

健康な老い、良好な栄養状況をもたらす当然の結果:会議報告書

Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman¹, D.W. Belsky³, D. Gregori³, M.A. Johnson⁴, T. Low Dog⁵, S. Meydani⁶, S. Pigat⁷, R. Sadana⁸, A. Shao⁹, J.C. Griffiths¹⁰

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

要旨：

多くの国で長寿が顕著に増加しており、寿命が延びたことで健康的に老いることへの期待が高まっているものの、多くの人々は精神的・肉体的な衰え、生産性および生活の質の低下、医療費の増加など正反対の状況に苦しんでいる。適切な栄養摂取は健康保持に基本的なことだが、さまざまな食事介入が、良好な生活の質を引き延ばすのにどう影響するのかわからない。年齢、地理、収入にまたがるあらゆる研究で、良質の食物の入手状況、宿主免疫、炎症・感染への反応、感覚障害（すなわち視覚、聴覚、味覚、嗅覚）、あるいは可動性が、体に必要な特定の微量栄養素の摂取を制限もしくは増加しうる全要因となることが示されている。健康的な老いに関する新しい臨床研究が必要不可欠である。また、定量的バイオマーカーも不可欠な要素であり、特に、生涯にわたる生理的統合性の改善を測定できるツールで、長寿および生産的な人生（健康「寿命」）に大きく貢献すると考えられている。最近、改善への枠組みがWHOの報告書で提案された。この中では、個人の本来の能力、さまざまなライフステージにおける機能的な能力、精神的・身体的健康、そして生活環境から受ける影響をより理解する必要性が強調され、健康的な老いについての幅広い人間中心の観点に焦点が当てられている。

キーワード:老い、バイオマーカー、百歳以上、機能的な能力、ジプロプロテクター、免疫不全、内在的な能力、寿命、微量栄養素、ミネラル、栄養、生活の質、ビタミン

結論

毎年開催されるCRN-国際科学シンポジウムと、それに続く会議報告では、最適な栄養と健全な寿命に関する科学的な内容が引き続き調査・精査されている。この二つが関係していることは明らかであり、おそらく前者は長寿に最大限の影響を及ぼし、「...年齢の増加に伴う老化や適応能力の喪失」を減少させていると

考えられる。本主題の9名の専門家が見解を示し、数ケースでは実験結果のデータが健康な老いに当てはまることが指摘された。しかし、明らかに、表面的なことがかろうじて触れられているだけで、老いに関するさらなる定義や評価項目、マーカーを提示することが可能であり、健康状態を改善し、最善の形で寿命を全うできるよう修正可能なライフスタイルの選択肢も数多く考案できるだろう。この報告全体に通じる一つのテーマは、老化が病ではないということである。「幸せな老い」という言葉は、寿命を最善の形で全うしようと個人に動機づけを行う包括的な機会を正当化するものではない。制御可能および不可能な事柄による影響パラメータ双方を考慮した場合、生活の質は、個々により異なると見なされる寿命に等しく重要である。発表者の多くは、機能的な能力および本来備わった能力といった用語を用いるか、あるいは、口頭発表および論文において、潜在的な肉体・精神的要因、健康・生活習慣面での行為、疾病の有無、および急速に進む衰えにより影響を受ける寿命の価値選択肢を機能させる、健康関連の特質に接点を求めている。結局のところ、生涯というイメージは、人生の傾き具合や道筋に影響を及ぼす寿命以上に、内的（遺伝上）および外的（環境上）要素における調整であり、不健康で過酷な「老年期」という考え方に結び付けられるライフステージを弱体化することで隠される死への前進であると直感的に表現することができるだろう。