

## 「プロダクティブ・エイジング」を目指そう!

今年も厳しい冬がやってきました。いまだに続くコロナ禍の中、先行き不透明な状況が続いていますが、政府は3月までの期間7年ぶりに「節電要請」を出しました。ウクライナ危機を背景に火力発電の燃料となる液化天然ガス(LNG)の安定調達に懸念があり、供給力確保は見通しにくいとのことですが、円安による物価高に加え、この冬は例年になく厳しいものとなりそうです。しかし、だからと言ってこのまま何もしていないというわけにはいきません。この3年間で作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、「プロダクティブ・エイジング」という考え方について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)

### ◆「プロダクティブ・エイジング」とは?

「プロダクティブ・エイジング」の概念は、1975年にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱しました。

バトラー氏は「高齢者のもっている広い意味での潜在的な『生産性』をもっと社会に活用する発想を、強く強く押し出したい」と述べています。就労やボランティアなど生産的な活動に参加することは、高齢者の生きがいや健康にもつながるでしょう。言い換えれば、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ということです。これを実現していくためには健康でいること、気力、体力、知力、コミュニケーション力等を維持していく事(抗老化)が大切です。

### ◆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、「生命活動になくて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がなくてはならないというわけです。さらに、細胞内のミトコンドリアでエネルギー物質(ATP)を作るのに使われる補酵素でもあるNADは、生きていくためには必要不可欠な成分でもあるのです。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。NMNを多く含む食品として、枝豆、ブロッコリー、キュウリなどがありますが、ブロッコリーの場合1日100mgのNMNを摂取しようとすると約40kg(約2000房)の量が必要となります。そこで、考えられたのが、サプリメントとしてNMNを、体外から補充するということです。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。

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。これこそが「プロダクティブ・エイジング」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、私も発売以来飲んでいますが、疲れにくくなったとか、歩くのが速くなったと言った感覚的なものもあるのですが、健康診断の結果があらゆる項目で改善できたのはこの商品のおかげかなと思っています。