検査番号	DSBP-XXXX
採血日	2017年8月18日
報告日	2017年9月7日

サンプル

長寿遺伝子検査

第3回　解析結果報告書

長寿遺伝子（サーチュイン遺伝子）検査概要

ゲノム・ドクターズ・クラブの長寿遺伝子検査では、長寿に働きかけ老化を抑制するとされるサーチュイン（SIRT1）遺伝子の現在の活性度を測定することが可能です。
検査の解析方法と、サーチュイン（SIRT1）遺伝子のご紹介をいたします。

検査の解析方法

生まれ持って両親から受け継いだ遺伝子を調べる検査（SNPsによる体質遺伝子検査）ではなく、現在の遺伝子の状態を調べることができる解析システムを用いているため、現在の遺伝子の状態を知ることが可能な検査です。

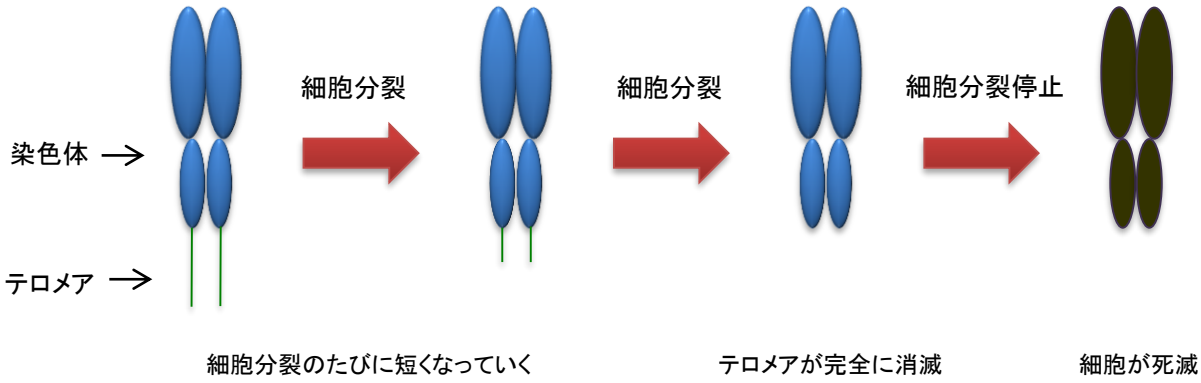
この解析方法により、長寿に働きかける遺伝子、サーチュイン（SIRT1）遺伝子の現在の活性度を測定し、数値化します。

	DNA検査（SNPs解析）	RNA検査（発現解析）
頻度	1生に1回	3か月に1回
結果	生涯変化しない	日々変化する
指導	生活習慣の改善指導	指導だけでなく、改善の効果の確認が可能

サーチュイン（SIRT1）遺伝子とは・・・

染色体の末端部分には、細胞分裂のたびに少しずつ短くなる“テロメア”という構造があります。
テロメアが完全に消滅すると細胞分裂が止まり、細胞は死滅します。
この死滅した細胞がどんどん増えていくと老化が進んでしまいます。
SIRT1（サーチュイン）遺伝子には、このテロメアを保護し細胞を強くする働きがあります。

【細胞分裂とテロメア配列のイメージ】



長寿遺伝子と老化の関係

長寿遺伝子には、老化の原因とされる活性酸素を除去する力や、テロメアの消耗を防ぐ力があります。しかし、現代人の一般的な生活習慣では長寿遺伝子は眠ったままになっています。

人間はなぜ老化するのか？（原因は100以上あると云われている）

老化の主な原因

・遺伝的な要因は**25%**

・**75%**は生活習慣などの環境要因

・地球上に存在している**紫外線、宇宙線、放射線**。

・体内でエネルギーを作り出す時や、ストレスが生じた時などに発生する**活性酸素**。

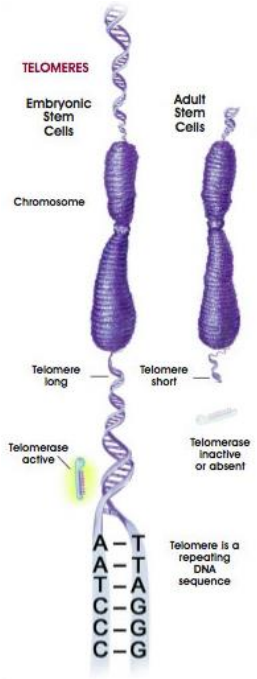
サーチュイン（SIRT1）遺伝子の働き

老化のスピードを遅らせる

①テロメアを保護し、細胞を強くする。
テロメアを覆っているヒストンタンパク質の分解を防ぎ、
テロメアが露出しにくい構造へと導くので、
無駄な消耗を防ぎ老化のスピードを遅らせる。

