



メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙 / すこやか [秋 号]

■編集・発行

メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

ひとりひとりの
健康のために……

ごあいさつ

長引く梅雨、冷夏に続く残暑、そして急激な秋の到来と異常気象に悩まされた日本ですが、農作物にも少なからず影響が出ました。そして今、柿が十分に大きくなる前に熟して落ちてしまったという話を耳にし、わが家の夏椿のつぼみも大きく膨らんだまま秋を迎え、隣家のキンモクセイはなぜいつもほど香りません。木々たちのセンサーも狂ってしまったのでしょうか。自然のもつ凄さを改めて感じさせられる今日この頃です。さて、今回の「すこやか」は、皆様にとって、あるいは皆様のご家族にとってこれから身近な問題になるかもしれない、あまり嬉しくない「ボケ」の話を取り上げてみました。長生きはしたいけれど、ボケるのはイヤという方は、ぜひともお読みいただきたいと思います。

平成15年 晩秋 院長

あなたの脳スッキリ度チェック！

あなたの脳は疲れていませんか？脳の疲労は血流障害からくるさまざまな認識障害を起こし、ひいてはボケにつながりかねません。さあ、あなたの脳スッキリ度をチェックしてみましょう。当てはまるものに☑をつけて下さい。判定は最終ページ（★）にあります。

| | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 最近、夜になると視力が落ちる | <input type="checkbox"/> |
| 2. 最近、肩こりがひどくなった | <input type="checkbox"/> |
| 3. 最近、涙もろくなった | <input type="checkbox"/> |
| 4. 最近、塩辛い物がほしくなった | <input type="checkbox"/> |
| 5. 最近、甘い物が好きになった | <input type="checkbox"/> |
| 6. 最近、怒りやすくなった | <input type="checkbox"/> |
| 7. 最近、人の話を聞き返すことが多い | <input type="checkbox"/> |
| 8. 最近、ものごとに飽きっぽくなった | <input type="checkbox"/> |
| 9. 最近、物をよく落とす | <input type="checkbox"/> |
| 10. 最近、手がしびれる | <input type="checkbox"/> |

◆原稿募集◆

皆様のボケ防止対策をご紹介下さい。些細なことでも結構ですので、日頃行っていることを400～800字程度にまとめてお寄せ下さい。多くの方からの投稿をお待ちしております。次号のパート2に掲載させていただく予定です。

ボケを予防する

年を取ってからなりたくない病気といえば、多くの人が一番にあげるのが「ボケ」すなわち痴呆症です。痴呆症は脳の病気であるだけに、一度進行してしまうと治療がむずかしいものです。しかし、近年の脳科学の進歩は、生活の工夫によってある程度予防できることを明らかにしてくれました。そこで、それらの研究成果にもとづき、ボケを予防する生活方法をお教えしたいと思います。

■アルツハイマー型痴呆……

30歳を過ぎたら可能性あり

ひとくちに痴呆症と呼ばれますが、大きく分けると、「脳血管性」痴呆と「アルツハイマー型」痴呆の2種類があります。このうち脳血管性のものは、医療の進歩にともなっていて、ある程度予防・改善が可能となりました。しかし、アルツハイマー型は、現時点ではまだ原因もわからず、治療方法も確立されておられません。今ではアルツハイマー型の方が多く、その患者数は増え続けています。

なお、アルツハイマー型痴呆症の平均発症年齢は70歳とされており、痴呆症というとお年寄りの病気のように思われがちですが、30歳前後で発症した例も報告されています。アルツハイマー型痴呆症は、脳細胞が死滅して脳が萎縮することと関係して引き起こされる病気ですが、脳細胞の減少は、実は若年期から始まることが明らかになっています。

■ボケを予防する生活習慣

アルツハイマー型痴呆症は一度発症すると手当ての手段が少ない恐ろしい病気ですが、最近の研究から、家事・食事・運動などの生活習慣を見直すことによって、その発症を遅らせることができるということがわかってきました。どのように工夫したらよいかをまとめてみました。

