

メディカル & ヘルス・トーク



若返りをめざすオリンピック

今、世界の億万長者が立ち上げたXPRIZE財団によって「2030年までに10年若返ることができる治療法を開発したら、賞金1億ドル(約150億円)」を掲げた若返り(Rejuvenation)オリンピックが行われています。58カ国600チームがエントリーし、今年の7月の時点で40チームが選抜され、そのうち8チームは日本からのチーム。今回は、その若返り治療についての最新情報をお届けします。

老化細胞=ゾンビ細胞?

細胞は、染色体の遺伝子(DNA)の影響で常に細胞分裂で生命を維持します。染色体の末端を保護するテロメアや遺伝子が変化したり栄養不良で細胞分裂不能となったりして、役立たずとなった老化細胞は、まるでゾンビのように死なずに周りの細胞に多大な迷惑をかけます。有害な炎症物質を放出し、糖尿病、動脈硬化、がん細胞なども発生させ、寿命を左右するのです。スペインのカルス医師は、遺伝子レベルの基本的ダメージ(①~⑤)、ダメージの予防(⑥~⑧)、統合的治療

(⑨~⑫)からなる12の老化予防因子を2023年に発表し、世界的な注目を集めました。

ゾンビ細胞を減らす12の因子

Primary

防衛センサー遺伝子のダメージ5項目

- ① 遺伝的不安定、DNAのキズ
- ② 染色体テロメアの短縮、細胞分裂停止
- ③ 生活環境(食事、ストレス、喫煙など)の変化によるDNAの変化。五感(見る、聞く、香り、味わう、触れ合う)の刺激が老化を予防。湯治(風呂に浸かり、少し冷水を浴びる習慣)は重要。
- ④ タンパク質変性によるDNA栄養低下
- ⑤ オートファジー(古い細胞を食べて再利用する)機能の低下と細胞に溜まったゴミの蓄積。細胞活性化の方法として、前日の夕食から16時間の断食(ファステイング)がある。朝食は味噌汁や軽めのスープやヨーグルトのみとし、空腹(胃で消化された食物が送られる小腸の一部)を休ませる。朝9時~正午の3時間はゴールデンタイムと呼ばれる。また、細胞活性化に役立つとして、フィリピンでおなじみの90以上の栄養素が含まれる奇跡の植物・モリンガや日本の和食も国

際的に注目されている。

Antagonist

遺伝子ダメージの予防3項目

- ⑥ 栄養代謝障害、細胞の栄養失調
- ⑦ ミトコンドリアの機能低下: 細胞の発電所でエネルギー低下。ミトコンドリア活性化の方法として、HIIT(High-Intensity Interval Training) 高強度インターバルトレーニングを行う。
- 短時間全身運動(20~30秒)後に休息(10~30秒)し、トータル5~6分。脂肪燃焼、ミトコンドリア発電、オートファジー活性、抗炎症、神経保護などの効能も期待される。



HIIT(High-Intensity Interval Training)
高強度インターバルトレーニング。20秒のハードな筋トレ後、10秒休み。8セット行う。

STC メディカル国際 クリニック

日本人医師常駐

日本語対応



STCメディカル国際クリニックはフィリピン各地で医療ボランティア&マジックショーを行っています。

診療科目

内科 / 皮膚科: 各種レーザー施術、フィラー、ボトックス施術、IPL(老斑、アザ等除去) 施術、リフティング、その他 / 歯科: 審美歯科、矯正、インプラント、補綴 / 鍼灸科 / 再生医療 / 健康診断

旅行保険対応



Tel: (02) 8425-5273

STC Medical International Clinic
517 Alonzo St., Malate, Manila

Email: mayakon007@yahoo.co.jp (日本語対応)

日本では東京上野マイホームクリニックと連携しております。Tel: 03-5834-3459

