

アンチエイジング 「時めき人生を送ろう！」

順天堂大学教授 医学博士 白澤卓二



順天堂大学大学院加齢制御医学講座
白澤卓二／ダニエラ・シガ 著

1958年神奈川県生まれ。順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。日本抗加齢医学会理事。1982年千葉大学医学部を卒業後、東京都老人総合研究所分子病理部門研究員、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーなどを経て2007年より現職に就く。

専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。テレビ、雑誌、書籍などでの老化防止策のわかりやすい解説に定評がある。

著書に『100歳までボケない101の方法』（文春新書）、『100歳までボケない朝一番の簡単スープ』（徳間書店）など多数。

世界長寿記録者はフランス人のカルマンさん。122歳でなくなった(1875年ー1997年)。

好物はチョコレート・赤ワイン・タバコ。
121歳の時のインタビュー。長寿の秘訣は？と聞かれて「病気になること！」の回答。予防医学の大切さを示唆している。85歳でフェンシングを始めたり好奇心が旺盛。咀嚼力は人一倍。よく噛むと認知症にならない。

高齢期になり鬱病になる人がいる。「チャレンジ精神の強い人」「生きがいを持っている人」は鬱病にならない。生きがいを持つと脳がメタボにならない。

脳を刺激すると新しい細胞が出来、成長し続ける。そのために環境づくりが大切。そこで2泊3日のデトックス(体の毒をだす)の旅を作った。長野県の北信、飯山で実施。映画(阿弥陀堂だよりのロケセットが残る。パニック障害になった女医が転地療養の田舎でブナの木に癒される話。このブナ林に鬱病の患者さん達をおつれした。ブナ林で自分の好きなブナの木を探し、50分後に戻ってきてくださいとお願いしたが誰も戻ってこなかった。ブナの木の音を聴いていて時間を忘れてしまったのだ。皆、木に抱きついてた。

冬になるとこのあたり豪雪地帯で20m積もる。カンジキがあると何処へでも行かれる。三浦豪太さん指導の下、3時間ほど雪の中を歩いた。膝の負担がなく87歳の参加者は犬のように転げ回りパウダースノーを楽しんでいた。子供の頃の楽しい思い出が蘇ってきた。昔のトキメキ回路にスイッチが入ったのだ。

人間にはきっかけが必要。
①大自然の中に入ると心が解放される。
②冒険をすると童心に戻る。

「冒険が若返りのレシピ！」

北アルプスの見え、絶景が広がる雪山ハイキング。14名参加。10歳若返るアンチエイジングツアーだったが、10歳若返るではなく、10歳に若返った…とのアンケートが多かった。天気がよく新雪の上を自由に歩き、みな童心に戻った。細胞が若返ったのだ…環境作りが大切。

夏のバージョン、アウトドア体験は200mの沢登プログラムを新潟県阿賀野市で実施。宿は村杉温泉・長生館。食と運動とトキメキをミックスしたプログラム。35人が参加。85歳の人も参加し楽しんだ。自分の足で大地を踏みしめる経験をしてもらう。鮎タビをはいてもらう。石ころの感触がわかる。人間には208の骨があるが、足の裏には56の骨(ほぼ四分の一)が集まっている。沢登りは3年やっているが事故なし！かまえているので事故は起きない。

人間にはナチュラルキラー細胞がある。警察と一緒にガン細胞をパトロールしている。沢登りプログラムに参加した人の中の10人を調べた所9人のナチュラルキラー細胞が増えていた。

環境をつくり刺激を与えていく必要がある。人間の心はつかっていないと老化する。体も心も使わないと反応がなくなる。

時めいている人は鬱病にならない。相手は犬でも猫でも良い。

人間だれでも「ときめき回路」を50から100は持っているが普段は寝ている。これをどう目覚めさせるか？

更に愛情を育む(友愛)と新しい回路が出来てくる。

時めいている脳状態をいかに作れるか？

時めき人生を送りましょう！(刺激が必要です)