②活性酸素を除去し、がんの発生を抑える

③動脈硬化、高血圧、メタボリック症候群、脂肪肝、糖尿病を改善し、
心筋梗塞のリスクを下げる。



長寿遺伝子のメカニズム（別名：NAD依存性脱アセチル化酵素）

カロリー制限

空腹状態では細胞内で「NAD^+」比率が高まる
↓
長寿遺伝子スイッチ「ON」
↓
ヒストン（DNAが巻き付いているタンパク質）⇒脱アセチル化状態
↓
ヒストンとDNAが強く結合、
ダメージを受けにくい状態になる
↓
老化のスピードを遅らせる

満腹の状態

満腹状態では「NAD^+」が
「NADH」という還元型に変化する
↓
長寿遺伝子スイッチ「OFF」
↓
ヒストンに巻きついているDNAの結合が緩く
ダメージを受けやすい状態
↓
老化の促進

長寿遺伝子の活性化と検査の活用事例

あなたの長寿遺伝子は『オン』になっていますか？

それとも『オフ』でしょうか？

長寿遺伝子を活性させる方法と、生活習慣改善やサプリメントの効果確認としての長寿遺伝子検査の活用事例をご紹介いたします。

長寿遺伝子をオンにするには・・・・

1）カロリーリストリクション

カロリーを３０％制限する食事。
「控えめに」「栄養バランスよく」

2）軽めの運動

ウォーキング、ラジオ体操ｅｔｃ
階段の昇り降り程度でも効果あり

3）睡眠

２３時就寝～６時起床が理想

4）レスベラトロール

赤ワインに多く含まれるポリフェノールの一種
※サプリメントでの摂取を推奨

効果確認検査の実施事例

第2回、第3回、・・・と検査を受けることで、生活改善やサプリメントの効果確認検査として活用できます。

検査No	年齢	第1回検査	第2回検査	前回との差	生活改善の内容
1013	35(女)	114.2	**66.6**	-47.6	バランスボール15分 （**家庭内ストレス**）
1014	26(男)	54.7	**63.5**	+8.8	睡眠の改善
1015	23(男)	52.7	**70.3**	+17.6	レスベラトロール、 バランスボール15分
1016	48(女)	42.4	**84.0**	+41.6	ラジオ体操、 毎朝 野菜ジュースを飲む
1017	68(男)	53.8	**79.2**	+25.4	毎日マンションの階段(1F-7F)を昇り降り
1018	65(男)	40.1	**65.2**	+25.1	週1回の断食

【実際に生活改善と予防療法を実践した方の効果確認検査事例（2週間後）】

長寿遺伝子検査／解析結果報告書

＜検査目的＞
mRNA検査（呼称：マーナ検査）は、「健康を守る」ための検査です。現在の長寿遺伝子の発現量を数値化し、暫定平均値と比較することで評価を行います。評価ランクは5段階に分けられ、現段階でのご自身の「暫定ランク」を確認します。ランク別に生活習慣の改善＝健康意識の改善を行い、「ケンコーON」状態を目指します。

採血日	2017年8月18日
検査番号	DSBP-XXXX

今回の検査結果			
評価ランク	プラチナ	検査値	103.50

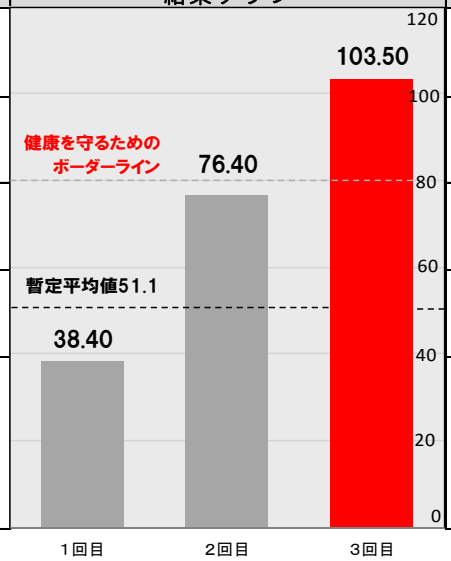
数値の見方

暫定平均値51．1は、生活習慣の改善を行う上での平均的なスタートラインです。
病気に対抗する為の免疫力指標のボーダーラインは検査値80（スイッチON）です。

検査結果グラフ

健康を維持する為には、検査値80以上を保つ必要があります。

評価	ランク	検査値範囲	健康状態	改善の必要性
高	プラチナ	100以上	ケンコー ON	緩やかに改善・維持
高	ゴールド	80以上100未満	スイッチ ON	
中	シルバー	60以上80未満	スタート IN	
中	イエロー	40以上60未満	スイッチ OFF	
低	レッド	40未満	ケンコー OFF	



