

長寿は遺伝するか？

—長寿の遺伝学—

角谷 哲司

ヒトを含めて生物には全て寿命があります。寿命は遺伝します。しかし、寿命は遺伝によって全てが決められるものではなく、その生物が置かれた環境に影響を受けます。

犬は如何に上手に飼育されたとしても、平均10年、長くて15年もすれば、ヒトと同じように白内障、糖尿病、癌等を発病して、或いは腰がぬけて歩けなくなり死んで行きます。

今から450年前の織田信長の時代には人間50年といわれていました。織田信長が「人間50年、化天の内を比ぶれば、夢幻のごとくなり」と謡い舞い、3000余りの手勢で、25000人余の今川義元の本陣を急襲して敗走させた「桶狭間の戦い」は有名な話であります。ところが、450年を経た今では平均寿命は90歳にも達する時代となりました。

ヒトでは成熟女性の卵巣から月に一回、一個の卵子が排出されます。それが男性の一個の精子と受精し、精子は細胞質を残して核のみが卵子の細胞の内にはいり、卵子の核と癒合して受精卵が出来ます。その受精卵からヒトは発生します。

遺伝に関与する遺伝子は細胞の中心の細胞核にあります。遺伝情報は細胞核を取り囲む細胞質に伝えられて、それに従って蛋白質が作られ、形質（形や性質）を現してきます。細胞質の状態が良くないと、遺伝情報は情報通りの機能を発揮出来ません。

受精卵は母親の細胞核と、父親から来た核とが合体して出来たものでありますから、その個体の遺伝情報は両親の情報を受け継いでいます。しかし、受精卵は母親由来の細胞質に囲まれて母親の胎内で発育しますから母親の影響を非常に強く受けます。

受精卵は遺伝情報あるいは環境状態に致死的異常があると、受精卵が着床する以前の妊娠1週間以内に流産します。

受精卵は妊娠3ヶ月以内で、体の色々な部分が出来る器官形成期に遺伝情報に致死的異常があれば流産し、遺伝情報に異常がなくても母親が放射線に被曝、有害な薬物の服用、ウイルス感染すれば、その障害を受けた時期によっては奇形児になることがあります。

また、妊娠4ヶ月以後に重症な貧血、妊娠中毒症、喫煙あるいは喫煙の伏流煙によるニコチンに曝されても、また大量の飲酒によっても胎児は奇形にはなりません、脳をはじめとして身体の発育の悪い子供になることがあります。

出生後、細胞が盛んに分裂し個体が成長している間は、たとえ異常な細胞が出来たとしても正常な細胞に取り囲まれて排除されます。しかし、個体が老化して細胞分裂が緩徐になり、加えて内分泌機能が低下してくると細胞の機能に障害が起ってきます。そうすると、妊娠中に母親の胎内に於いて受けた影響は、遺伝的因子と相まって色々な病気を発病します。例えば、癌、高血圧、糖尿病など。

ヒトの健康は、厄年までは遺伝情報と妊娠中の母親の体内での状態に負うところが大きいです。しかし、厄年以後の健康や寿命はそのヒトが出生後どのような生き方、生活をして来たかに係っています。即ち、そのヒト自身の生き方に責任があるといえます。

バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、心身ともに安定した、心豊かな生活は自律神経の機能増進、血行促進を導き、全身の隅々まで酸素と栄養を供給して、細胞の老化を防ぎ、ひいては個体の若返りを導き、健やかで充実した熟年期をもたらす、寿命をまっとうすることになります。過ぎ去った不愉快な思いに心を止める事無く、全てのことに感謝しながら、今の今をより美しく、より楽しく、明るく、生きるべく努めめることは明るく楽しい日をもたらすことになりましょう。「明日」とは「明るい日」と書きます。

