健康長寿コンサルタント ユーミンの ボケずに100歳

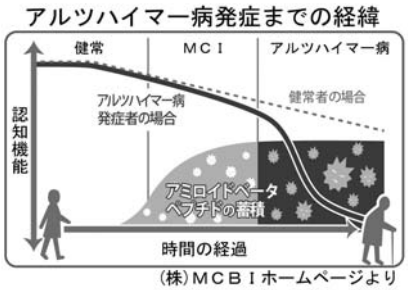
皆さん、寒くなってきましたね。外に出るのがおっくうになっていませんか？日中の温かい時間に外へ出て、ソーシャルウォーキング（本紙28号参照）してみましょう！

さて、誰しも「ボケずに長生きしたい」と思うことがあるでしょう。前兆を早い段階で見付けられれば、対策を立てられますね。実はこの前兆、見つけることができるんです。

「ＭＣＩ」という言葉を聞いたことはありますか？　テレビなどでも取り上げられているので、聞き覚えがあるかもしれません。ＭＣＩは病名ではなく、「軽度認知障害」という状態をいいます。健常と認知症の間のグレーゾーンで、認知症になる前の段階です。生活に支障はないので気づきにくいのですが、この状態のまま放置すると、アルツハイマー型認知症を発症する危険性が高まります（５年後で約50％が発症）。

最近、このＭＣＩの危険性を検査で調べられるようになってきました。そのひとつに、血液検査でわかる「ＭＣＩスクリーニング検査」があります。実は、アルツハイマー型認知症の主な原因であるアミロイドベータという老廃物は、発症の20年以上前から蓄積し始めます。この検査を開発した(株)ＭＣＢＩによると、このアミロイドベータの排除や毒性を弱める機能を持つ血液中のたんぱく質を調べることで、ＭＣＩになるリスクを判定することができるそうです。

そのほかにも、簡単な質問で認知機能を評価する長谷川式認知症スケールやＭＭＳＥ（ミニメンタルステート検査）というテストがあります。これらは、点数により危険度を評価します。さらに、ＣＴやＭＲＩによる画像検査があります。



(株)ＭＣＢＩホームページより

国立長寿医療研究センターの研究によると、ＭＣＩの段階で早期発見して対策を打つことにより、正常に戻ったり、現状を維持したり、進行を緩やかにできるといわれています。物忘れが多くなったと感じたら、検査を受けてみるのも、ボケずに長生きする方法のひとつです。かかりつけ医に相談したり、物忘れ外来や脳神経内科、心療内科を受診してみるといいですね。

認知症は発症する前に予防することが大切です。いったん発症して脳細胞が破壊されると、元に戻るのがとても難しくなります。不安があれば、早めに病院で相談してみましょう。（ゆーみん）

牡鹿半島 これからの居場所 vol.10
～雄鹿半島の過去・現在・未来を語ろう～

牡鹿半島の過去・現在・未来を語るリレー連載、今回は震災後に鮎川へ移住した遠藤太一さんです。

＊＊＊

私が牡鹿半島を訪れたのは、11年3月20日を過ぎたころでした。当初はボランティアの受け皿づくりなどを行ない、その後も半島の先端部・鮎川を生活の拠点にして、事務手続きや草刈りの手伝いなど、ちょっとしたサポートをしています。すると皆さんが海の幸や野菜を持ってきてくれたり、子どもの面倒を見てくれたりして「お互い様」の関係を築くことができました。地域が人を育てるんだと実感します。そして、そんな人々の心の温かさが牡鹿の魅力であり、私を虜にしているのです。

景色を見て、四季を肌で感じられるのも、心豊かに過ごすことができる理由のひとつです。都会で暮らしていた私は、ビルに囲まれ、空や風、天気をあまり感じずに生活していました。そのころとは真逆の暮らしです。確かに便利とは言い難い場所ですが、金華山や太平洋の絶景、満点の星空などは、不便さを補って余りある、ここ鮎川の最大の財産です。

鮎川だけではありません。夕日が沈む十八成浜の海は何度見ても心を洗われます。小渕浜では、力強い生産者の活気と豊かな海産物から勇気をもらい、自然と気持ちが沸き立ちます。新山浜、泊浜など、そこをめざさなければたどり着くことがないだろう浜もあり、懐かしさを感じる生活が息づいています。また、牡鹿町内には13の神社があり、各所で歴史ある社と、時に厳しく、時に豊かな大自然の絶景に出会えます。

牡鹿半島の魅力を語るとき、一般的には石巻湾に面した県道2号沿線が取り上げられますが、外海に面した裏浜といわれる地域、寄磯浜や鮫浦、大谷川、泊浜や新山浜にも魅力ある景色や人々の営みがたくさんあります。

東京から牡鹿に移って約8年。野菜を育て、豊富な海産物を食べて、自然や人とのつながりを感じながら生活しています。心にゆとりをもって日々を過ごす、それが何にも代えがたい贅沢です。

外から移住し、土地になじみ、コミュニティの一員となり、継承する。都市の生活に疲れたとき、牡鹿半島は人が人らしく生きることを思い出させてくれる場所なのかもしれません。同じ石巻でも、市街地とは一味違う文化があります。ぜひ、多くの人に足を運んでいただきたいです。

＊＊＊

えんどう・たいち／73年生まれ、震災時は東京在住。直後からボランティアに入り、その後鮎川に拠点を移す