

漢法苞徳塾資料	No. 194
区分	レポート
タイトル	長寿の医学 NHKam9:00 1990.09.11 放送
著者	八木素萌
作成日	1990.09.11

◎東京都立総合老人医学研究所の医師が、NHKの老人社会の特集番組の一環として、長寿村の取材を行ない、これに都老人医研のドクターがコメントする。こういう形態の番組であった。その報道とコメントの中で興味をそそられるのは、定着している常識が、老医研の10年にわたる疫学的な追跡調査の結果によって、否定されている点である。

◎例えば、肥満と痩せでは痩せ気味の方が長寿である、という常識である。やや肥満気味の方が健康で長寿である事が判明している、というのが疫学的な調査の結果であった。厚生省が「日本人の標準体重」を発表してから既に3年ほどが過ぎているが、これと比較しても10%程度の肥満気味が良い事が、明らかになったのである。

#### ◎総コレステロール量の問題

『東老研』の疫学的調査では健康な長寿者は、おしなべて総コレステロール量が正常値とされているものよりも、約10%程度高いという結果が出ていた。所謂、善玉コレステロールと悪玉コレステロールの比率がどうであるかについてのコメントは行なわれなかったが、この比率は良好であるのでは無いかと思われる。

#### ◎血中アルブミン値と長寿の意味しているもの

煎じ詰めれば栄養状態の問題であるが、長寿者は血中のカルシウム値とアルブミン値とがやや高値であるという。これは病気に対する抵抗性が良いことを意味している。良質の蛋白質としての動物性蛋白質が少なくとも50gは食べて欲しい事、牛乳は250cc程度は飲んで欲しい事が、コメントされた。

#### ◎良い空気・新鮮な食品・良い栄養状態・適当な運動・過労状態と精神的なストレスが無いこと

(殆どの者が軽い農作業を行っていた、都市の長寿者の場合は積極的な生活態度で活発に身体を動かしていた)などがあらためて確認されていた。

\*\*\*\*\*

### 糖尿病は自己免疫病

◎1.型糖尿病と2.型糖尿病は違うが、若年性糖尿病とも呼ばれインシュリン依存型とも呼ばれる1.型糖尿病は、自己免疫性の疾患である事が明らかになった。

NHK第1テレビ 90・8の放送

### メラニンを産生しないメラニン細胞

◎ラットのメラニン細胞の中にメラニンを産生しないものがある事を、北里大学医学部講師の亀山孝一郎氏は研究中に発見し、更に研究を重ねた所、その異常なメラニン細胞はメラニン産生に必要な酵素チロジナーゼを抑制する物質を持っている事が明らかになったので、その物質を純粋に抽出して化学構造を確定しようとしている。明日からの国際色素学会に報告される

NHK第1テレビ 90・10・30の放送