

第1、 近況、雑感

1. 『極北の全共闘』という 480 頁もある本が届きました。今から 55 年前の 1969 年、東大闘争に次いで北海道大学本部や図書館に立てこもって放火、占拠を続け、逮捕・拘留された当時の北大生らのさまざまな思いを、半世紀を振りかえる貴重な記録で、読み通すのに時間がかかりました。それにしても、やはり“全学連”のかつての若者たち、“極北”とは大きく出たものと微笑。
2. 手短かに振り返ると、昭和 44 年 11 月 8 日、北大生 5 人が北大本部棟に立てこもり、現住建造物放火罪で逮捕・拘留され、未青年者 1 人を除き 4 人に懲役 4 年と 5 年の求刑があり、1 年 10 ヶ月後の昭和 46 年、4 人全員に懲役 3 年の実刑判決、控訴するも取り下げ、下獄した後の社会復帰の記録でもありますが、私はこの刑事事件に札幌地方裁判所で書記官として関与しました。裁判批判は許されない世相の時代、内部批判などもってのほかで、折角難しい試験・研修を終えての任官であったが、ゆるぎない辞職の動機となり、2 年後の昭和 48 年、36 歳でこの職場を去って 52 年。札幌市内に夜間中学を設立した被告人の 1 人に会うことが出来、妙な味の酒を呑む機会を与えてもらって長生きしたことに感謝したので、少し長くなりましたが書き留めておきたいと思います。
3. 月初め、裁判所の先輩の牧口先生が 94 歳で亡くなりました。有名な札幌トヨペットの会社更生事件を担当し、見事に再建させた実務家の弁護士で、私の研修所時代も含めた司法書士時代、これほど暖かく応援してくれた方はいませんでした。深く哀悼の気持ちをささげます。
4. 最初の三連休は、暦を見て“敬老の日”と気づく始末。町内会から、不在で記念品を届けられないと再配布の催促。これまでもいただいていたが、なぜ町内会からなのか、政府からならどう考えるのか、米寿にも至ったので、健康に感謝して、「自ら敬老」の方がしっくりするように思いますが、すねているつもりは全くありません。
5. 暑さは皆が相当ガマンして日々を送っているでしょうが、またしても能登の天候大被害。正月の災害の復旧工事を断念した大企業の出先機関もあるとか、まさに歌謡曲の『能登はいらんかいね』と、国は予備費の小出しで済ませて、補正予算を組む気はないのか。各政党の代表者になるための原稿作りに精一杯の 9 人も 4 人もご苦労さん、まさに苦月と言うべ

きでしょう。

6. 北海道内の西友ストアが今月末で最後の 10 店を閉店し皆無となる。昭和 61 年、私の出身地滝川店(敷地 1,700 坪、建物 7,200 坪)の開業までの地揚げ(正しくは権利調整)を地元市の依頼で手伝った関係で、西友本社撤退後の平成 25 年に当社が取得、総員 21 名で 8 年間経営を続けるも、コロナ禍で全店子退去、滝川市に譲渡したことで今回の全店閉店の先陣をきってしまったことになり、役人退官後 52 年間の特記すべきことになってしまったというしかないようです。

第2、 今月の報告

- ・自ら“敬老の日”を獲得するために(サンケン環境通信No.39)

第3、 今月の本

- ・「幸せに生きるための心持ちと食」 (矢作直樹、青林堂)
心持ち次第ですべてが変わる！
- ・「エビデンスを嫌う人たち」 (リー・マッキンタイア、国書刊行会)
化学否定論者は何を考え、どう説得できるのか？
- ・「最悪の予感」 (マイケル・ルイス、早川書房)
パンデミックとの戦い
- ・「世界を変える 100 の技術」 (日経 BP 編・日経 BP)
激変の時代に知っておきたいテクノロジー
- ・「レジリエンスの時代」 (ジェレミー・リフキン、集英社コモン)
再野生化する地球で、人類が生き抜くための大転換

第4、 今月のことば

- 人間と同様、会社は生まれた瞬間から老化が始まる。さらにいえば、会社の営みを一言で表現すれば、「老化との戦い」ということもできるだろう。(細谷 功)
- モラルの低さは生まれつきではなく、その地位が作ったものなのです。(池谷 裕二)
- 人の心を動かす上で大切な「3つの教訓」
 - ・「敏感・迅速」に対応せよ
 - ・「問題」から逃げず「解決」に集中せよ
 - ・誰に対しても「誠実」であれ(ジョン・C・マクスウェル)

