

卓 話

『おまえ100まで』

白木 昭三



「おまえ100まで、わしゃ99まで、ともに白髪の生えるまで」という言葉があります。100までとはいわないが、元気で長生きして、なるべく家人の世話にならないように生きてゆきたいと思っています。

「ピンピンコロリ」といわれるように、昨日まで元気だったのに翌朝は死んでいたというようであれば、理想的な往生だと思います。

2005年の世界の国別の平均寿命は表のようです。日本は男女総合では世界一、女子は1位、男子は3位になっています。

2011年の統計では、日本人の平均寿命は女性85.90、男性79.44で、前年比で、女性0.40歳、男性0.11縮んだ。世界的にみると、女性の平均寿命は1位香港、2位日本、3位スペイン。男性は1位香港、2位スイス、3位アイスランド、日本は8位となっています。厚生省は、多数の死亡者がでた東日本大震災が大きく影響していると、説明している。今年の日本の100歳以上の人の数が発表されました。(2012.09.13)人数は5万1376人で、男6,534人、女4万4842人。国内最高年齢女性は、大川ミサオさん(大阪市東住吉区)男性は同じく115歳の木村次郎右衛門さん(京都府京丹後市)で男女とも世界最高齢者としてギネスブックに登録されています。

日本でもアメリカでもだいたい同じですが、死亡する病気の種類は、がん、心疾患、脳血管障害が上位を占めています。いわゆる生活習慣病が原因の病気ばかりです。これらの病気の先には認知症が待ち構えています。

アメリカで1960~1970年ごろに、生活習慣病にかかる人が急に増えました。そのため国民の医療費がふくれあがってきました。当時のニクソン大統領はまず、がんの死亡率を半減しようと、当時のアポロ計画に投じていた巨額の予算をがん治療技術の改善に投じました。然し、がんになる人はかえって増え続けました。

そこで、治療より予防対策にお金をかけるように方向転換し、まずアメリカ人の食生活を徹底的に調査しました。

1975年フオード大統領の時代に、ジョージSマクガバン上院議員を委員長とする「栄養問題特別委員会」が報告書をだしています。通称マクガバン・レポートといわれています。そのなかで「諸々の慢性病は肉食中心の誤った食生活がもたらしたもので、薬では治らない」としています。肉食による大量の脂肪、砂糖、塩分が、心臓病、がん、脳卒中などの病気に直結していると指摘し、栄養の取り方、食事の仕方をあらためるように警告しました。マクガバン・レポートは、栄養の偏りや食事の仕方によって病気が起こることを指摘した、公的なレポートの最初のものといわれています。

栄養問題特別委員会は、アメリカの国立がん研究所に対して、栄養(食事)とがんの関係を調査するよう依頼します。ここから生まれたのがデザイナーフーズ・プログラムです。野菜、果物、穀類、海藻類などにどんな成分が含まれているか、がん予防効果が期待できるものはないかと、数万種類の化学物質を調べ、さらに疫学調査のデータを集めて解析し、約600種の化学物質にがん予防効果の可能性があると発表しました。

カテキンなどのポリフェノール、野菜や海草類の天然色素であるカルテノイド、ハーブ等にくまれているテルペンなどです。これらの物質をふくんでいる食品を効果の高い順にピラミッド状にならべたものがデザイナー・フーズで、上にゆくほどがんの予防効果が高いのです。

トップには、ニンニク、キャベツ、大豆、ショウガ、ニンジン、セロリなどが並んでいます。スーパーなどで簡単に手にはいるものばかりです。毎日の食事に是非取り入れて、がんを予防したいものです。

【食べ物による病気や老化予防】

オランダのヘンドクック・ヴァン・アンデルシツパーという女の人は115歳まで生きました。が、脳は全く衰えていなかった。この人が毎日欠かさず食べていたものが、ニシンとオレンジシュースでした。ニシンはイワシやサバと同じ背の青い魚です。これらの魚には動脈硬化を防いで心臓病や脳卒中のリスクを減らす栄養素として注目されているEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。魚は生で食べるのが一番、ついで塩漬け、ひもの、火を加えるに従って効果は落ちてきます。

