

《Introduction to Apoptosis：アポトーシス入門》

Shawn：皆さん、「健康のために」によろこそ。
私はショーン・マカナリー、そしてジョン・ホール博士です。今日は、ちょっとだけお話したいことがあるのでお付き合いください。



これから、アポトーシスとは何かについて話していきます。アポトーシスという非常に重要なプロセスにおいて、あなたの体をサポートするために何が利用できるのか、それを知ってもらうためにアポトーシスとは何かを知ってもらおうと思います。

Dr. Hall：ほとんどの人はエイ・ポップ・トーシスと発音しますが、私はアポトーシスと言います。アポトーシスを調べればわかりますが、プログラムされた細胞死と定義されて、体が自身を修復し健康を維持するための方法の一部です。アポトーシスは非常にプログラム化されており、非常に調整され、制御されています。そして、胎児が子宮内で発育し始めるとすぐに始まり、体の形を整えるのに役立っています。指の間の水かきは生まれたときには指になっています。

これは免疫監視の一部であり、体を健康に保つためのものです。例えば、多くの細胞にはあらかじめ寿命が決められており、赤血球は約 120 日しか生きられません。つまり、4 か月後には寿命が尽きるということです。アポトーシスによって除去され、その後、新しい細胞に置き換えられます。もしそうならなければ、悪いことが起こる可能性があります。また、放射線や怪我などによる DNA 損傷によって損傷した細胞があるかもしれません。修復できない場合はアポトーシスによって置き換えが必要となります。がん化した細胞がある場合もです。がん化した細胞はアポトーシスによって死滅するべきものです。つまり、アポトーシスとはプログラムされた細胞死で、多くの事柄が関与しています。アポトーシスは本当に役立つことのひとつですが、他のあらゆることがうまくいかないことがあるのと同じように、アポトーシスが間違った方向へ行く可能性があります。アポトーシスは通常のプロセスですが、それが狂ってしまうと自己免疫疾患など多くの問題を引き起こす可能性があります。

そこで、アポトーシスが確実に起こるのに役立つ食品があります。アポトーシスが想定された通りに起こり、それは健康的で適切なものです。アポトーシスは起こるときに起こります。例えば、これらの栄養素の中にはがん細胞をより早く発見するのに役立つことが知られています。

栄養は本当に大切です。適切な栄養摂取はとても大事です。

Shawn：そうですね。ファストフードレストランの食べ物ではないでしょう。

Dr. Hall：違いますね。私たちが日ごろ食べている食べ物は、味は良いけれど、たぶん体には良くないんです。本当に体に良い食べ物は苦い傾向にあるのですが、私たちはそれを食物連鎖から取り除

いてしまっています。栽培しているわけでも調理しているわけでもありません。レストランに行っても一番苦いものは注文しないし、見つけられたら注文するわけでもありません。しかし歴史的にみて、100 年前でも 1000 年前でも彼らはさまよい歩いて見つけたものを食べていたんです。あなたはそれほどこだわりはないかもしれませんが、私たちにとって本当に良い食べ物は苦い傾向があり、現代の西洋食では摂取できていません。

Shawn : 「プログラムされた細胞死」という言葉を使うように、私たちはほぼプログラムされているのですね。でも味覚のひとつであるにも関わらず、私たちは甘いものを好み、苦いものを好まないようにプログラムされています。

Dr. Hall : 甘いものや塩辛いもの、その他私たちが好きなものは私たちにとって良くないものなんです。

Shawn : ホール博士、お話ありがとうございます。これが多くの皆さんのお役に立てることを願っています。皆さんがここから何かを学んでくれたら嬉しいです。ではまた次回！

この資料を提供するにあたって

動画の内容を理解するため、個人的に翻訳したものです。

誤訳等があっても責任は負いかねます。 作成 堺晶子