

百寿者の生活

人の寿命は120歳？

あなたは何歳まで生きられるか？ —Natureから

- 1) あなたは今何歳ですか30~50歳なら(+2)51~70なら(+4)
- 2) 女性なら(+6)
- 3) 200万人以上の都会に住んでいるなら(-2)1万人以下の町なら(+4)
- 4) 祖父母の一人が85歳まで生きていたら(+2),二人とも80歳をこえるまで生きていたら(+6)
- 5) 両親のどちらかが50歳以前に心臓疾患で亡くなっているなら(-4)
- 6) 兄弟や両親が50歳以下で、癌、心臓疾患、糖尿病になっているなら(-3)
- 7) 年収1000万以上稼いでいる人は(-2)
- 8) 65歳以上でいま働いているなら(+3)
- 9) 伴侶がいるなら(+5)
- 10) 現在独身は(-3)
- 11) 独身時代が10年以上続いているなら、10年ごとに(-3)ただし25歳からかぞえること
- 12) 机上の仕事は(-3)。体を使う仕事は(+3)
- 13) 週5回30分の運動しているなら(+4),
- 14) 一日10時間以上寝る人は(-4)
- 15) 性格がリラックスタイプは(+3)緊張タイプは(-3)
- 16) いま幸せと思うなら(+1)不幸せと思うなら(-2)
- 17) この一年間に制限速度オーバーでつかまったことがあるなら(-1)
- 18) 一日に一合以上の酒を飲む人は(-1)
- 19) 一日にたばこ二箱以上は(-8)一~二箱は(-6)半分から一箱は(-3)
- 20) 標準体重より20Kg以上超えている人(-8)10~20kgで(-4)5~10kgで(-2)
- 21) あなたが40歳以上の女性で毎年婦人科健診してれば(+2)

百寿者とは

- 100歳長寿者のこと(ちなみに90歳長寿者は卒寿者)

長生きの秘訣を百寿者の生活から考える

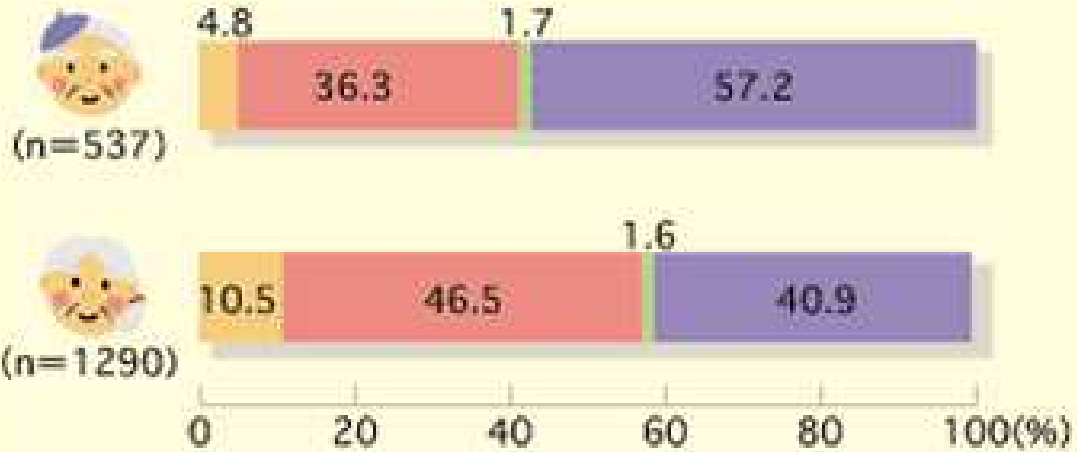


調査対象



食事状況

■ 流動食 ■ 流動食&軟食 ■ 軟食
■ 軟食&常食 ■ 常食



“一番好きな食べ物”のランキング

好きな食べ物について男性の77%、女性の64.9%が回答し、以下の順になった。

1位	果物	18.5%
2位	魚	12.3%
3位	甘いもの	10.7%
4位	刺身	9.5%
5位	寿司	6.4%

なお、「何でも美味しく食べる」と回答した人は15.1%いた。
 (複数回答)

