

マクロの視点からみれば
生活習慣病は老化時計をONにする

遺伝子からみた人の一生

老化時計は何個ONになっているのか
OFFにするためには
どのような生活習慣を獲得
すればよいか
どのような治療法がベストの選択か

遺伝子の働きからみた私達の一生

成長期—0～20歳—臓器や器官の機能・活力の成長期

男女や個人差はない

生殖期—21～？ ---性成熟に至り

子孫をつくり子育てをする

後生殖期—？～？ ---余生いうべき時期

成長期から生殖期までの老化のスピードは一定

- ・だいたいみな同じスピードで成長が進行しほぼ一定。
- ・この時期までの生命の営みは、ヒトという種の保存のために遺伝的に決められたもの。
- ・確実に生命を保証する機構が働いている。
- ・全ての遺伝子の目的は種の保存にある。

後生殖期は、種の保存のためには不要

～この期間は遺伝的・生得的な寿命の保証はない～



生物の遺伝子は子孫を増やすのが目的。
動物種固有に遺伝的に決まった先天的なもの。

後生殖期での老化速度は各個人でバラバラ。
何歳以降を後生殖期とするか？
明確な定義はない。

「コレステロール値を基準にして考えれば」

～男性45歳以降、女性55歳～

～しかし、40以降と提唱する人もいる～

老化は必ずしも
後生殖期から起こるもの
ではない。

老化の兆候は生殖期から
始まっている。

人間に埋め込まれている老化時計