自ら“敬老の日”を獲得するために

1. 自宅不在の日が続き、町内会から“敬老の日”の記念品再配布の知らせが届きました。米寿を祝って貰いながら、老人の自覚のない日々を過ごしていて、改めて辞書をひくと、『すでに若さを失った人、または逞しさが無くなったが経験に富む点で社会的に重んじられるものとされる』とあり、更に『元気な人は70歳を過ぎても老人と目されないことがある』と付け加えられていました。
2. とすると、週5日間・平日8時間勤務の私は、敬老に値しない、唯の“年寄り(高齢者)”で、記念品など受取る資格はないのでは、と以前に書いた「老化は防げるか」を読み直しました。(以下引用)
3. ≪老化は防げるか≫(北緯43°通信No.10)より
 - 1. 老化と寿命は時として混同されますが、老化は人体の加齢進行によって不確定的に進行する変化であって、寿命の原因そのものではなく、寿命は事故・自死などを除けば、遺伝子的に決められた生命の限界を指すものと考えられます。全世界的に環境の向上、抗生物質・医薬品の開発、食生活の改善、戦争の回避などで、平均寿命は延びていますが、人類の願いとされる最大寿命は延びていないようです。
 - 2. 老化は病気の種類とする考えから、病気ならば治療すべきとする健康観もあるようですが、老化に対し医学的にどういう対策・治療があるかという点、明確な答えはなく、「老人内科」広告もありますが、病気と考えないために予防策をあきらめてしまっているのが殆どと思われます。
 - 3. 身体のあちこちに、従前にはない疲れが見え始め、死に至るまでの期間を「老衰期」として老化現象と考えるのが一般のようですが、これに対し寿命とは、生まれてから死ぬまでの期間にすぎず、その統計が「平均寿命」、老化はしても病気ではなく生きられている期間の統計を「平均健康寿命」、そして特定の病名なしに死を迎えるのが「老衰」で、たまに死亡広告に「老衰で天寿を・・・」と知らされることがあります。やはり老衰は、病気ではない死に方だと気付かされず。

- 4. 「アンチエイジング」という言葉が、広く健康長寿の「Q.O.L」を追求する際の標目として長く使われていますが、本当に「アンチ」でいいのかと思いつけて、今は「スマートエイジング」または「エンジョイエイジング」でありたいと願っています。人間という動物種として、「最長寿命」だけは特に延びてない状況下で、死亡年齢に逆らうような印象があり、敵対するように向き合って生きるのはいかがか、と考えるとスマートに、エンジョイする加齢であるべきです。
- 5. 日本での抗加齢医学として、健康診断・人間ドックなどの手段で生活習慣病をより早く発見しようとする予防的見地から、加齢度・老化度さらにそこからの避難として、早期治療に向うよりも、老化を加齢の結果とせずに、積極的に老齡＝寿命に向き合う生き方、加齢を楽しむ方向が、「エンジョイエイジング」であろうと考えます。
- 6. 加齢や健康は、どこまでも個人的な現象ですが、国が主要企業に求めている「健康経営」（財務でなく、社員全員の健康管理）が中心課題として取り入れなければとされていながら、各種健康診断・年休消化・時短・社内食堂・休憩室・医務室・産業医の設置などしか、具体的な方策としてはかかげることが出来ない事業体がほとんどで、老化防止、健康維持の難しさを示しています。
- 7. 予防医学的にいえば、食事療法・運動療法・精神療法・薬物療法・自然食品療法などが、老化を遅らせ、防ぐ手法としてあげられるでしょうが、何をもって老化現象とし、何をどう予防・除去すればその目的を達成し、「エンジョイエイジング」に向かえるのかは、あまた出版されている健康本によっても明らかになっていないようです。
- 8. 老化防止を考えるうえでの一つの指針に「余命」という表現がありますが、これは平均寿命、あるいは平均健康寿命から、実年齢を差引いた、残存年数を計測するためのものなのですが、治る病気・治らない病気など個人差がありすぎて、老化防止を考えるうえであまり参考になりません。
- 9. 様々な病気の原因ともなり、寿命に関係する老化の原因としては、“プログラム説”、“細胞寿命説”、“体細胞廃棄説”などが議論されているようですが、結論的には全細胞の老化消失量が、生体を維持できなくなる途中経過で、最終的には、疾病または老衰そして寿命が、死に至ると考えれば、これまで不老長寿という言葉、不用意に使ってきたことは誤りであることに気付きました。自

