

# 百寿をめざして 脳と心臓を守る

## —あなたの体質にあった生き方—

最近、内臓肥満やメタボリックシンドロームが社会的に注目されています。肥満・過食・運動不足などを解消して、高血圧・高脂血症・糖尿病を予防し、脳や心臓の血管が詰まって突然倒れることがないようにしようという普及活動が活発化しています。その中で、お腹は出ていないのに、高血圧だとか、高脂血症だ、血糖が高めだと、医師から言われてしまう人もいます。

一方、病気とは無縁で医者いらすの生活を送り百歳を迎える方々もいらっしゃいます。それぞれの人は、顔や姿かたちが違うように、さまざまな遺伝的体質を受けついでいます。現在、百寿者や超百寿者がもっている気質あるいは病気にかかりにくい体質など、長寿に関連する「個性」を解き明かす研究が進められています。一方、脳梗塞や心筋梗塞になりやすい遺伝的体質を調べるために、ゲノム（ヒトの有する遺伝子の総体）を分析する技術が活用され、体質検査はすでに実用段階に入りました。さらに、細胞内の発電所であるミトコンドリアの遺伝子のタイプが、糖尿病やメタボリックシンドロームに深く関係し、長寿に対しても重要な役割を演じていることが明らかになりました。

この公開講座ではこれらの最新の研究成果をご紹介します、みなさんそれぞれの体質にあった生き方を提案します。

東京都老人総合研究所

健康長寿ゲノム探索研究チーム 研究部長 田中 雅嗣



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

広報・普及担当 03-3964-3241 (内線 3008)

ホームページ <http://www.tmig.or.jp/>