

健康タイム



いよいよ夏本番!!体調管理をしっかりして、夏バテしないように気をつけたいものですね。今回から、私たちの体質や健康状態にも大きく関係している「遺伝子」についてお話したいと思います。

カエルの子はカエル?

子供は親の血を受け継いでいるから、親子飛びぬけた子供は生まれないと、このニュアンスを含んだこの言葉。いっほいで、突然変異のように優秀な子供が出来ること(失礼!)を「鷹(とび)が鷹(たか)を産む」と言ってもあります。はたして真実はどちらなのでしょうっか?

親の尊厳に関わる(?)この問題、最新の遺伝子学からすると「どちらでも正解」ということになるようです。と言いつのは「実際に活動している遺伝子は全体の約5%に過ぎない」ということと「遺伝子は、置かれている環境で状態が変化する」という2つの大きな要素があるからです。

親の都合(または子供の都合?)で、勝手に遺伝の話を進めてはいけません。また「年をとってからの子供なので身体が弱い」という説がありますが、遺伝子は年をとりませんので全く関係がありません。

ちなみに「IQの高い人同士が結婚すると、IQの高い子供が生まれる」ということもないそうです。これはおそらく「種の存続」のために自然界が、遺伝子を平均値化させようとしているのではないかと考えられます。

出来、不出来で遺伝を気にしていろいろしゃる皆様、どうぞご安心いただければと思います。(笑)

オンとオフ

私たちの身体は、細胞の集合体です。体重1kgあたり1兆個の細胞と言われていますので、60kgの人だと60兆個の細胞の集合体といふことになるですね。この細胞にはそれぞれ

遺伝子が組み込まれているのですが、実は身体の中の部分の細胞も遺伝子も、構造や働きはまったく一緒なのだそうです。そのまったく同じである筈の細胞が、爪では爪の役割を、髪の毛では髪の毛の役割を、内臓ではそれぞれの内臓の役割をしています。

筑波大学名誉教授の村上和雄先生は「髪の毛が急に『心臓の仕事をしたい』、心臓の細胞が『俺は今日から爪の仕事をする』などという出すことはないのか。各細胞がもつ情報はすべて同じなのですから、それは潜在能力的には可能なことなのです。しかし現実にはそういふことは起きていません。それは爪の細胞の遺伝子は爪になることはOK、つまり遺伝子をオン(ON)にしているが、それ以外はいっさいダメ、つまりオフ(OFF)にしていると考えられるからです。」と仰っています。

このことを健康に当てはめてみると、病気にかかる人はそうした遺伝子がオンになってしまった状態と捉えることも出来ます。それぞれの病気につながるスイッチがあつて、何が原因でその遺伝子がオンになってしまう、というイメージですね。こうしたマイナスの遺伝子がオンになってしまうきっかけとして「ストレス」などが挙げられますが、同じ環境にいても、健康で過ごしている人もいます。

今おかれている環境をどう感じるかは、その人次第。良い遺伝子をオンにするのかどうかは、皆さんの気持ちひとつで決まると言っても良いかもしれません。

昔から言われている「病は気から」ということも、遺伝子的レベルで考えると納得がいきますね。

遺伝子マメ知識

ところで遺伝子の大きさをどのくらいだ

と思いませんか?

重さは1グラムの2000億分の1。幅は1ミリの50万分の1だそうです。えっ? わかりづらい? では、わかりやすく言います。現在の地球上の人口60億人分の遺伝子を集めてきても、米粒ひとつ分の重さにしかならず、幅については、1ミリの針金を100分の1にしたもの(息を吹きかけただけで折れてしまいますね)でも、遺伝子の5000倍ある、ということなんです。こんなに小さな遺伝子に、私たちの身体的设计図がすべて書き込まれているんですね。

これだけ科学が進んだ現在でも、未だに遺伝子のもつすべての情報が解明されているわけではありません。ノーベル賞を受賞した科学者が束になって研究しても、私たちの体内に住む大腸菌ひとつ作れない、というのが現状です。でもひとつ、確実に言える事は、こんなに凄い「遺伝子」の情報を、私たちは皆持っているということ、そして95%は、オフの状態になっているということです。

良い遺伝子をオンにするので、可能性はまさに無限大と言えないのではないのでしょうか。

参考文献 村上和雄 著 「生命の暗号」サンマーク出版
毎週水曜日 AM9時15分~AM9時25分
FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「自身の健康に關しての情報を、医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。