さて、これから寒い冬の季節になります。万病のもととなる病気に「かぜ」があります。「かぜ」は次の4つの病型に大別することが出来ます。

1) 感冒

冬に汗をかいて、そのままにしておくと、体が冷え、寒気がして、やがて鼻水が出始めます。これは体温が下がる事によって、血管、ことに鼻粘膜の血管が収縮して、鼻粘膜の血流に障害を来し、鼻腔の表面を覆っている粘膜の表面にひび割れが出来、そのひび割れ傷から体液（リンパ液）が漏れて出て来る状態になったもので、俗に「かぜの引き始め」とも言われる状態です。状態の改善には体を温め、血管の拡張、血行の改善が必要であります。従って、「卵酒」、「生姜湯」が有効であります。

2) アレルギー性のかぜ

アレルギー反応を起こすアレルゲンが吸入され、鼻粘膜毛細血管にアレルギー反応が起こり、鼻粘膜の血管障害を来し、血管壁から体液（リンパ液）が漏れて出る状態、即ち鼻水が止めどなく流れ出る状態となったものであります。このような状態では非常に早い時期、病状発症半日以内に抗ヒスタミン剤を服用すれば治ります。

3) ウイルス性のかぜ

ウイルスの感染により体温の異常上昇、それに伴い節々（関節）の痛み、時に下痢を併発します。体温の異常上昇によって鼻粘膜、口腔粘膜表面は乾燥しひび割れ、時に腸管粘膜にもひび割れが出来て体液（リンパ液）が漏れて出る状態となり、鼻水が、ときに下痢を来します。「ウイルス性のかぜ」の場合には消炎鎮痛剤が、下痢を伴う場合には胃液の酸度を上げ、雑菌の繁殖を防ぎ、胃腸の機能改善と消化を助けて栄養状態の改善の為に「梅干」が有用であります。

またインフルエンザは罹患する前にワクチンの注射して予防することが有用であります。

4) 細菌性のかぜ

感冒、アレルギー性のかぜ、ウイルス性のかぜ、何れの「かぜ」も行き着くところは、鼻粘膜に出来たひび割れに細菌感染が起こり、白血球の死骸、鼻粘膜細胞の死骸である膿、黄色な鼻汁がでるようになります。このような状態になれば、抗生物質と消炎解熱鎮痛剤を用いての治療となります。

いずれにしても「かぜ」症候群の基本的治療法は、次の4点に要約されます。

1. 体を温かくして血液の流れを良くする事。

具体的には、体を温める為に生姜湯を飲む。キムチを食べること。生姜の成分、キムチに使われているトウガラシには体の血管を拡張して血液の流れを良くする働きがあります。さらに、キムチにはトウガラシだけでなくビタミンやミネラルが多く含まれていて体調を整える為に有用であります。

2. 鼻腔内のアレルギー、ウイルス、細菌を除く事。

微温湯で「うがい薬」を薄めて、自己鼻腔内洗浄（鼻うがい：外鼻口から吸い込んで、鼻の奥まで吸い込んだところで、鼻から排出する）を行なう。「うがい薬」は薬局で販売されている「イソジンのうがい薬」ならその5～6滴をコップ一杯に薄める、又は0.9%の食塩水を用いても良いです。

3. 鼻腔粘膜の損傷を修復する事。

その為には「エグノッグ」（鍋に牛乳コップ1杯と全卵1個を入れ、砂糖又は蜂蜜で甘味を付けた後、かき混ぜながらとろ火で温め、湯気が少し立って、とろみが付いてきたら火からおろして出来上がり：卵酒で酒の代わりに牛乳を使ったもの）を日2～3回飲用する。

その他、損傷した鼻腔粘膜に適当に加湿された体温に近い温度の空気を流入させる為にマスクの着用が有用であります。

上記3点に加えて、医療機関において、病状に合わせた適切な薬物の投与を受けることは、有用な治療法であります。

かぜをこじらせて肺炎になって、寿命をちじめる事の無いように致しましょう。