



AIMING BEYOND LONGEVITY

健康寿命を延ばすカギは「炎症」に！
「スーパーエイジャー」になる秘訣とは？
健やかに老いる科学的メソッド

いつまでも若々しく、健康的な体を保つ「スーパーエイジャー」になるための秘訣とは？
医学の進歩により、多くの人が望む「健康寿命」を延ばす方法が明らかになりつつある。ど
うやら長寿のカギは、不適切な生活習慣や環境毒素によって引き起こされる「炎症」を防ぐ
ことにあるらしい——。1800件もの引用に基づく『スーパーエイジャーズ』の著者、エリッ
ク・トボル医師に、健康的に老いるための具体的なアプローチを聞く。



インタビュー

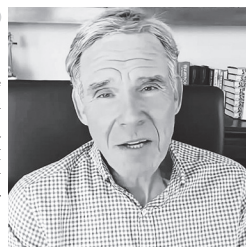
ウォルター・アイザックソン

デュレーン大学教授。CNNのCEOやタイム誌の編集長、アスペン研究所のCEOを経て、現在はフェロー職を務める。著名人の伝記作家としても活躍。スティーブ・ジョブズ、アルバート・アインシュタイン、ベンジャミン・フランクリン、レオナルド・ダヴィンチなどを取り上げる。1952年、ニューオーリンズ生まれ。

ゲスト

エリック・トポル

アメリカの心臓専門医、作家。世界的なゲノム研究者で、米スクリプト研究所副所長。ゲノミクス、デジタル医学、人工知能(AI)を活用した「個別化医療」のパイオニアと称される。これまでに1300本以上の査読付き論文を発表し、医学界で最も引用される研究者の一人となっている。最新作は「Super Agers」(2025年)。



Listening Quiz

57 膨大なエビデンスに基づく最新の「健康本」



Walter Isaacson This book, *Super Agers**—it's a lot different than the books about how to age well and [stuff], because it's so evidence-based. Were you showing this sort of as a counterpart to all these bestsellers that have all sorts of new theories but aren't evidence-based?



Eric Topol That certainly was part of it. I think, you know, the idea that we'd already been active tryin' to hunt down—the source of healthy aging, of “super agers,” “wellderly,”* whatever you want to call these remarkable [folks]—was very different than what's out there. And so, you know, [I was] tryin' to set the record straight, putting in around 1,800 citations, going over the real exciting advances in the science too.



Isaacson We always talk about life span. We want to increase life span. And you talk about “health span.”* Why do you focus that way?



Topol Yeah. I don't see the reason to promote longevity if you're not also getting as much health span out of it as possible. Because if you have someone of advanced age and they're so frail or demented or [have] something that's really compromised terribly their quality of life... That isn't what we're aspiring to do. The real goal is just to get as many fully healthy years as possible. And we're not doing that now. Most of the American population are the “illderly,”* not the wellderly or the

age:

①年をとる、高齢となる

②年齢、高齢

evidence-based:

証拠に基づいた

a counterpart to:

～に対応するもの、相対するもの

all sorts of:

さまざまな、いろいろな

hunt down:

～を探し出す、見つけ出す

healthy aging:

健康的に年を重ねること

remarkable:

素晴らしい、驚くべき

folks:

人々

be out there:

(世の中に) 出ている、ある

set the record straight:

誤って流布された話を正す、事実関係を明らかにする

put in:

～を入れる、取り入れる

citation:

引用

life span:

寿命、生存期間

promote:

～を促す、促進する

longevity:

長寿、長生き

frail:

弱い、ひ弱な、フレイルの

demented:

認知症にかかった、認知症の

compromise:

～を損なう

terribly:

とても、ひどく

quality of life:

生活の質

aspire to do:

～することを熱望する



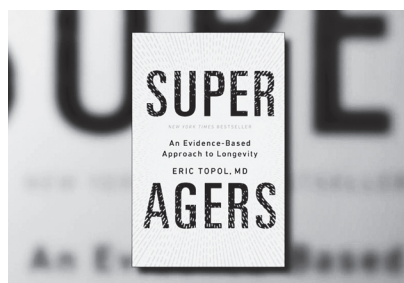
※お聞き苦しい箇所がありますが、放送時のものです。ご了承ください。

ウォルター・アイザックソン この本『スーパーエイジャーズ』は、「いかに健康的に老いるか」といったことなどについて書かれた（一般的な）本とはかなり違ってしています。というのは、大いに根拠に基づいているものだからです。こうしてたくさんの根拠を提示したのは、さまざまな新説を説きながらも科学的根拠を示していない、ああいったベストセラー本に^{あいたい}対するものとしてですか。

エリック・トボル 確かにそれもあります。思うに、その、私たちがすでに突き止めようと熱心に取り組んできたもの——つまり、健康的な老いの源や「スーパーエイジャー」とか「ウェルダリー（健康な高齢者）」など呼び方はなんであれ、そうした驚くべき人々の源——は、世に出ている諸説とはかなり異なるものでした。ですから、1800件ほどの引用を行い、科学界で起きている本当に刺激的な進歩も紹介しながら、事実関係を明らかにしようと思ったのです。

アイザックソン 私たちはいつも「寿命」という言葉を使います。寿命を延ばしたいと考えます。でもあなたは「健康寿命」という言葉を使われています。なぜそちらの方に焦点を当てるのですか。

トボル ええ。私は、寿命を延ばそうとしたとしても、健康寿命をできる限り延ばすことができなければ意味がないと思っています。だってもし高齢の方がいて、その方が非常にひ弱だったり認知症を患っていたり、生活の質を著しく損なうような疾患を抱えていたら……。それは私たちが望む姿ではありません。真の目的は、十全に健康である年数をとにかくできるだけ延ばすことなのです。ところが今、私たちはそれをやっていない。アメリカ人のほとんどは「イルダリー（非健康的な高齢者）」です、「ウェルダリー」でも「スーパーエイジャー」でもなく。しかし、私たちは



医学博士のエリック・トボル氏は、膨大な量の科学的根拠に基づいて『スーパーエイジャーズ』を著した

■ super ager

「スーパーエイジャー」とは、平均的な中高年と同等の認知機能を示す80歳以上の高齢者のことを指す。

■ wellerly

well と elderly を組み合わせた造語で、「健康な高齢者」を指す。

■ health span

人の生涯のうち、慢性病や障害のない、健康で過ごせる期間を指す。「健康寿命」と訳されるのが一般的。

■ illderly

ill と elderly を組み合わせた造語で、「健康的でない・病気の高齢者」を指す。