「腹八分目に医者いらず」、これは貝原益軒の養生訓の中にある有名な言葉です。食べ過ぎを戒めることわざです。

肥満は健康長寿の大敵です。2009年にアメリカのウィスコンシン大学での研究で、アカゲザルを使った実験です。1989年から20年にわたり観察した結果です。

アカゲザルを二つのグループに分け、一方には通常のえさを与え、もう一方には通常のえさの70%の量のえさを与えた。（38匹づつ）70%群は5匹死亡、通常のえさ群は14匹死亡。病気でいうと、70%群では糖尿病は1匹もでなかった。通常群は5匹が糖尿病、11匹が糖尿予備軍。がんでは70%群で4匹、通常群で8匹、心臓病では70%群は2匹、通常群では4匹、脳の萎縮に関しても70%群のほうがぐんと少なかった。外から見た目にも、目つき、行動力、毛並み、等、これが同じ年齢のサルとは思えないくらい、その差は歴然としています。

聖路加国際病院の日野原重明先生（99歳）の食事は、自分の一日の基礎代謝と活動状態を考慮して、一日の摂取カロリーを決めている。だいたい1300カロリーぐらいにしている。70歳以上の男性の平均は1850カロリーですから約70%です。

【食事の献立の一例】

朝食 100%天然ジュースに植物油（大さじ一杯）、牛乳180ml、コーヒー、レチシン（脳の働きをよくする）大さじ一杯、バナナ半分

昼食 牛乳180ml、クッキー2～3枚

夕食 カニ、生サケの南蛮漬け、ナスの田楽、トーフ半丁、グリーンサラダ、アサリのすまし汁、ご飯茶碗半分

体重は20歳の時とほとんど変わらない。

【朝食の大切さ】

朝食抜きは肥満の素です。前日の夕食から翌日の朝食までの間がもっとも長い空腹の時間です。朝食を抜いたまま昼食を食べると、血糖値が一気に上がる。上がった血糖値は3～4時間で急降下する。血糖値が下がると無性に甘いものが食べたくなる。甘いもの

を食べるとそこでまた血糖値が急上昇する。これが習慣になってしまうと、血糖値を下げる役割をするインシュリンが、脳に糖分をとれという指示を頻繁に送るようになる。こうして糖分をとりすぎて肥満街道をまっしぐらということになる。朝食は絶対に抜いてはいけません。

朝食には糖分が必要です。糖分が分解され血中にブドウ糖となって入ってくると、そのブドウ糖を細胞内に取り込むために、インシュリンが必要です。急激に大量のブドウ糖が血中にはいると、当然インシュリンもいっきに大量に分泌されることとなります。このようなことが繰り返されると、当然インシュリンを分泌する膵臓が疲弊してしまう。糖尿病のはじまりです。

長寿者の血中インシュリンの濃度は、低い状態に保たれていることがわかっている。血中の糖分が一気に増えないようにするには、納豆などに含まれるムチン質が有効です。ムチンは糖質のブドウ糖へ分解する時間を長くする働きがある。その他オクラ、長芋なども有効です。

野菜にはビタミン、ミネラル、植物繊維など、私たちの体にかかせないものがたくさん含まれています。（デザインフーズ・プログラム参照）野菜の栄養素として注目されているのが、ファイトケミカル（植物化学物質）で、種類は数千種あるといわれている。その中には体の中の酸化を防ぐ抗酸化物質や、がん細胞をふやさないようにする抗腫瘍作用物質などがあります。

ブロッコリーには、200種以上のファイトケミカルが含まれている。

イソチオシアネート（発がん物質の活性化をおさえる）

βカロテン（体の中でビタミンAにかわる）

ビタミンU（胃潰瘍を防ぐ）

クロム（インシュリンの働きを助ける）

植物繊維も多く、便秘や動脈硬化を予防します。

トマト、ニンジン、カボチャ、スカイ、ホウレンソウなどにふくまれる天然色素はカチノイドといって、体内で強い抗酸化作用があります。鉄は赤サビがついてもろくなっていきます。体内でも赤サビがつくような事態がおきます。体の中で赤サビを作っているのが活性酸素です。我々が生きてゆくために酸素は欠かせません。しかし酸素の一部は活性酸素という有毒なものに変わります。コレステロールを酸化したり、細胞を酸化して、これが動脈硬化や老化の原因となります。

インド人はアメリカ人に比べてアルツハイマーになる数が4分の1だそうです。それは常食としているカレーに関係があるのではないかという研究があります。カレーに含まれているのがウコンです。ウコンにはクルクミンというポリフェノールが含まれています。実験用マウスにクルクミンをあたえると、老人斑の面積が30%減りました。またアミロイドβ蛋白が繊維状に固まるのを押さえます。また繊維状になったものを分解しました。クルクミンは肝臓に働いて悪玉コレステロールを減らしたり、活性酸素を除去する働きもあるのです。