肉・魚介



牛乳・乳製品 ・ 卵



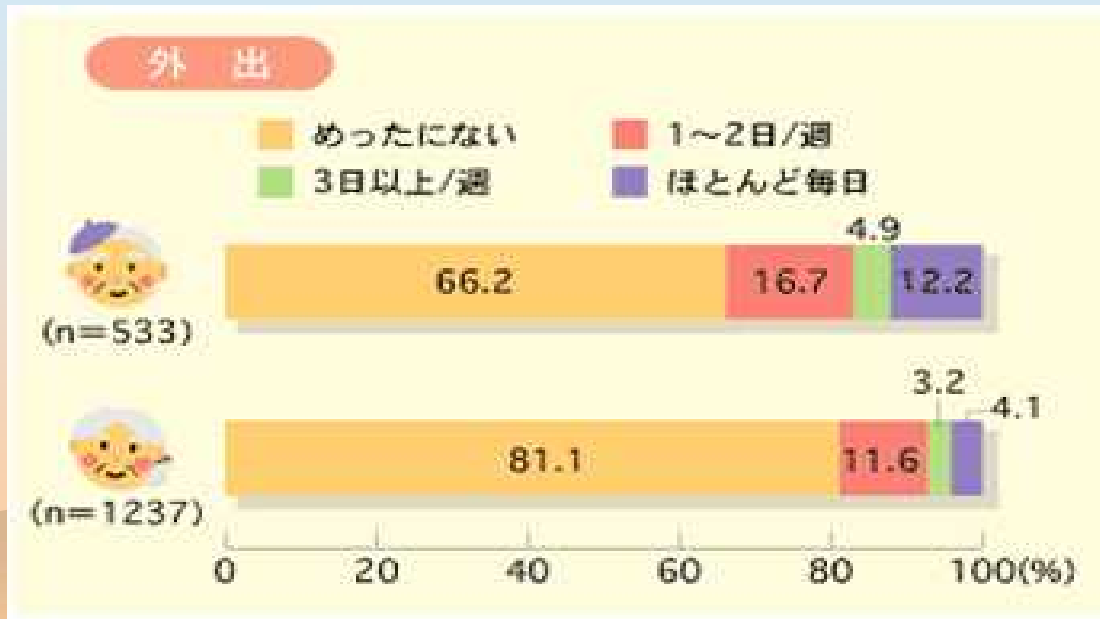
豆・野菜



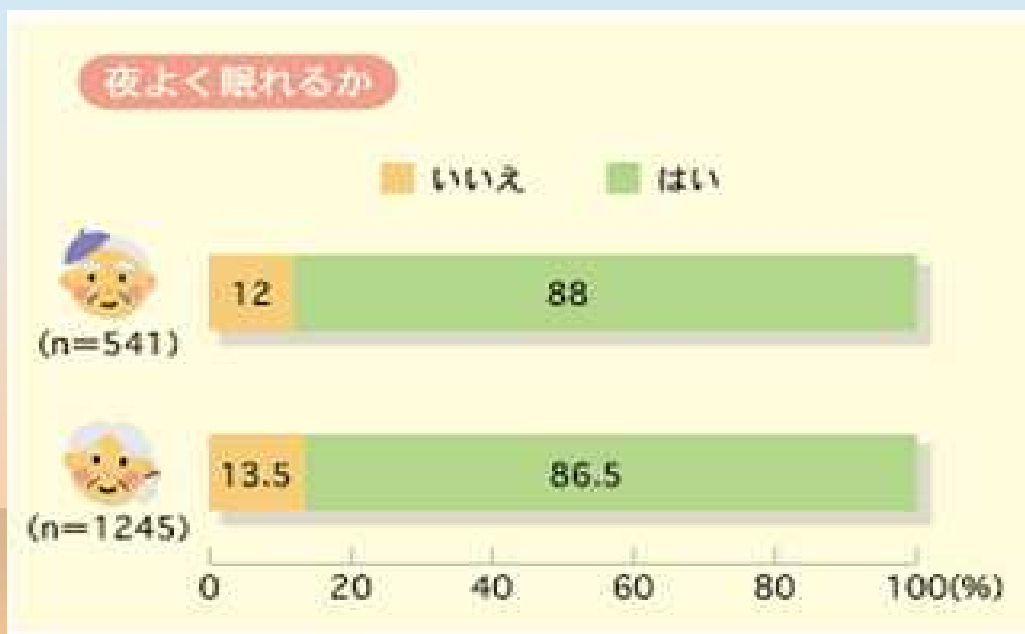
海藻・果実



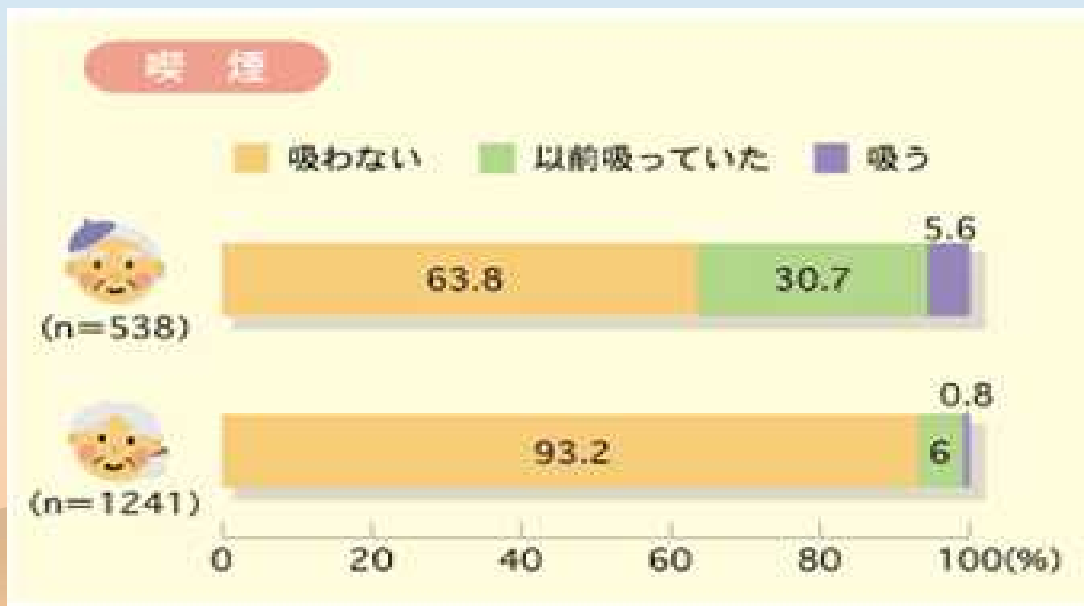
外出



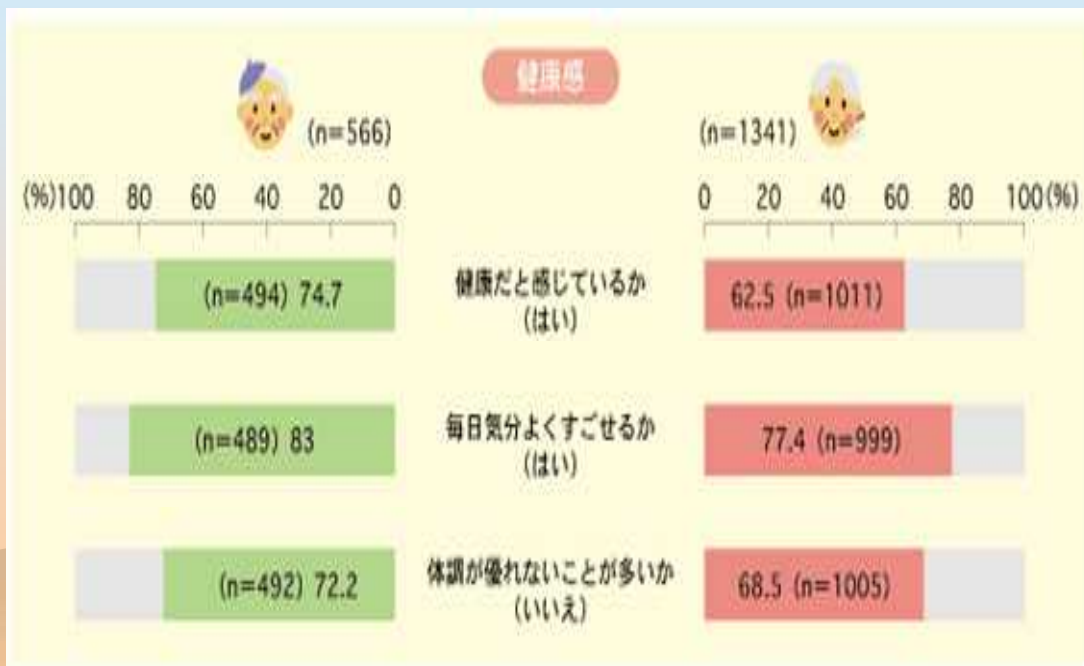
夜よくねむれる？



喫煙



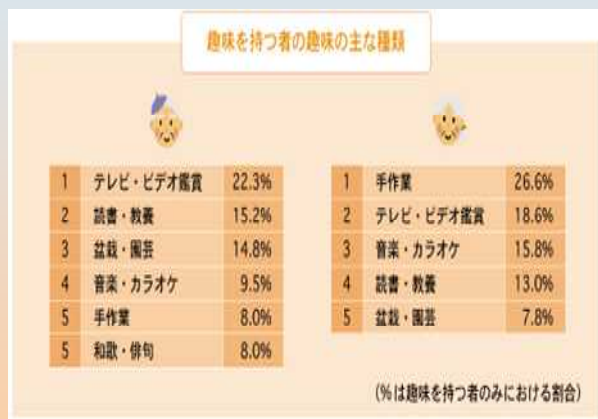
健康感



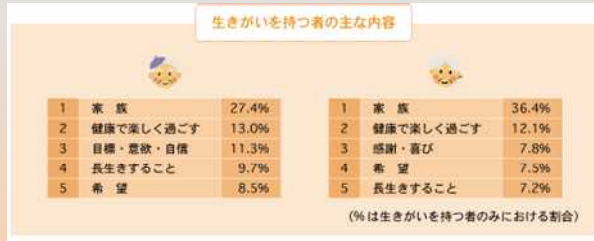
