

G3 のツイッター その 19

烈剛河内 竹井 保満

金沢市でおこなわれた、全日本陸上マスターズの投擲 5 種競技大会は、日本新記録は達成したものの、残念ながら金メダルは取れませんでした。

秋の夕日は、つるべ落としと言いますが、人生の下り坂も、ブレーキの利かない、おんぼろ車のようで、一年が矢のように過ぎていきます。今年も後二か月、革命家レーニン曰く、秋の落ち葉は、来春の若芽の準備ができたときに落ちるのだと。さて、私に芽も、子も孫も成人ですので何時なんどき落ち葉に成ってもおかしくは無いのですが。

私の家族は、90 歳まで生きられませんでした。私にも同じ遺伝子が組み込まれています。とすれば、私もあと 2 年と数か月で、閻魔さんの前に引き出されることに成ります。この壁を乗り越えることが出来れば、アンチエイジングのために色々な行為が有意義であった事が実証できることに成ります。

アンチエイジングで獲得した、おまけの人生も心身ともに健康で有りたいと願いますが、長生きして本当に怖いのは認知症です。老妻が認知症になって勉強をしました。少しずつ痴呆が進み、ついには人間の尊厳まで奪い去ってしまいます。テレビでは認知症の発見や予防や治療について、数限りなく放映されています。

私が最近読んだ中で、マサチューセッツ総合病院のルドルフ・タンジ博士の研究で、博士が世界で初めて培養皿内で、アルツハイマー病の進行過程を再現された報告書を驚きと感動で読みました。先ず初めに、草食動物以外の動物は歳とともに呆けること、遺伝性のものは僅か 5% に過ぎなこと、85 歳の人口の約 50% はアルツハイマー病であるか初期段階にあり、平均寿命が延びるであろう直近、100 歳に成れば特異な人を除き全員アルツハイマーに成ることなどなど。

アルツハイマー病の原因として脳内に β アミロイドの蓄積や神経原線維変化 (神経原線維のもつれ) 最終的に炎症を引き起こすことで、完全な認知症に成るとのことです。栄養学の先生方の中には、健康のためには肉食を進めています、アルツハイマー病の引き金になると考えます。肉を食べなくても人の体は蛋白質の不足は起こらないそうです。

動物の細胞内にはオートファジーが住んでおり、死んだ細胞や細菌を食べて体に必要な食べて体に必要なたんぱく質の 80% を再生させ、消化器からは僅か 20% しか取り入れないそうです。さて、ベジタリアンは無理としても、根菜や豆類を中心の食事をし、90 歳までの遺伝子を抑え込んで、スポーツや芸術を楽しむ 100 歳老人を目標に精進したいと考えています。