

老化について 考えてみましょう!

コロナ禍の中、新年度が始まりました。いまだに先行き不透明な状況が続いていますが、このまま何もしないでいるというわけにはいきません。この2年間につくづく考えさせられたのは、健康でいることの大切さです。新しい生活様式の中では、これまでとは違った、新しい健康習慣を身につけることが大切だと考えています。今回は、老化防止に役立つお話をしてみましょう。



福田 嗣幸先生 (株式会社 日本予防医学研究所 主任研究員)

◆老化とは

人は生まれてから亡くなるまで、常に何かしらの変化が起きています。ある時まで「成長」と呼ばれますが、ヒトとして成人し、成熟期を迎えると、そこから先は「老化」と呼ばれるようになります。もちろん、これは誰にでも起こる変化ですが、そのスピードには個人差があります。

「老化」とは一般的に、成熟期以降に起こる生理機能の衰退を意味し、遺伝的な要因や外界からのストレスに対し、適応力が低下することで起こる変化と考えられます。

時の流れるスピードはすべてのヒトに共通のものであり、同じ日に生まれた人は同じスピードで暦年齢を重ねていきますが、成長のスピードに個人差があるのと同様に、老化のスピードにも個人差があります。また、体の中の組織や細胞によってもそのスピードが変わってきます。一部の組織の老化が進んでも、他の組織は実年齢よりも若い、ということもあり得るのです。

◆老化の原因

人が老化していく過程には、活性酸素や運動、睡眠、ストレスなど様々な説があります

が、最も分かりやすいのは、「生命活動になくはならないものが年をとるとともに失われていき、細胞がガタつき老化する」という考え方です。この加齢とともに減少する成分を上手に補うことができれば、抗加齢に役立つと考えられます。生きていくためには絶対必要なのに、年齢とともに減っていき、食事からは思うように補給できない代表的なものの一つがNMN(ニコチンアミドモノヌクレオチド)です。最近の研究で、このNMNが老化に大きく関わっていることが判りました。

◆NMNとは?

NMNは、もともと人間の身体の組織や細胞に存在する物質で、体内でNAD(ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド)に変換されます。老化や寿命をコントロールするのは、サーチュイン遺伝子なのですが、この遺伝子がつくりだすたんぱく質、サーチュインのひとつ、SIRT1(サーティーワン)は、NADを使うことで、全身のさまざまな機能を回復させることがわかっています。つまり、若さを保つには、NADが不可欠というわけです。ところが、体内のNMN量は加齢によって減

少し、それに伴い、NAD量も減っていきます。だったら補給すればいいということになるのですが、残念ながら食品に含まれるNMNはごく微量で、不足分を補うには無理がありました。そこで、考えられたのが、サプリメントとしてNMNを、体外から補充することです。

日本では、2020年3月31日、厚生労働省よりNMNが非医薬品リストにのることになり、サプリメントとして摂ることが出来るようになりました。

「プロダクティブ・エイジング」という言葉があります。その意味は、すべての人が、歳を重ねることを前向きに捉え、自分を取り巻く様々なことに可能な限り繋がることで、生まれてから最後の日まで自分らしい人生を全うしていくこと。

科学の発達により、老いてなお自分らしく生きられるようになるかもしれないのは、希望の光です。「NMN」が切り開くかもしれない未来に、世界中から大きな期待がかかっています。

もちろん、私も飲んでます!