※暫定平均値は、約500例の解析データを基に算出しており、一定ではなく受検者の増加に伴いアップデートします。

結果について

長寿遺伝子を活性化させるには、腹八分目の食事、適度な運動、ストレス緩和などが大切です。

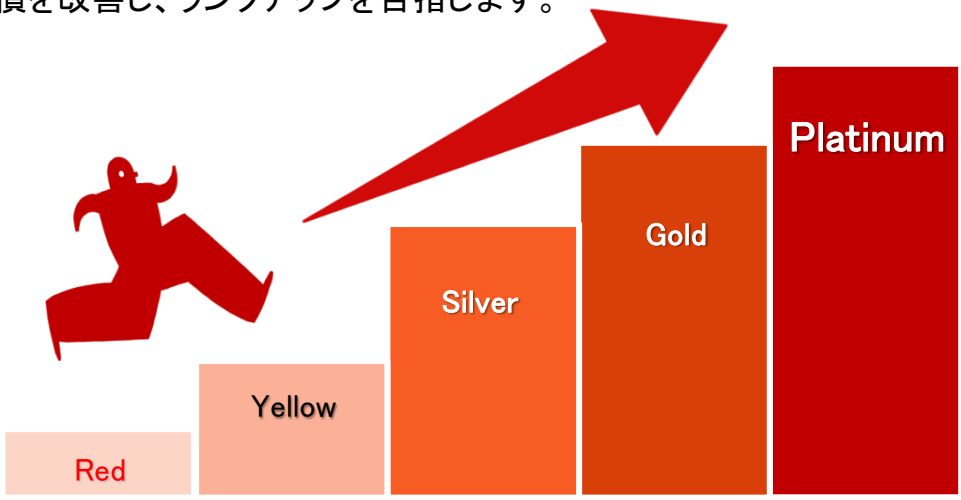
健康意識を高め、緩やかに生活習慣の改善・維持をご希望の場合は医師または専門家にご相談ください。

その他、生活習慣の改善や予防療法についてのご相談・ご質問等ございましたら、
下記連絡先までお問い合わせください。

お問い合わせ先	FAX:03-5436-1344 MAIL:support@kenkome-jp.com

サーチュインランクシステム

生活習慣を改善し、ランクアップを目指します。



複数回検査によるランクアップ（イメージ図）

各ランクの評価

①レッド

検査数値40未満の評価。発現量が平均より低いため、長寿遺伝子を活性化させるために早急に、楽しみながら持続できる生活習慣の改善を取り入れる必要があるレベルです。

②イエロー

検査数値40以上60未満の評価。発現状態は平均と同じくらいですが、活性化しているとは言えず、生活習慣の改善が必要なレベルです。

③シルバー

検査数値60以上80未満の評価。発現状態は活性しているといえる状態に近づいています。楽しく持続できる生活習慣を更に加えて、活性状態の安定を目指すレベルです。

④ゴールド

検査数値80以上100未満の評価。長寿遺伝子が活性しており、非常に良い状態が保たれています。現在の生活習慣をバランスを保ちながら継続することが必要なレベルです。

⑤★プラチナ

検査数値100以上の評価。長寿遺伝子が非常に活性しており、最高の状態です。
この評価はお金で買うことができず、健康意識の高さを科学的に証明する最高評価です。

GDC　ゲノム情報センター

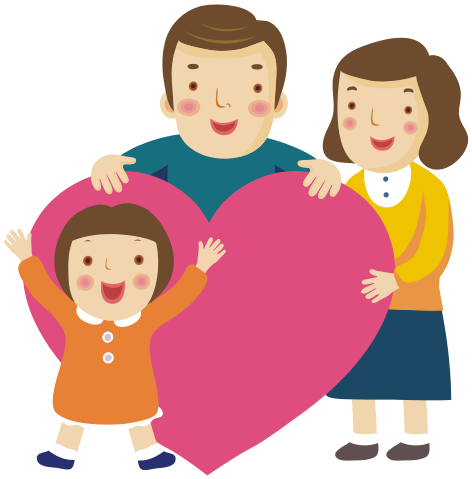
【お問合せ先】FAX　:03-5436-1344　MAIL:support@kenkome-jp.com

FAXまたはメールでお問い合わせください。

長寿遺伝子検査数値の見方

長寿遺伝子活性度	長寿予測
30以下	可能性かなり低い
40台	可能性低い
50台	禁酒、節酒すれば可能性あり
60台	禁酒すれば可能性あり
70台	節酒すれば可能性あり
80台	可能性やや高い
90台	可能性高い
100台	可能性高い

長寿を実現する為には、
少なくとも80台以上の数値が理想です。



このたびは、遺伝子検査を受検いただきまして、
誠にありがとうございます。

ご自身の体質を知る事により、健康的なライフスタイルを送る
きっかけとなれば幸いです。

検査に関してのご質問・ご相談等ございましたら、
ゲノム情報センターまでお問合せください。

また、『生活習慣改善指導』および『予防療法指導』等についての
お問い合わせも受け付けております。

益々のご健康をお祈り申し上げます。

GDC　ゲノム情報センター

【お問合せ先】FAX　:03-5436-1344　MAIL:support@kenkome-jp.com

FAXまたはメールでお問い合わせください。