

健康に長生きするためには

人生 50 年と言われ、日本の人口調査で最も古い 1891 年（明治 24 年）から 1898 年までの平均寿命は男性 42.80 歳・女性 44.30 歳でした。太平洋戦争後は戦死者が無くなり、医療や生活の質の向上が寄与して平均寿命は急速に伸長しました。国立社会保障・人口問題研究所によれば、2013 年から 2022 年にかけての平均寿命は、男性は 80.09 年から 81.15 年へ、女性は 86.80 年から 87.87 年へと更に延びると予測されています。「ライフ・シフト 100 年時代の人生戦略」（リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット共著）には、日本人の 50% 生存年齢は、今の 20 歳は 100 歳以上、40 歳は 95 歳以上、60 歳は 90 歳以上になると書かれています。この本では、「長寿化は、私たちに多くの可能性と多くの時間をもたらす。」と述べられており、そのためにも、高齢になってからも心身の健康維持が重要です。

平均寿命の伸張によって、65 歳以上の高齢者の多くは、高血圧症や糖尿病など生活習慣病に罹るようになりました。しかし、ほとんどの生活習慣病は予防でき、罹ってからも医療の進歩によって通常の生活ができます。高齢化に伴い認知症も急増し、2025 年には 700 万人前後（全人口の約 30%、高齢者の約 20%）になると推計されています。認知症の場合は、日常生活に重大な支障が生じるにもかかわらず、有効な予防や治療方法はありません。認知症のほとんどは遺伝性ではなく、高齢による機能低下と遺伝的素因（本人の体質）に環境やライフスタイルの変化が加わり、発症すると考えられています。環境の一部やライフスタイルは改善できます。

科学が進歩したと言っても、意外に分かっていないのは食事の変化です。肉類や澱粉類を減らし、魚や野菜を中心とする高齢者向けの食事をしていても認知症は増える一方です。昔から、山菜や野草が採れる春には、「初ものは七十五日命が伸びる」「苦味を盛れ」などと言われ、7 草粥^{くさがゆ}を食べる習慣がありました。昔のキュウリはヘタが苦くて、ヘタを取って食べました。この苦味成分はククルビタシンで、植物が昆虫の攻撃から身を守る役割があります。ククルビタシンを多く摂取すると嘔吐と下痢を引き起こし、食中毒を招く可能性があります。一方、適切量のククルビタシンには薬効があり、マクワウリ、アマチャヅルなどククルビタシンを含む植物は漢方に利用されてきました。最近では、ククルビタシンの抗がんや抗腫瘍、ヘリコバクター・ピロリ菌の除菌など薬理作用についての研究が進んでいます。

近年は、農薬の使用とハウス栽培によって、ククルビタシンを含まない美味しいキュウリを、1 年中、食べることができます。ククルビタシンは一例にすぎず、あらゆる野菜や果物が品種改良や栽培方法の工夫によって、自分を守る成分が合成できないように品種改良されています。昆虫や細菌を防御する植物成分の多くは苦みや渋みがあり、適正に使うと病気の予防や治療に役立つ機能があるのですが、現代の野菜には含まれていないことが多いのです。

体の仕組みは複雑で分かっているのは氷山の一角です。食べ物から摂取できる成分が認知症に関係することが判れば、それを補給したらいいのですが、今のところは、食べ物と認知症の関係はほとんど分かっています。

アルツハイマー病の原因たんぱく質と考えられているアミロイドβ（Aβと表記します）には、マスの試験で、記憶や学習力を阻害する神経毒性（以下では Aβ 神経毒性といいます）があります。ANM176[®]は、現代の食事では安定して摂取できていない Aβ 神経毒性を抑制する 13 成分を補給する稀な素材です。この 13 成分の 1 つであるフェルラ酸は、米や小麦のヌカ部分に多く含まれますが、ヌカ部分を完全に取除いた白米や精製小麦粉からは Aβ 神経毒性を抑制できる量のフェルラ酸が摂取できていません。また、ガーデンアンゼリカ根に含まれる 12 成分はセロリーなどセリ科の野菜にも含まれていますが、現在の野菜には安定して含まれていません。本来、食事から摂取できる量の 13 成分が記憶力や学習力を低下させる Aβ 神経毒性を効果的に抑制する試験結果を見るとゾッとします。ANM176[®]は、ヒトの臨床試験でも、認知症の予防やアルツハイマー病の改善に役立つ可能性が示されています。