年の4月から特別健診が始まった。メタボという言葉は日本人の生活に馴染み、すでに特別な医学用語ではない。わかりやすく言えば、メタボとは肥満+3高であり、高血圧、高血糖(糖尿病)、高脂血症(脂質異常症)を含む。

今回、注意を惹いたものは栄養療法である(図1)。従来、日本の標準的な食事指導では、摂取する全体の熱量(カロリー)を計算し

糖質を減らす

後者の方法でダイエットに成功した臨床経験が、今回のシンポジウムで報告された。肥満や糖尿病に対する本法の適用は、私の知り合いである釜池豊秋先生(愛媛)や中村巧先生(兵庫)によつて行われ、次第にエビデンスが集積されつつある。今後、糖質の摂取量や各人のライフスタイルを考慮した方法が普及していくだろう。

血管が堅く

メタボになると、血管が堅くなり次第に詰まつてくる。これが動脈硬化だ。乳児の脈を触ると、とても柔らかい。水道管なら弾力

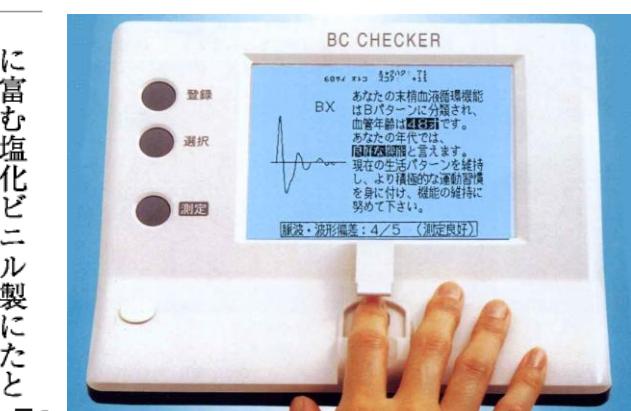


図2

に富む塩化ビニル製にたとえられる。逆に、高齢者の脈は硬い。これは昔から使われている土管みたいなもの。硬くともろく、ひびが入つたり、ぼろぼろと欠けたりする。人の血管がどれほど硬いのか、測定することができるようになった。以前は複雑で手間がかかつたが、このごろは簡単だ。指先を機器の上に置くだけでよい(図2)。指先で小さな動脈の血流を感じし、微妙な圧力変化を捉える。負担をかけず、何歳に相当するのかをすぐに把握。柔らかい血管のAからとても硬いGま

判斷してきた。一方、最近の量に着目した方法が紹介されている。たとえば、インスリンダイエットやカーボカウンティングなど。どちらの考え方が正しいのか、理論に間違いはない、実際には、状況に応じた適切なものさしを使う判断がポイントとなるのだ。

になって、糖質(炭水化物)の量に着目した方法が紹介されている。たとえば、インスリンダイエットやカーボカウンティングなど。どちらの考え方が正しいのか、理論に間違いはない、実

まで評価できる（図3）。

早い段階からチェックし、動脈硬化が進まないように、予防していきたい。

遺伝子がわかる

生活習慣病は、環境や遺伝、生活習慣の3つの因子が複雑に絡み合い、発症する（図4）。環境はある程度管理が可能だ。生活習慣は、本人の意志でコントロールできるハズ。実際にはこれが一番難しい。

遺伝因子とは、両親から受け継いだ体質のこと。病

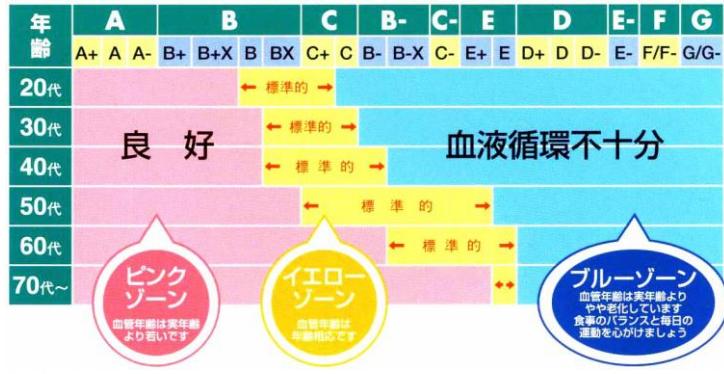


図3

この遺伝情報は、細胞核の中でDNAにぎっしりと詰まっている（図5）。近年、遺伝子の研究が飛躍的に進み、現時点では、臨床応用されている検査について、学会で紹介されていた。

あなたは、生活習慣病にどれほどかかりやすいのか？表1に示す疾病ごとに、10～18箇所の遺伝子を調べ、日本人の統計データとの比較を行う。すると、通常の人より、発症の確率が0・8倍とか、1・3倍とか、

程度は、20%～70%と考えられている。

この遺伝情報は、細胞核の中でDNAにぎっしりと詰まっている（図5）。近

年、遺伝子の研究が飛躍的に進み、現時点では、臨床応用されている検査について、

学会で紹介されていた。

あなたは、生活習慣病にどれほどかかりやすいのか？

表1に示す疾病ごとに、10～18箇所の遺伝子を調べ、

日本人の統計データとの比較を行う。すると、通常の

人より、発症の確率が0・

8倍とか、1・3倍とか、

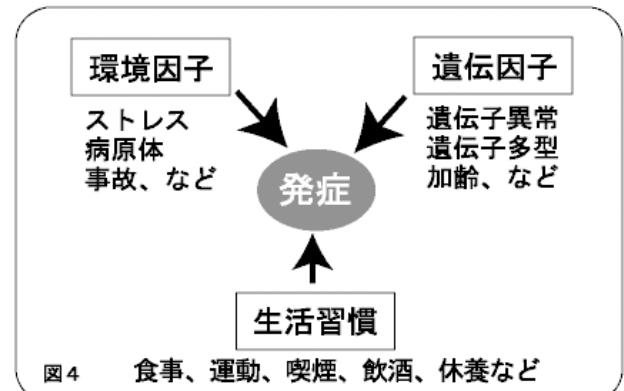


図4 食事、運動、喫煙、飲酒、休養など

概ねの傾向がわかる。なお、経費は、1つの疾患で数万円程度という。

どう活用するか？

以前は、特別な遺伝病などの場合に遺伝子検査が行われていた。しかし、今後は、各自が自分の体質を知り、疾病リスクを知ることができる。ただし、いずれの発症にも、前に述べた3つの因子が関わり、特に生活習慣が重要であるのは言うまでもない。

なお、結果を見て、喜ん

だり不安になつたりするのでは、せっかく検査をした意義がなくなってしまう。

今後の生活が良い方向に変わるように、各位の「行動変容」を期待したい。

不老の薬は？

秦の始皇帝のエピソードをご存知だろうか？不老不死の薬をどうしても欲しいと思った。探すように命じられた徐福は、日本に渡来して、中国の優れた文化を伝えたという。

史記には次のように記されている。「皇帝おおいによろこび、童の男女三千人を遣わし、これに五穀の種と百工をおくりて行かし

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

む」と。実際に、彼らの一歩が立ち寄ったのであろう。日本各地には、徐福伝説が残されている。

現実には、不老不死の薬は存在しない。あるとすれば、環境と遺伝を理解した上で、各自にぴったり合う「適切な生活習慣」という薬にならないだろうか。

この実践を続けてみよう。すると、充実した人生に導く「サクセスフル・エイジング」が得られるのは、間違いない。



表1

- ・肥満
- ・メタボリック症候群
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・脂質代謝異常
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