死・事故死でもない限り、人間の寿命を全うするとき、平均寿命に至ったときは、疾病自覚のあるなしにかかわらず、老化現象が見られるはずであり、結果的に何人にも「不老」はあり得ないのであって、老いを重ねて人間は生命を終わらせるしかない存在なのです。

- 10. 20年位後には、寿命100歳が常識となると言われていますが、国も個人も医療費が増え、一方で年金が減額に向かうことはほぼ間違いないときに、高齢化による老々介護、生活習慣病の増加、医療難民などが解決される見通しはありません。したがって老人に限らず、治療から予防へのパラダイムシフトの変換が必要となる一方で、健康増進に寄与する食品や、機能性の高い新製品が、医薬品業界保護政策下でどこまで浸透できるかは、まことに疑わしいのが、この国日本です。
 - 11. したがって老化を防ぐというより、避ける・遅らせる、サクセスエイジングのためには、老化の症状と原因を知ることが第一でしょう。だとすると老化は人体の正常値、恒常性が、神経系・内分泌系・免疫系のバランスの崩壊で失われていく過程ですから、そうならない、なっても回復する方法を求め、加齢があっても健やかに、最大寿命に近づける可能性は、誰にでも残されていると信じたいものです。
 - 12. 老化と寿命は混同して用いられることが多いのですが、寿命はほぼ確定的に決められた生命の限界であるのに対し、老化は不確定的に進行する、直接死に結びつかない身体の変化であり、日々の努力で回避することは多分可能であろうという考えで、85歳の今日も頑張っているつもりです。
- 4. 老化の原因が分かれば老化は防げるか、となると、どうもそう簡単ではない、と思えるものには健康食品の乱用、医薬品の常用、医療過誤があり、更には新型コロナウイルスパンデミックとワクチン利用の被害が挙げられます。
 - 5. 紅麴で死者も出る事態となって、厚労省も重い腰を上げ“機能性食品”についても消極的に修正を迫られているようですが、あまりにサプリメント被害は多岐にわたっており、参考までに週刊誌の記事をまとめたものを添付いたしますので参考にして、余計な老化から避難してほしいものです。
 - 6. 月報で紹介した書籍「エビデンスを嫌う人たちは」、老化防止を考えるうえでも、

とても参考になる良書でした。あのトランプさんが、選挙のためにマスクをするのもエビデンスに関係あるとするならば、全くマスクをせず、ワクチンも拒否する君は、＜MINERA21＞にどんなエビデンスを得ているのか答えてほしいとの声が届くのも当然です。

7. その答えは極めてシンプルです。平成6年(1993年)大阪大学微生物病研究所防疫学部門の上田重晴教授による、＜MINERA21＞の製造原液である現在の＜SAN-X＞が「HIVとウイルス類3種類の不活化」を可能とする学会発表の成果です。
8. その実証成果で特許(特許公開平7-238004)を取得した企業全体を承継した当社が、札幌市から製造許可を得て製造販売した清涼飲料水液が＜MINERA21＞で、内科の疾患など全くなき米寿に至って現役で働かせていただいている自信とご利用者各位からのたくさんの感謝報告も、古いエビデンスながら信頼を増幅させて今日に至っています。
9. ＜MINERA21＞の宣伝・広報になってしまいましたが、1人でも多くの方々の健康長寿を願って、その飲用と利用方法の多様化を願い、ほぼ30年頑張り続け、自ら健康堅持を続けるこの年寄りには、町内会や誰かよりも、本人自らが努力して獲得してこそ“敬老の日であろう”と考える思い上がりを、どうか“敬老の日”に免じてお許しいただきたいという我田引水の結論となってしまいました。まことに余計なことを長々と申し訳ありません。

2024年 敬老の日

サンケン環境株式会社
山形 健次郎