

心のふれあいとあたたかい医療を…

医療法人・千藤了会

久保田医院通信

院長：久保田 公宜(くぼた こうき)

診療科目：呼吸器科・アレルギー科・消化器科・

内科・小児科・アンチエイジングドック

診療時間：平 日・8時30分～12時/14時～18時

土曜日・8時30分～12時/14時～15時

休 診日：日曜・祝祭日

電 話：646-9090

※往診応需・急患や急変の場合はお電話ください※

編集 発行：医療法人・千藤了会・久保田医院 盛岡市大館町26-3

号外!!

第8回・日本抗加齢医学総会速報!!

去る6月6～8日、東京国際フォーラムにおいて「第8回・日本抗加齢医学学会総会」が開催されました。

そこで発表された健康長寿に関する研究成果を解説いたします。

長寿遺伝子のスイッチをオンにして、
長生き出来る方法が見つかりました!

(順天堂大学・白澤教授)

私たち、「人間」を含む哺乳類の長寿遺伝子が発見されました!!

「Sirt 1」という遺伝子です。

しかし多くの現代人のこの遺伝子は、体内で眠ったまま機能していません。長生きをするには、この遺伝子を起こしてスイッチをオンにすれば良いのです。

ではどうすればこの長寿遺伝子のスイッチをオンにする事が出来るのでしょうか?

その答えは「カロリー制限」にあります。つまり腹七分の食事をして下さい。しかし「言うに安し、行いは難し」で、一生どんなときも食事制限を続けるのは難しいですね。実は食生活を

変更しなくても、カロリー制限したと同じように長寿遺伝子をオンにする効果がある物質をアメリカ・ハーバード大学のSinclair教授が発見しました。それは赤ワインなどに含まれているポリフェノール的一种、「レスベラトロール」という物質です。また、玉ねぎなどに多く含まれる「ケルセチン」にもこの作用があります。しかし有効量を摂るためには、ワインを毎日何本も飲んだり、玉ねぎを何kgも食べなければなりません。それは無理な話どころか、逆に体を悪くしてしまいます。

よって、サプリメントで摂る事が最も手軽で有効な手段といえるでしょう。

ドラッグストアや通信販売、はたまたスーパーやコンビニなどでもサプリメントが手に入る現在。種類も機能も多種多様に出回っています。その中から、有効成分の含有量や純度、体内吸収率などが高性能なものを見極め、摂取することが最も重要です。

当院では、アメリカで最も多くの医師が処方するサプリメント会社、『ダグラスラボラトリーズ社』と契約して輸入しております。

「自分にはどんなサプリメントが必要なのか…」、「何を選んで摂取すればいいのかわからない…」など、気になることがありましたら、どんな事でもお気軽に当院までご相談ください。

また、今回ご紹介しました、長寿遺伝子をオンにする働きを持つ2つのサプリメントも取り扱っております。「レスベラトロール」は1ヶ月分で5,880円、「ケルセチン」は1ヶ月半分で3,150円です。それぞれご予約を受け付けております。

お問い合わせ・ご用命は
お気軽にどうぞ。

電話/646-9090

医療法人・千藤了会
久保田医院