

奈良養生訓

Vol. 41

詳しくは各市町村の
がん検診担当課まで

あなたは受けましたか？

検診対象	性別	該当年齢
子宮がん	女	20歳～
乳がん	女	40歳～
胃がん	男女	40歳～
肺がん	男女	40歳～
大腸がん	男女	40歳～

県では、奈良県がん対策推進条例により10月10日を「奈良県がん向き合う日」と定め、行政、企業、地域が一体となって街頭キャンペーンを実施するなど、がん対策の取り組みを推進しています。

10月10日は
「奈良県
がん向き合う日」
です

おひさ
養生くん

健康
mini
トビックス



とっておき健康話

長寿遺伝子のスイッチを入れよう！①

最近の研究成果から、生活習慣が長寿に関係する遺伝子に働きかけを行うことがわかってきました。今回からは、日常生活の中で容易に取り組める、長寿につながる健康法についてご紹介します。



スイッチ ON!



専門家に インタビュー

十数年にわたる研究の成果から、長寿につながる健康法を提唱されている青柳幸利さんにお話をうかがいました。



東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム
副部長 医学博士
あおやぎゆきとし
青柳幸利さん

Q 病気には生活習慣が影響するといわれていますが。

A 高血圧症や糖尿病などの生活習慣病と言われる病気でも、その発病には遺伝子が関わっているとされています。しかし、それ以上に生活習慣の影響が大きく、「遺伝子」と「生活習慣」の発病への影響度は、1対3程度とされています。

Q 「生活習慣」の方が「遺伝子」より3倍も発病に影響するんですね。

A 生活習慣を改善することによって、病気の発症を抑えることができるということです。

Q 寿命に関わる遺伝子もあるのですか？

A アメリカの長年の動物実験の結果、長寿に関わる遺伝子が発見され、その後、人にも同様の遺伝子(長寿遺伝子)があることがわかりました。この遺伝子は誰もが持っており、この遺伝子を働かせる(スイッチを入れる)ことができれば、健康で若々しくなり、長生きできる可能性が高まると考えられています。

Q 「長寿遺伝子」のスイッチはどうすれば入りますか？

A 動物実験では、食事量を30%制限すると、長寿遺伝子のスイッチが入ると言われていましたが、最近になって、「適度な身体活動」によってもスイッチが入ることが証明されています。

Q 適度な身体活動とはどのようなものですか？

A 1日20分以上の「中強度の身体活動」を2か月以上続けることです。中強度というのは、「速歩き」のような活動があてはまります。次回からは、中強度の身体活動を増やすためにおすすめする、具体的な健康法をご紹介します。



日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

奈良養生訓出張セミナーを開催します。今月の「とっておき健康話」に登場いただいた青柳幸利さんから、さらに詳しく健康の最新情報をお話いただけます！

お知らせ

とっておき健康セミナー

申込不要

「長寿遺伝子のスイッチを入れよう！」

日時 10月23日(水) ①10時30分～ ②13時～

どちらも
30分程度

場所 近鉄百貨店橿原店6階 催会場内特設会場

最新機器による
健康測定会も同時実施!

測れます
筋肉量や
血管年齢が

