

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 29 年 1 月 30 日
村山 章

『空腹』が人を健康にする～『一日一食』で 20 歳若返る！』（南雲吉則著）が、数年前に話題となりました。飢餓状態に置かれると「長寿（サーチュイン）遺伝子」が活性化し生命を維持するという生物の仕組みを踏まえ、空腹を見直す「一日一食健康法」を主張した内容だったと思います。成人病予防対策研究会で発行している「ほすぴ」にも長寿遺伝子を取り上げられていました。この遺伝子はあらゆる生物が持っている、飢餓状態でも生物が生き延びるために不可欠な働きをしているそうです。現代の先進国では飢餓とは無縁の暮らしをしている人が大半ですから、長寿遺伝子をはもはや役目を終えたように見えますが、再び目覚めさせ働かせることが可能だそうです。腹八分目で軽い飢餓状態を作るだけで長寿遺伝子がスイッチオンとなり、老化抑制と寿命延長につながるというのですからすごい恩恵です。したがって、日々の生活で腹八分目を継続する大切さが増します。戦後、今から 70 年ほど前は食べ物がなくて、ほとんどの国民が四苦八苦していました。今、日本は飽食の時代で美味しいものが溢れています。食べたい物を食べただけ食べられる豊かな国となりました。しかし、その反面、二人に一人が癌になり、三人に一人が癌で亡くなる時代が訪れています。生きることは「食べたい」というストレスとの戦いでもありますね。だから、長寿遺伝子に気を配って食欲ばかりに走らず、大いに体を動かし、笑顔のある生活を心がけて生きていきたいものです。年を取ると体の機能は低下します。髪が薄くなり、シワが多くなり、老眼鏡が必需品となります。記憶力も衰え、物忘れも激しくなります。でも、体力は訓練次第である程度維持できるのです。また、経験や知識が複合的に絡み合うことで若い頃にはなかった洞察力が得られます。そして自信が付き、不安が少なくなります。自分自身の活性化を心がけ、大いに深みのある人生を味わいたいものですね。