

健康寿命を獲得するには



山口大学・県立大学名誉教授 **江里健輔**

慢性前立腺炎で、一年一度は高熱を生じ、10年以上苦しんでいた友人がいました。そのうち、ガンになるかもしれないので、今のうちに前立腺を摘出したのが良いよ、と忠告してきました。案の定、前立腺ガンの腫瘍マーカーであるPSAが次第に高くなり、最終的に12・4になり、組織検査でガンと診断されました。幸い、まだ早期だったので、術後12年の現在も健在です。このような経過をたどる慢性炎症を「静かなる殺人者」と揶揄されています。

I、平均寿命より健康寿命？

1000億人以上が地球で暮らしてきたが、1997年、122歳でなくなったフランスのジャンヌ・カルマンであるというのが科学の定説になっています。そうでなく、平均寿命が延びるにつれてこの慢性炎症で命を失う人々が増えてきました。

「静かなる殺人者」と揶揄されています。前者は一定期間が過ぎれば自然と元通りになりますが、後者ははっきりとした自覚症状がないまま弱い炎症が数週間、あるいは数十年にもわたって持続します。自覚症状がありませんので、放置しがちです。平均寿命が延びるにつれてこの慢性炎症で命を失う人々が増えてきました。

静かなる殺人者…慢性炎症？

III、「老化」とは慢性炎症は一種の老化です。老化の原因は遺伝子、即ち、DNAが損傷し、それに伴って遺伝子が失われるためです。DNAの損傷を修復することが出来れば120歳という寿命をさらに延ばすことが出来ると言えます。医学・医療の進で、遺伝子自体を変えたり、DNA損傷を修復することが出来るようになってきました。人工的に人の寿命を延ばすことが良いことかどうかは大きな社会的問題です。何故なら、人類の「生存戦略」を崩壊し、人類が種として生き残れなくなる恐れが生じるからです。

生物の染色体の末端部分には「テロメア」という紐のようなものがあり、細胞は分裂する度にこのテロメアが徐々に欠けて、若い細胞のテロメアは長く、老化した細胞のそれは短いです。テロメアが短くなれば、細胞分裂が停止すると、その細胞は二度と増殖出来なくなり、老化細胞になります。通常、老化細胞は新しい細胞に置き代わりますが、老化細胞が死ぬことがないまま体内に残ってしまつと、老化細胞が炎症性細胞を出して組織に害を及ぼすようになります。老化細胞は乳児にもお年寄りにもありますが、免疫機能が弱って来ると、免疫細胞が老化細胞を除去しきれなくなり、その周辺から老化が始まります。従って、免疫力を弱めないような方法を講じれば老化症状を和らげることが可能となります。勿論、老化細胞は加齢によって増えるだけでなく、動脈硬化や糖尿病など生活習慣病をはじめ、紫外線、放射線によるDNA損傷、酸化ストレスなどの原因でも増加します。

IV、慢性炎症の原因として、老化細胞が体内に残ると、出てきた炎症性細胞が組織の障害を来しますが、健康長寿の鍵は慢性炎症と言えます。慢性炎症の原因には(house-keep, jより引用) ①高コレステロール・肥満・運動不足など、②喫煙・アルコール、③喫煙・アルコール、④喫煙は善玉であるHDLコレステロールを減らし、アルコールは摂取量に応じて中性脂肪を増やしますので、いずれも炎症の原因になります。

V、まとめ慢性炎症そのものを解消する方法はありません。従って、慢性炎症に繋がる生活習慣を若い時から保つことが、健康長寿を獲得する近道といえます。

医学・医療が進歩した現在、自意識がなくなつても、手厚い介護で命をある程度永らえることはそれほど困難なことではありません。現在では、単に命を永らえることが問われています。己の終末を健やかにするにはどうすべきか若い時から講じておくことが必要です。どうか自問自答して下さい。