(1) 家事



買い物は脳を活性化させる絶好のチャンス。食事の献立を考えたり、安く良いものを選んだり、金額を計算したりと、買い物は頭を働かせることの多い仕事の一つです。記憶力や想像力を使う、計算するといった活動によって、脳は刺激を受け活性化してきます。そのことが、アルツハイマー型痴呆の発症を遅らせるうえで大変効果的です。

一方、炊事がおっくうになったら危険信号！アルツハイマー型痴呆の女性患者の場合、その兆候として、まず炊事がおっくうになったという人が多く見受けられます。これに対して、台所を守り続けるタイプの方は、統計的にもアルツハイマー型痴呆になりにくいという傾向が現れています。台所の仕事は、味



覚、嗅覚、触覚など、あらゆる感覚を総動員します。また、料理の組み合わせや仕上げや仕

などと家族に指摘されるようになったら、要注意です。

(2) 食事

まず、青身魚を多くとるように心がけましょう。それは、アルツハイマー型痴呆の方の脳内で起こっている炎症を抑えるのにオメガ3脂肪酸という多価不飽和脂肪酸が効果的なのですが、この物質は魚の脂、とくにアジ、サバ、サンマ、イワシなどのいわゆる青身魚の脂に多く含まれているからです。また、このオメガ3脂肪酸は脳血栓や脳梗塞など、痴呆症のきっかけになる病気の予防にも効果を発揮します。

つぎに、アルツハイマー型痴呆の方では、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸が著しく不足しているということがわかっています。これらの栄養素は、脳の神経細胞の機能を維持するためには必要な成分です。これらを効率よく、またバランスよくとる方法としては、マグロの赤身と牛レバーがあげられ、3日に一度、30～50グラムをとれば大変効果的です。また、ノリに含まれるビタミンB2は、ビタミンB6、B12、葉酸の吸収を助ける働きがありますので、ノリを加えるといっそう効果的です。

また、鶏卵に含まれる「コリン」という物質は、脳内の神経伝達物質であるアセチルコリンのもととなりますので、アルツハイマー型痴呆の治療に効果があるとみられています。

(3) 運動

ネズミによる実験で、適度な運動をさせると脳の神経細胞が増えるということが確かめられています。人の場合も同じことがいえると思います。それも、ストレスがたまるような激しい運動や競う運動ではなく、早足で歩くといった軽い運動の方が効果的です。「運動しなければ」といった義務感にとらわれず、気軽に15分歩いて5分休み、その後15分歩くといった方法でも十分効果が期待できます。

■脳の老化予防は使い方次第

痴呆症には、「性格」「ストレス」「脳(頭)の使い方」の3つが大きく関係しているといわれます。アルツハイマー型痴呆にはどのような性格の人がなりやすいかといいますと、いわゆるガンコな人、几帳面な人など、物事にこだわるあまり頭の使い方が固定化して、柔軟性に欠ける人が危ないようです。しかしながら、長年つき合ってきた性格ですから、そう簡単に変えられるものではありません。それならば、少し頭の使い方を変えてみましょう。「こうしなければならぬ」とか「こんなことはできない」といった、いままでの固定観念を脱ぎ捨て、新しいことに挑戦してみてもどうでしょうか。脳が刺激され、活性化されると思います。

ストレスは脳細胞を死滅させ、脳の萎縮を早めます。それでは、脳にストレスを貯めないように使うにはどうしたらよいのでしょうか？それは実に簡単です。「楽しい」と感じることに頭を使えばよいのです。趣味に熱中したり、好きなことに頭を使うと、ほとんどストレスを感じません。毎日を楽しく、いきいきと生活できたなら、最高のボケ防止になることは間違いなしです。

■血流アップで脳のスッキリ度を高めよう

脳が疲労すると、表紙の「脳スッキリ度チェック」にあげたようなさまざまな症状が現れますが、ややもすると年のせいとか体調の不良とかで済まされてしまいがちです。これらの脳の疲労を放置すると、脳血管の老化が進み、視野、左右、手指、言語などの認識に障害を起してきます。

