

# Weekly コラム

平成 29 年 11 月 7 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

## 活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

## ピチピチの100歳へ

90 年代、長寿で時の人となった「きんさんぎんさん」こと成田きんさん・蟹江ぎんさん姉妹。その血を継ぐぎんさんの五女・蟹江美根代さんは 93 歳ですが、今でも自転車で買い物に行けるほど健康です。母・ぎんさんに劣らぬ健康長寿の秘訣の 1 つに、スペルミジンという物質が関係しているようです。

スペルミジンは、細胞分裂を助け、細胞の状態を正常に保つ働きを持つ、ポリアミンと呼ばれる物質の 1 つです。生まれた時から細胞内に存在し、どんどん生成される物質ですが、その量は年を取るにつれて減っていく事が確認されています。老化の原因は簡単に言うと細胞の劣化、寿命が原因ですので、細胞の劣化を遅らせ、細胞の寿命を延ばす事が長寿に繋がります。スペルミジンには、細胞の寿命を大幅に引き伸ばす効果があり、マウス実験ではなんと約 25%もマウスの寿命が延びた事が確認されています。ヒトにも同様の効果がある可能性が高いと期待され、研究が進んでいます。

スペルミジンへの期待は長寿だけに留まりません。ノーベル賞を受賞した大隅教授の学説「オートファジー」は、細胞を自己分解してがんや感染症から体を守るといふ自食作用の研究ですが、スペルミジンはそのオートファジーの活性化を促すとされています。オートファジーは、記憶や学習等をつかさどる脳の神経細胞を綺麗に保ち、認知症を予防する効果があると考えられ、更に細胞を綺麗に保つ事は、ガンなどの悪性腫瘍を予防することにもつながります。また、スペルミジンには血管の炎症を抑え

る効果があり、脳梗塞や心筋梗塞につながる動脈硬化を予防します。スペルミジンには、日本人の死因の 6 割を占める「がん」、「心疾患」、「脳疾患」を予防する効果が期待がされています。

まだヒトでの実験データは十分とは言えませんが、米国立老化研究所(NIA)は、アンチエイジングに寄与するエビデンス(科学的根拠)のある方法のひとつに、オートファジーを促すスペルミジンの摂取を挙げています。また蟹江さんの腸にはスペルミジンの量が平均の約 2 倍もあることが確認されており、効果のある可能性は高いと思います。健康長寿の特効薬になりそうなスペルミジン、その摂取は難しくありません。大豆やきのこ類、チーズや醤油、味噌、鶏肉等に多く含まれ、中でも最も良いとされるのが納豆です。これらを摂取する事で簡単にスペルミジンの量を増やす事が可能なのです。蟹江さんは、習慣として毎日上記の食品を摂られていたそうです。皆様も健康長寿のためにスペルミジンを多く含む食事を意識されてみてはいかがでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、[skc-soudan@skc.ne.jp](mailto:skc-soudan@skc.ne.jp) まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。