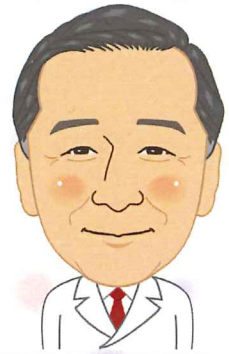


Q&A 教えて久保先生!



久保 明 医学博士
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐
東海大学医学部医学科客員教授

テレビや『彩食健美』でお馴染みの久保明先生に皆様からいただいたご質問にご回答いただきます。

Q. 長命に関わりのあるテロメアについての書籍を読んでいます。テロメアについて教えてください。(80代女性)

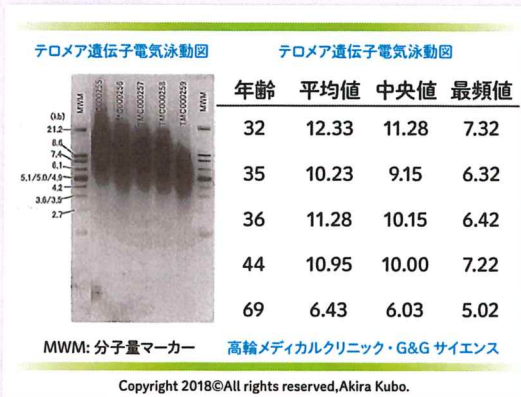
A. 遺伝情報を担う DNA はアデニン、グアニン、チミン、シトシンという塩基からなりたっています。細胞分裂時には DNA は複製されますが、その都度短くなります。この細胞分裂は肝臓などでは頻繁に生じ、脳などではほとんど生じません。DNA が短くなりすぎると情報伝達がうまくいかなくなります。DNA の末端の構造はテロメアと呼ばれ、テロメラーゼという酵素によって長さが保たれています。しかし、細胞が分裂する度に、テロメアは短くなります。テロメアが短くなると、細胞の老化が進行し、疾患のリスクが増加する可能性があると言われています。

Q. テロメアの短縮を予防、改善する方法はありますか。

A. 運動やヨガ、魚食などによってテロメアの長さが保たれ、加齢による短縮を少し防ぐ可能性が示唆されています。ただ、加齢・老化のメカニズムはテロメアだけによるわけではなく、炎症反応や免疫機能の低下、酸化ストレス、糖化なども関わっているとされており注意が必要です。

Q. テロメアについて久保先生はどのようにお考えですか。

A. テロメア検査結果報告書



図表は約20年前、久保の施設で測定した白血球のテロメアの長さです。

44歳は久保自身です。まずは実践で確認する。それは昔も今も変わらない久保の生き方でもあります。

テロメア測定は老化を進めるリスクのひとつの指標になるので、気になる方は測定し、現在の状況を確認するのもひとつです。80歳台の方からテロメアの質問が出ることは素敵なことだと思います。

※テロメア測定は一部の医療機関で実施されています。ご希望の方は各機関にお問い合わせください。

「教えて久保先生!」では、皆様からのご質問を募集しています。

〒102-0076 東京都千代田区五番町5-5 株式会社ピーエス「教えて久保先生」係まで

※ご質問内容によってはご回答できない場合もございます。個別回答はいたしかねます。予めご了承ください。