

●はなせ診療所そよ風だより No6 2

2015年11月内科 吉澤泰介

◎こんな簡単なことを日常生活で実行することで、ぼけずに、健康でいられる。

(著者 瀧 靖之 東北大学加齢医学研究所教授の『生涯健康脳』より)

先生のどこがすごいかといえば、世界で唯一とっていいほど、沢山、脳の画像MRI情報を集め、認知症にならないための分析をしている点です。

16万人の脳の画像を見てきた脳の専門家が、生き生きして、ぼけない脳を保つ方法は、日常生活の中に、簡単にできることがいっぱいあるといます。人間らしさは、脳の中の前頭葉や海馬(かいば)と言う場所が、つかさどります。(図参照してください)

認知症は、いわゆる老化とは違います。よく物忘れして認知症を心配する方がいますが、物忘れは、主に脳の生理的な萎縮の範囲内で心配はいりません。

◎対策として

- 1) 睡眠時間を、十分にとる。平均7時間位
- 2) フランスで開発された、『ユマニチュード』技法、相手を見下ろさないで目の高さにあわせ、
- 3) 正面から見つめ優しく話しかけながら接するなどして、人間としての尊厳を大切にすることで、ストレスホルモンが減る。
- 4) 有酸素運動が、脳を活性化させる。激しいスポーツなどではなく、一日たった30分それも散歩程度の運動を続けると、海馬の体積がふえる。
- 5) 運動時、身体を動かすだけでなく、頭を使いながら、例えば、しりとりをしながら同時に、2つのことをしながら散歩するとよい。自分で工夫して何か頭を使うことを考える。
- 6) 残念ながら、飲酒は、脳を萎縮させるため、できるだけ飲まない方がよい。アルコール中毒の方は、脳の萎縮が大変激しい。
- 7) 中高年の男性の肥満がよくない。太っていても女性は、女性ホルモンにより守られ、脳は大丈夫なことが多い
- 8) 葉などでもコントロールされていない動脈硬化、糖尿病、高血圧は認知症になりやすい。
- 9) 脳の最高の栄養素である、ワクワクし、嬉しいという気持ちになる知的好奇心を、いくつになっても持ち続けることが大事、そのためには、趣味をもつとよい。
- 10) 今までやってなかった未知の新しいことに挑戦する。
- 11) ワイワイがやがやと、喋り、みんなとコミュニケーションをとりながら、何かをする。例えば一緒に食事作るとか、歌うとか。
- 12) 音楽は、色々の脳の部分を使うため、百利あって一害なし。積極的に楽器演奏や歌うなどしたらいい。

有名な研究があり、高齢で全く外見上、認知症兆候を感じさせなかった修道女さんが、死後解剖してみると、海馬が萎縮し重度のアルツハイマー病におかされていた。

しかし年齢からして異常に大きい「灰白質」がみられ、おそらく教職活動などを通じて知的活動を、高齢まで続けた結果と考えられた。神経細胞は増えないと今まで考えられていたのが、実は、人間らしさを作るといわれる海馬のみは、意識して上記のようなことを日々実践すると増え、神経細胞同志をつなぐネットワークも増えて、例え、事故や病気で脳細胞が壊れていて再生できなくても、認知症にはなりにくい。また例え遺伝的に認知症になりやすい要素が強くても、上記のような心掛けをすることで、生き生きとした人生が送れると、先生は言っています。結局は、先人たちが、昔からこれはよいと言っていたのものを、脳の画像からの改善などから再確認したものとなっています。

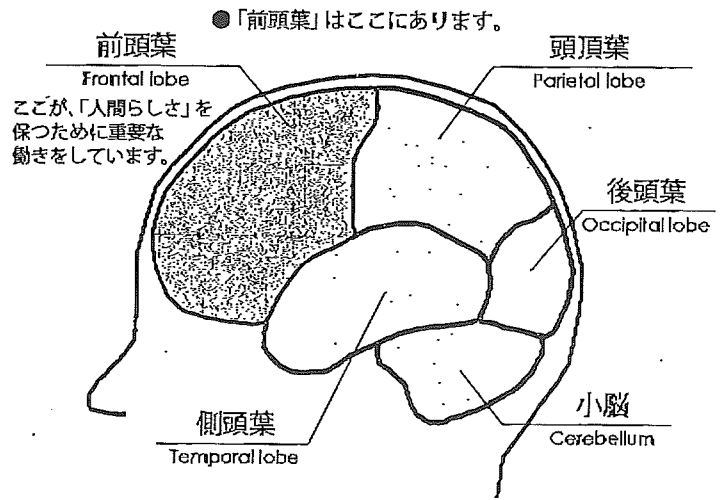
自分でそつとできる認知症自己診断

| | 診断項目 | ○× |
|----|--|----|
| 1 | いま、年齢はおいくつですか？ | |
| 2 | 今日は、何月何日ですか？ | |
| 3 | いまは、平成何年ですか？ | |
| 4 | あなたのお誕生日はいつですか？ | |
| 5 | 昨日の夕食で食べたものは何ですか？ | |
| 6 | キツネの手真似と、ジャンケンのチョキができますか？ | |
| 7 | 100から7を、連続で5回まで引いてください。 | |
| 8 | 「いとこ」とは、どんなつながりのある人ですか？ | |
| 9 | 「あ」で始まる言葉を、1分間に10個以上あげてください。 | |
| 10 | 3つの単語を記憶して、5分後に思い出してください。(例) アサガオ・クツシタ・リンゴ | |

東北大学 荒井啓行教授 提供による自己診断テストです。

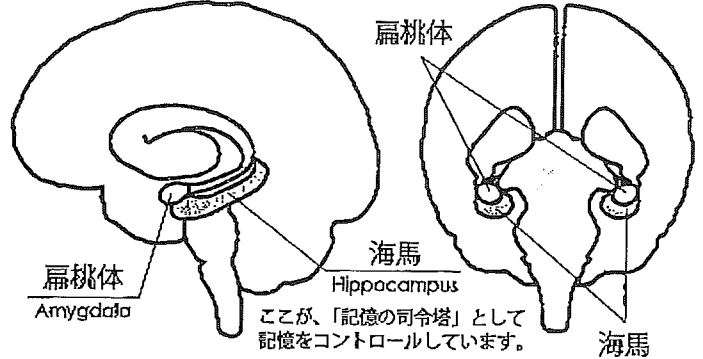
- ・診断項目1から10まで、できたら○、できなかつたら×を入れてください。
- ・診断項目1から9までは、○の場合それぞれ1点です。
- ・診断項目10は、3つ思い出せたら3点、2つの場合は2点、1つの場合は1点です。
- ・すべてできたら合計12点です。
- ・あくまでも目安ですが、9点以下の場合は、念のため、まずはかかりつけの医師に相談されることをおすすめします。

脳の配置図は、こんな感じです



●「海馬」はここにあります。

左右の側頭葉の奥深いところに、対(つい)であります。横から見たところ 正面から見たところ



「海馬」はタツノオトシゴのような形をしています。タツノオトシゴは英語で「Sea horse」ですが、学術名称は「Hippocampus」です。