お酒は赤ワインがよいようです。長寿遺伝子の活性を高め、寿命をのばすことがたしかめられています。アルツハイマー病にたいしても予防効果がありました。

前にも書きましたが、背の青い魚のDHAもアルツハイマー病にも有効です。DHAの豊富な魚は、マグロ、鯛、ブリ、サバ、サンマ、鰯、1日1切れぐらい、干物になってもDHAはそこなわれないそうです。

1日にとりたい水分の量は、体重の30分の1ぐらいが適量といわれています。60Kgの人だと2リットルですが、実際に飲むには少し多いようです。

年をとったら粗食でよいという誤った情報があります。食べ過ぎはよくないが、タン

パク質、脂肪、糖分など、バランスよくとりたいものです。

【体をうごかすこと】

現代生活は便利ではあるが、体を動かさなくてすむようになっていきます。元気で老後を過ごすためには、適度に体を動かすことが大切です。エスカレーターやエレベーターを使わない。階段を上下する、少しの距離は歩いて行く、毎日の生活の中でこうしたことに心がけることによって、足腰を鍛えることができるのです。

体を動かすのと同様に、顎を動かすことも大切です。「よくよく噛めよ、カメさんよ」ではないが、一口30回は噛むとよい。また、自分の歯を多く持っている人ほどボケないという調査もあります。自分の歯でよく噛んで、唾液とよく混ぜ合わせて胃に送り込む。この一連の働きが歯茎に刺激を与え、脳の活性化につながります。噛むことによって脳の血流や代謝がよくなり、活性化すると思われれます。

そのほか、老後の健康を保つ方法として

- 1) なんでもやってみようとする気持ち
- 2) 2日前の日記をつける
- 3) 本を声を出して読む
- 4) 他人ときちんと挨拶する（他人とのコミュニケーションがとれる）
- 5) カラオケ
- 6) おしゃれをする（自分の身だしなみに気を遣う）
- 7) 子孫のために美田をのこさず（自分のために使う）
- 8) 旅をする、料理を作る
- 9) いつまでも男と女（異性に対する興味）
- 10) 碁、将棋、マージャン、ゴルフ（勝負事、先を読む、脳を使う）

1日3食食べるのは当たり前と我々は思っている。でもこの地球上に人類の祖先が出現してから17万年の歴史をたどったとき、人間が3食満腹するまで食べられるようになったのは数十年〜100年くらいです。飢餓は現在でも地球上で続いている。日本、アメリカ、ヨーロッパ等ごく一部をのぞいて、世界の大半がまだ飢餓の危機にさらされている。WFP（世界食料計画）が公表しているハンガーマップによれば、アジア、アフリカ、中南米、が飢餓状態にあります。

またこのハンガーマップと、世界の出生率マップを重ねると、ほとんど一致します。すなわち、飢餓状態にある国は、出生率が高い。飢餓状態の国の人口爆発が問題になっているが、先進国では出生率の低下に歯止めがかからない。人工授精しても増えない。日本でも一昔前は4〜5人子供があるのが普通であった。つまり人類は危機（飢え、寒さ、感染症）を乗り越えることにより、生きる力が湧いてくる「生命力」があると考えられている。」これが「生命力遺伝子」です。遺伝子は1つではありません。

- ・ 飢餓にうちかつ飢餓遺伝子
- ・ 飢餓状態においても生き残るたねの「延命遺伝子」
- ・ 癌と戦う「抗がん遺伝子」
- ・ 老化や病気おなやす「修復遺伝子」 等が見つかっています。

只、やっかいなのは、これらの遺伝子は、飢えや寒さの状態に置かれないと働かない。さらに、飽食状態では逆に体を老化させ、出生率を下げ、免疫作用も働かない。

飢餓遺伝子とともに、もう1つの人間の生命を維持するために働く重要な遺伝子がある。それが「延命長寿遺伝子」で、「サーチュイン」私たちの体は空腹であればあるほど、生命力が活発化し、若返るのでわかないか」という仮説からみつけ出された。仏教での断食や、イスラムのラマダンに見られるように飽食より小食であるほうが、長生きをすることが、経験的にわかっている。