

## ドクターNAKAMURAの 健康道場



### Vol.26 塩分過剰な 日本人

もとい。もとい。もとい。もとい。DeNA が東大と組んで遺伝子検査を始めた。癌を初め生活習慣病の遺伝子を知ることができる。アンジェリーナ・ジョリーさんは乳癌の遺伝子診断が陽性であったため予防的に乳腺を切除し、乳房形成術を受けた。そして私、御手洗透はと言えば貧困遺伝子と戦っている。生活習慣病は癌のように切ってしまうと終了ではない故に、日々精進をしている。つもりであるが、気持ちが悪くなってしまいそうになるのも人情というものだ。

そもそも日本民族の遺伝子配分はと言えば？肥満遺伝子のうち  $\beta$ 3AR は 34 %、UCP1 は 74 %、 $\beta$ 2AR は 24 %、UCP2 は 26 %、FTO は 3%の人が携えている。これらは儉約遺伝子であり、一つ持つごとに数十～数百カロリーは何もしなくても脂肪をため込んでしまう。つまり、太りやすい。日本人は糖尿病

遺伝子の保有率も高く Adiponectin =51%、PPAR  $\gamma$  =93 %、PGC-1=71 %、EPHX2=39%、RETN=56%、MCP1=13%、IRS-1=6%になる。これらの遺伝子を持っていると、太っていなくても糖尿病になる可能性がある。な・な・なんと高血圧の原因となる塩分感受性遺伝子のうち AGT は日本人の 97%が保持をしている。

日本人が長らく伝えてきた保存食の原理、物がなかった時代には次にいつ食べ物が手に入るかわからないため、生き延びていく知恵として保存食に塩分を使った。一方、日本には岩塩が少なかったために、少ない塩分で生き延びていく術として塩分感受性遺伝子を紡いだ。昭和の時代の高度成長期にはこれらのひずみがあった。生活が豊かになり保存食はいらないけれど、裕福の象徴としてふんだんに塩分が使われた。塩分がいらない遺伝子に塩分をまいてしまうと血圧は急上昇し、脳出血がものすごい勢いで増えてしまった。

そして今、時代は糖尿病をターゲットにした。この 21 世紀には 40 歳以上の男性の 3 人に 1 人、女性で 4 人に一人が糖尿病か予備軍となっている。

-----  
そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科  
(県立中央病院 前)

院 長 中 村 陽 一