

# ご近所のお医者さん

□  
693  
□

健クリニック院長 **三木基子さん** ー大阪市西区

## アンチエイジング

人生100年時代を迎え、健康長寿を目指すために遺伝子の分析が盛んに実施されています。例えば、APOE 4遺伝子はアルツハイマー型認知症と密接に関連していることが分かっていますし、アルコール分解酵素の遺伝子分析によ

って、アルコールに対する耐性や依存症の傾向、消化器系のがんになりやすい可能性も推測できます。

遺伝子検査で大切なことは、不利な遺伝子を持つ場合にはその対策を適切

に講じられるという点にあります。極端な例ですが、乳がんや卵巣がんと関連するBRCA1、BRCA2遺伝子について、アンジェリーナ・ジョリーさんが乳房切除手術を受けたことが知られています。そして近年、長生きに

関連する長寿遺伝子も特定されつつあります。

人は数えきれないほどの遺伝子を持ち、がんや動脈硬化などの疾患は遺伝子が環境因子によって変異して発症すると考えられています。しかし、長寿遺伝子が活性化することで傷ついたDNAを修復し、健康な細胞を取り戻す

助けとなります。

長寿遺伝子を活性化させるために適

## 長寿遺伝子を活性化

度が重要で

適度な運動も長寿遺伝子の活性化

化に有効で死亡率を下げるとい研究成果も出ています。有効なサプリメントも分かってきており、個々の状況に応じたアプローチが求められます。

このように、健康長寿は生まれ持った遺伝子の影響だけでなく、積極的な生活習慣の改善によっても実現可能です。皆様の生活習慣の改善を通して、健康長寿を心より応援しています。

