

第1、 近況、雑感

1. 衆院選挙の結果が出て10月も終わり、自分の老化も心配だが、政治の老化は止められるだろうか。7人も声をあげたが、その任にふさわしい人物は見当たらない。二世故か、教養の無さそうな若者は初めから無理。女の敵は女、アベもどきで本当の顔が見えない方にも任せられない。女の視線だけで国の老衰は直らないと自覚すべし。野心転々の敷石になりきれない男にも不満、2本の樹には期待できそうだが、この老人が生きているうちに間に合うかどうか。この月報が届く頃にはアメリカの選挙結果で我が日本も更なる試練を受けることになるのだろうか。
2. ノーベル賞の選定基準が時代と共にどう変わって来たのか、考えたこともないが、7~8年前、副作用のない抗がん剤の発見で候補になった前田浩先生を応援していて3年前亡くなったことで、この賞に関心が薄れていたが、今回の日本被団協の受賞は、遅すぎたが驚きの一語に尽きる。核兵器の使用は、道徳的に容認できないという国際規範の確立に多大な貢献をしたことが受賞理由だが、反核・反原発の組織の殆どに参加を拒む国ゆえに受賞が遅れたと思いたくない。けれど嬉しい受賞である。
＜怒り込めて石臼ひけり原爆忌＞山形健次郎(句集広島刊行会、昭和30年刊「句集広島」所収)
3. その広島には立ち寄れなかったが、下旬に松山・高松・直島・岡山・大阪・京都・東京と、得意先廻りも兼ねたアート研修ともみじ狩りのトリップで札幌に戻ると、本社ビルのどうだんつつじ(満天星)も半ば色づいていました。来春はダイヤモンド婚で、九州の観光列車＜ふたつ星 4047＞に妻と二人で乗れるだろうか。
4. 余市での農作業は、男性3人、女性時々1人の新入りで今年の収穫も終え、製塩・製炭作業に移っています。来年は岩内町に牧場地取得の農業委員会の許可もおりたようなので、終活目標を忘れてしまうくらい忙しい事になりそうです。

第2、 今月の報告

- ・誰もが認知症にならないために(北緯43°通信No.22)

第3、 今月の本

- ・ 「化学がつきとめた運のいい人」 (中野信子、サンマーク出版 1,650 円)
運は100%自分次第
- ・ 「奏 鳴 曲」 (海堂尊、文春文庫 1,078 円)
北里と鷗外
- ・ 「ぼくはあと何回、満月を見るだろう」 (坂本龍一、新潮社 2,090 円)
世界的音楽家、最後の言葉。
- ・ 「名医の食卓」 (満尾正・アチーブメント出版 1,694 円)
日本初の米国アンチエイジング学会認定医の食事法
- ・ 「若返りの真実」 (辻直樹・俣野成敏、日本経済新聞出版 1,980 円)
トップ1%の人だけが知っている

第4、 今月のことば

- 農業は政治力を借りずとも自ら走っていける。農政が栄えるほど農業は衰退する。逆に農業が栄えるほど農政が衰退する。(山口 亮子)
- デマと戦う選挙運動の異常さ。(鈴木 邦夫)
- 企業家精神とは、すでに行なっていることをより上手に行うことよりも、まったく新しいことを行なうことに価値を見いだすことである。
(P・F・ドラッカー)

《誰もが認知症にならないために》

第 1. はじめに

1. 85 歳になって、「老化は防げるか」と「要介護は避けられるか」について、知ったふりのメモをお配りしたことがありました。(北緯 43° 通信、No.10、No.15)
2. それらに対し、老化防止と要介護者にならないための最低条件は納得したが、何よりも“認知症”が怖い、認知症を防ぐ方法はないものかと聞かれることが増えてきたので、86 歳で今のところ認知症の自覚がない未体験者ですが、これまでの健康維持学習を整理してみることにします。
3. 絶対に認知症になりたくなければ、「認知症になる前に死ぬに限る」との暴論も間違いではないでしょうが、人間としてここまで生きてきて、「生涯目標、生存意欲放棄」は敗北者と言うほかないと思います。
4. そこで、まず認知症の何たるかの基礎を学習し、その成因を探ることでいくらかでも防波堤を見つけられないかと、もう一度前向きに末尾の参考文献に目を通しました。