生活



趣味と種類



生きがいと内容



長寿の秘訣

- ❁ こだわらない・のんき
- ❁ 腹八分
- ❁ 健康に注意
- ❁ 自分でする
- ❁ まめに働く
- ❁ 歩く
- ❁ 無理しない
- ❁ 規則正しい生活
- ❁ 信仰
- ❁ 太らない
- ❁ 魚・野菜
- ❁ よく眠れる
- ❁ タバコは吸わない
- ❁ 趣味
- ❁ 酒？

人の寿命は120歳？

寿命は細胞分裂回数に依存する

	象	人間	マウス
細胞分裂回数	125回	60回	28回
寿命	100歳	80歳	2~3歳

細胞の寿命を延ばす

- ❁ 活性酸素の減少(紫外線、大気汚染、ストレス、激しいスポーツ、タバコで増加)
- ❁ 食生活・生活習慣・・・不飽和脂肪酸ふやす
- ❁ 食べる量を減らす・・・インスリン低下

- ❁ グレリン(摂食ホルモン) 海馬の働き↑・・・
脳機能維持

記憶

- ❁ 海馬・・・短期記憶
- ❁ 大脳皮質全体・・・長期記憶

短期記憶の障害→

- ・昼を食べたのに食べてない
- ・さっき置いた財布の場所がわからない
- ・二階に上がったなら何しにきたか忘れた

認知症

アルツハイマー型認知症

はじめは海馬の障害、萎縮

そのうち大脳へ障害が広がる

生活習慣病は増悪因子

寿命の決まる要因

- ❁ 遺伝的に決まる要素
- ❁ 生活環境・生活習慣で決まる要素

