

## Special Essay

### アンチエイジング

久留米大学医療センター

池田久雄

「アンチエイジング（抗加齢・抗老化）」という言葉がよく聞かれるようになったが、最近まで、私にはなんとなく、なじまない言葉だった。しかし、よく考えてみると、不老長寿の薬、それは人類が太古から夢見てきたものである。いつか死が訪れるのは仕方のない事と諦めてはいるが、生きている間は五体満足で、痛みや苦しみがなく、できれば美しくありたいものである。誰もが実感することになる白髪、シワなどの視覚的なもの、視力・聴力の低下、物忘れ、筋力・体力低下などの機能的なもの、そして「人は血管とともに老いる」とも言われ、動脈硬化の結果、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病も実は老化が大きく関わっている。エイジング（老化）の仕組みが科学的に明らかになってきた今日、老化を予防する手だてを研究する分野には興味深いものがある。

老化に関して、二つの重要な研究課題がある。ひとつは活性酸素と老化の関係だ。活性酸素が単に遺伝子、蛋白、脂質を傷害させるだけではなく、活性酸素が細胞内でシグナルとして働いているからである。今日、活性酸素に打ち勝つことができない加齢に伴う「酸化ストレス」の蓄積が、老化の原因であると考えられている。つまり、アンチエイジングにおける重要な課題は、活性酸素による細胞、遺伝子レベルでの傷害を防ぐことにあり、すなわち、いかに抗酸化能を持ち合わせ得るかどうかにある。実際、抗酸化酵素活性と動物種の寿命は見事に比例し、抗酸化能がすぐれた動物ほど長寿である。もうひとつは、カロリー制限（caloric restriction）がサルなどの生物の寿命を延長させると言うものだ。蛋白質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルを確保し、総カロリー量を通常の65%程度に制限すると、寿命が1.5から2倍程度に延長するという。重要なことはカロリー制限によって、さまざまな遺伝子や蛋白の発現

が認められ、これによって寿命が長くなることが解ってきたことだ。つまり、カロリー制限は生物にとって能動的かつ普遍的な寿命延長プログラムである。最近、メタボリックシンドロームが注目されている。メタボリックシンドロームの病態はカロリー摂取過多による内臓蓄積型肥満に軽度な糖代謝異常、脂質代謝異常、血圧上昇が合併し、しかも将来、心血管病を発症させる。これはまさにアンチエイジングの寿命延長プログラムに逆らった現代人の大きな過ちである。

最近、友人が撮影してくれた私自身の写真を見て、思っている以上に老けて見え、少しがっかりした。私は若い頃からの近眼に老眼が加わり、近いところのピント調整に苦慮している毎日だ。鏡の前で老眼鏡をつけて、間近に自分の顔を見るようなことは久しくない。自分で見えなければ気にもならない。そうだ、老眼は年老いていく自分に気づかないでいるための自己防衛なのかもしれないと・・・ アンチエイジングは目的にするとストレスになるので、生活の手段にすると実感がわいてくる。

「21世紀の医療は治療から予防の時代に入った」とも言われる。これまで平均寿命を延ばしてきた医療から、できることなら健康寿命を延ばせるような医療を考えてみたいものだ。こうした実りある生命を実現するためにも「アンチエイジング医学」の予防医学としての役割は大きいのかも知れない。早速、アンチエイジング医学会の会員になってみた・・・？