第 2. 認知症は、脳のどんな変化なのか

1. 認知症は医学的な病名ではなく、人の認知能力が著しく低下し、記憶や合理的思考に社会的障害を来す総称で、代表的なのがアルツハイマー、認知症の 60~70%、次はパーキンソン病患者で、病状が進行するのが 55 歳以上の女性の 6 人に 1 人・男性の 10 人に 1 人と推計されています。
2. “アルツハイマー型認知症”は、国内では 700 万人・65 歳以上の 10 人に 1 人、物忘れ・理解困難・判断力低下・行動に反社会性・作業不能が顕著になる方向にすすむようです。
3. “パーキンソン病”は、筋肉の硬直・震え・体が動かし辛くなり、遺伝子の変異・化学物質の暴露、けい部外傷が関係すると言われ、姿勢・筆記・会話の乱れで発見されることが多いとされています。
4. 次に多いのが“軽度外傷性脳損傷”で、一般には脳震盪・頭部に打撃を受け意識を失った時間が 30 分未満の場合を指し、それ以上長く意識を失えば外傷性脳損傷と呼んで区別し、主にスポーツ活動中に起き、記憶喪失・疲労・頭痛・視覚障害・情緒不安定などの症状が多く、“慢性外傷性脳症”へとすすみます。

5. “不安障害”に分類されるのは、特定の神経回路や扁桃体などへの過剰制御が原因で、不安感・神経過敏・疲労感・筋肉の緊張・睡眠障害が現れる状態です。
6. “うつ病”に分類されるのが海馬などの変質と神経伝達物質の化学反応が薬物の使用で起こり、気分が落ち込む状態が長期間継続される病状とされています。
7. “脳卒中”は、脳への血流が遮断されニューロンにとって欠かせない酸素と栄養が届かず、麻痺・視力減退・筋肉脱力・記憶喪失・認知思考の低下などが起こり、回復困難で死に至ることも多いとされています。
8. 以上がこれまでの脳の病気の常識でしたが、最近になって新たな原因による認知症と言われそうな現象に、今回のコロナ禍による官制的交流制限・行き過ぎた三密排除体勢がもたらす行動制限と心理的圧迫・自発的ロックダウンによるフレイルの増加も含めた“パンデミック症”とも言うべき新種の脳症が加えられることになったのではないかと考えなければなりません。更に検証する必要があるそうなのは、AI社会が生んだ「スマホ脳」ないしは「オンライン脳」で、デジタル機器を長時間使うことによる、眼から脳へのダメージの蓄積による社会生活上の共感の喪失・協調不能が継続し、行動形式に著しく変化した感性しか持てなくなる症状を加える必要があります。
9. そして認知症全体から見て、人のつながり・家族や社会とのつながりの欠如が外傷などを除いた認知症の原因となっていることも伝統的な各種の認知症と同じようです。

第3. 脳内物質を知って、脳を使いこなすための知識

1. 「ドーパミン」

幸福物質と言われ、難易度の小さな目標を刻むことで、目標の達成が可能。更にその目標達成をした自分をイメージすることで、実現確率が高まる。目標が達成されたら自分にご褒美を与え、次のモチベーションにつなげ、次々と目標を設定することで脳を成長させる物質です。

2. 「アドレナリン」

興奮と怒りに関連して分泌され、腹の底から大声を出すなどでピンチを救ってくれる物質。胸のドヨメキも成功の証拠で、深呼吸で納まりますが、満員電車などもストレスの原因になるので、夜間はゆっくり休み、アドレナリンオフにする必要があります。

3. 「ノルアドレナリン」

恐怖や不安、闘争か逃走という状況で分泌され、注意力・集中力がアップします。“締め切り”を設定し、褒めるドーパミンモチベーションとバランスよく使い分け、うっかりミスが増えてきたら、脳がつかれているので休息が必要のシグナルで、スマホやパソコンをやめて仕事を完全に忘れましょう。

4. 「セロトニン」

覚醒や気分・心の安定に深くかかわる物質で、日光浴・リズム運動・咀嚼で活性化が計られるので、起床後 2-3 時間がゴールデンタイム。外食・歩きながら考える・深呼吸・音読・首廻し運動・感動の涙などが神経作用に効果ありとされています。

5. 「メラトニン」

熟睡・疲労回復のために分泌される物質で、不眠は疾患の前兆です。メラトニンを出す方法としては、眠るときは薄暗い部屋でリラックスし、真っ暗にして眠る・蛍光灯の光を避ける・深夜のコンビニで立ち読みをしない・ゲーム・スマホ・パソコンをせず、朝に日光を浴びること。

6. 「アセチルコリン」

認知機能とひらめきに関わる物質で、昼寝や外出・手足運動や好奇心を刺激することで分泌されますが、午前は論理作業、午後や夜は創造的作業に適することを考えて、良いひらめきを得るための元の情報をすぐにメモしておく必要があるとされています。

7. 「エンドフィン」

アルファ波が出るような癒しのリラックスしたときの至福感・恍惚感で脳内麻薬ともいわれ、精神的ストレスが解消され、集中力・想像力・記憶力を高める物質で、これを出す簡単な方法は、運動・激辛料理・油っぽい濃厚な料理・チョコレートを食べるか、熱い風呂・鍼治療、また人に感謝し、仕事を喜んでやり、失敗にも感謝をするくらいの気持ちが更にこの物質の分泌を促すようです。

