



長寿遺伝子を働かそう

2019.11.18

子孫を残すためのプログラム

人体には子孫を残すために有利に働くプログラムが数多く組み込まれています。それを動かすにはまず、健康であることが重要です。そして、生殖可能な年齢を過ぎると自然選択は原理的に働かなくなり、それ以降の長生きは保障されなくなります。つまり、若い頃には特に何も考えずに行動しても、ある程度は健康でいられるようにプログラムされていますが、加齢とともにその仕組みは崩れていくということです。しかも若いからといって、健康で長生きするために良くない行動ばかりとっていると当然障害が出ます。特に、暴飲暴食・睡眠不足・無理な体力使用などが生殖年齢を超えたときの急激な体力低下を誘引します。



長寿遺伝子『サーチュイン遺伝子』

人間の本来の長生きするにはできていません。イギリスの生物学者リチャード・ドーキンスは『利己的な遺伝子』という言葉で提唱しました。生物は遺伝子の乗り物に過ぎず、生殖が終わってしまえば遺伝子にとって個体は必要なくなるということです。サケなどは産卵を終えると死んでしまいます。それが生命の本質であるということです。

ところが、人間にはサーチュイン遺伝子という長寿遺伝子が見つかっています。すべての人がこの遺伝子を持っていますが、必ず長生きできるというものではありません。この遺伝子がオンになっている人が長生きで、オフのままの人は長生きできないのです。

この長寿遺伝子のオン・オフは生活習慣や毎日の行動の結果で入れ替わり、その個体の生き方を見極めて長寿にするかどうかを決めています。最近の研究で究極の長寿の秘訣が分かってきました。それは子孫の繁栄に資する行動をとることです。子孫の生存に役に立っている個体は結果的に自分の遺伝子を多く残せます。そうすることで長寿遺伝子がオンになり、進化の過程で有利に働きます。子孫といっても自分の子供や孫の意味ではなく、社会に貢献することや若い世代の役に立つことで次世代に役立つ行動をしていると長寿になるようにプログラムされます。

これは遺伝子の仕組みから導き出された当然の結論で、よく動き回り、子供や孫の世話をよく見ると長寿遺伝子が活性化し、スイッチがオンになります。しかし、よく動き回って働いても、食べ物や利益を独り占めにする強欲者は次世代に役に立たないので、自己中心的や自分勝手に常に自分のことしか考えない人の長寿遺伝子はオンにはなりません。人に分け与える優しさを持ち、心穏やかに生活していると長寿遺伝子がオンになるのです。

思いやる心でスイッチオン

人類は飢餓の時代を経験したため、次世代の食べ物を奪ってしまうと急速に淘汰されることを遺伝子が記憶しています。それゆえ、次世代の繁栄に資する場合にのみオンになる長寿遺伝子が有利に働いたことで、人間は他の動物より非常に長生きになりました。長寿につながる仕組みが最も発達した、高度な知性と複雑な感情を持つ人類は次世代に対して目に見えない貢献をするだけではありません。人間は自分も老い、いつか死ぬことを認識して生きています。生殖年齢を超えてから生きることは人の役に立つことです。若い頃から人のために役立つことを考えて生きる人は早く長寿遺伝子がオンになります。生命の本質は長寿遺伝子をオンにして他人の役に立ち、次世代に影響を与えることです。これは人類の進化の過程で組み込まれた遺伝子が人間を高度な生き物に作り上げた結果です。

同時に24時間の日内サイクルも次世代へと受け継がれました。人は毎日規則正しい生活習慣で、カラダを動かし、自分と同じ性質を持つ人と集団生活をするので子孫が増え、遺伝子を外部から入れることで高度な人間として進化しました。また、自然の動きに合わせ、規則性を生活習慣に加えることで新しい文化へと発展させました。その結果、長寿遺伝子はさらに働き、活性化され、人はさらに長生きになりました。今日、日本は世界屈指の長寿国です。長寿遺伝子であるサーチュイン遺伝子が規則正しい生活習慣や運動習慣、他人を思いやる心でオンになっています。これも日本人の美徳であると言えるでしょう。