第 4. 脳を守る一般知識

1. 人体の中でも極めて複雑な脳活動の知識をここで復習するよりも、脳の能力を最大限に引き出し、一方で脳にダメージを与えないようにするにはどうすれば良いかが大事だと思います。
2. その第一は、脳の脱水状態を解決することでしょう。人体の水分は成人で 60%と言われていますが、脳は 75%が水分とされ、生体維持の第一機能である腸活動（栄養の吸収と排泄）で大部分の体内水が使われ、更

に人体の18%を占める表皮の保護・保湿にも分配されるため、脳はいつも水不足であることが、認知機能低下のスタートで、長い間10年とか20年継続することが脳障害に陥る背景ではないでしょうか。

3. 従って人体の健康維持を考えるうえで、食生活の根幹である“腸活”や入浴、化粧などの“皮膚活”よりも、単純に水不足を生じやすいのではないかとの考えは、間違っていないと思うのです。86歳半に至って、私が続けてきたミネラル水分補給の健康法の成果をほめてやりたい気持ちにもなります。
4. 体重の1%の脱水で、記憶力・気力・集中力が下がり、2%の脱水では反応速度の低下・記憶障害・混乱・運動機能の低下など、車の運転も事故につながるとの報告もあります。水は言ってみれば、体全体の運び屋、少し多いくらいの水でも上手に排出処理することは容易で、多めに喉の渴きを覚える前に常時飲むことは重要な生活態度と言えます。
5. 水の量は大事として、水であれば何でも良いのではなく、塩素や汚染物質が入っている水道水は、上質のろ過装置などを使わない限り、調理や日用用水に用いるべきではないことは、今や現代人の常識と言えますが、わずかながら水道水の直接使用を続けている人がいるのも、腎障害・ガン症状・皮膚病のリスクを高め、フレイルに向うことが約束され、やがて認知症患者の仲間入りをする事になりそうです。
6. 30年以上前から、水道水に有害物質が含まれていることのほかに、トイレットペーパーは第二の含有物、この10年ほどはプラスチックが含まれていることを知らされていながら、これを避けられないのが現代文化人。認知症を招かないためにも水の選択はとても大事です。

第5. 認知症は病気ではない

1. ここまで書きすすめてきて、老化も要介護も認知症の予防までも、何故考えるのか、改めて自問するのですが、「生病老死」は人に定められたのが一生で、生まれてきた限り、病気になるのも老化することもごく自然の姿であることは、87歳近くまで生きてきて、十分に分かっているつもりで、その上何を望むかと言えば、ただただ平たく“幸福”で感謝の気持ちを失わず、死を迎えたいことに尽きるのではないかと考えてしまいます。
2. そうすると先に記した脳の知識もあまり必要でなく、“幸福”追求の日々、維持の日々を過ごせば良いのではないかと、簡単な答えを求めたくもなってしまう。

3. 10年以上前、医者を辞めてしまった同級生に「元気そうだな、病院に行っているか」と聞かれて、“NO”と答えたところ、「そうだ、医者にかからなければ、病気になんかならないんだ」と言われたのが、私の医学治療不要論の始まりでした。
4. 完全に健康な人間なんて1人も居ない、どこか具合の悪いのが人間の体で、まして直接死因が見つまっている人を除いて、医者に診てもらっても、医術や薬品で不具合が消滅するのではなく、自身のこれまで培った人体力で、その都度ほぼ自然に、手を加えなくても消えてしまうもので、今もこの態度を変える気は全くないのです。
5. そこで、認知症は脳の病とされていますが、人が何かを感知し、行動指示を出す大脳などの頭部が第一脳作用、脳に栄養と水を送る腸など内臓が第二脳作用、そして脳や腸に感知・知覚して指示を出す、人体の18%と最大の外臓とも言うべき“皮膚”が第三の脳作用と考え、私から認知症予防方法の代わりとして、以下のことをお伝えして、当社製品のご愛用者皆様のご意見をいただき、更にこの課題について検討を深めて参りたいと考えています。

①. <MINERA21>の私の用法

- ・毎朝、入浴後塗布 … 顔全体、頭部、足裏、手指
- ・週一回 … 歯ブラシに浸して歯磨き、綿棒につけて耳奥掃除
- ・毎日飲用 … 20倍に薄めた「青春」処理水を1日に350ml以上

②. 用水処理用<スーパークリーン21>の私の用法

- ・入浴水に、沸き出すと同時に40ml加え、体を洗わない・こすらないで10分以上入浴

(註1) 頭部・眼・鼻・口・顔面は脳に最も近く、手指は足裏と共に精密な触覚体のため特に重要

(註2) 飲用では、内臓に入った無機イオンミネラル類もその多くが消化器で排出され易いが、入浴などで皮膚そのものからは無駄なく吸収、バリア機能で保存され、ゆっくり全身に活用される

令和4年12月 Xmas 柔雪

サンケン環境株式会社 代表 山形 健次郎