それでは、脳の血流を増やし、脳を活性化し、認識能力を高める方法をご紹介します。まず、1日5分、近所の野原や河原、ビルの屋上などから広

く、遠く



景色を眺めましょう。広い空間を認識

して視野を広げることによってさまざまな情報が入るようになり、自動的に脳の血流が増えてきます。つぎに、左右の認識を高めましょう。たとえば、「今日は右の日」などと決め、その日は1日そのことを意識し、すべての行動を右から始めてみてください。続いて、手指の認識をチェックしてみましょう。「まず、左手の人さし指で、右手の小指をさわってください」「つぎに手を離して、今度は右手の薬指で、左手の親指をさわってください」このテストは、本来は目を閉じて、誰かに指示されるかたちで行うものですが、判定の目安としては、指示されてから5秒以内に動作が完了しない場合は、手指の認識が低下していると考えた方がよいでしょう。そして、言語の認識を高めるために、言葉に対して敏感になりましょう。そのためには、「近

所の人と立ち話をする」「声を出して本を読む」といった方法も効果的です。また「カラオケで歌う」「メモをとる」という方法は、耳、目、手などを同時に使うので、脳には大変よい刺激になります。

■ワクワク・ドキドキで脳細胞を増やそう

かつては、脳細胞は加齢とともに減るもので、増えることはないと考えられていました。しかし、近年の研究で、生活方法によっては脳細胞を増やすこともできるということがわかってきました。それも、日常生活を少し工夫するだけで、数日間に10万個から20万個という単位で新しい脳細胞がつくられるということです。そのポイントは次の3つです。

(1) 脳によい刺激をあたえる

胸がワクワクするような楽しい体験をするとき、わたしたちの心臓はドキドキし始めます。これは交感神経が刺激され心拍数が増えるからです。このようなドキドキ刺激が脳細胞を増やします。とくに効果的なのは、異性とのドキドキ体験。手をつなぐことなどは最高に効果的です。また、脳の活動を活発にする刺激にハラハラ刺激があります。たとえば、ゲームに熱中してハラハラしているようなとき、集中力が高まり、脳がフル活動します。そして、ニコニコ刺激。思わず笑みがこぼ



れ、ニコニコしてしまうような刺激も脳細胞を増やします。とくに効果的なのは、大声で笑うこと。1日に1回、大笑いできたならばということ

はありません。一方、ムカムカ刺激、イライラ刺激、ウジウジ刺激、メソメソ刺激などは脳細胞を死滅させますので、要注意！そんなときは、早々気分を転換して、もっと楽しい刺激を探しましょう。

(2) 脳細胞をつくる栄養をとる

究極の主食がタケノコご飯です。タケノコには、脳内物質のもととなる「チロシン」という物質が含まれています。そして、ご飯の炭水化物も脳の細胞をつくる栄養として欠かせません。また、タケノコは菌ごたえのある食べ物ですので、噛むことによって脳も活性化されます。脳を活性化する食品といえば、なんといっても魚類です。脳細胞の

原料となる脂質をとれるうえ、魚の脂に含まれるDHAが、脳内の情報を伝達する物質シナプスの働きを活発にするからです。そして、脳細胞を増やすなら、おすすめはチョコレートとココアです。それらに含まれる「リチウム」が心をおだやかにして、脳細胞が増える状態を整えてくれます。また、卵の黄身には、前述のように脳内の神経伝達物質アセチルコリンのもととなる「コリン」という成分も多く含まれています。

(3) 脳細胞を増やす環境をつくる

気持ちがよいと感じるような環境に身をおくと、幸福ホルモンともよばれる「ドーパミン」や「セロト

ニン」が脳内で分泌されます。これらの物質には精神を安定させる働きがあり、脳細胞がつくられやすくなります。また、脳細胞は、自分が頼りにされているという感覚をもつときにも増えますので、ペットや熱帯魚を飼う、孫の面倒を見るといったことも効果的といえます。

一方、閉めきった部屋では酸素量が減少し、脳細胞が死滅しますので、室内で長時間を過ごすときには、できるだけこまめに換気するよう心がけましょう。

■引用文献

「おもいっきりテレビNo.18」日本テレビ放送網刊 2002

お知らせ

◆新スタッフの紹介◆



大澤さん

山崎さん

今年4月から医療事務の山崎さんが、5月からは看護婦の大澤さんが当院のスタッフに新しく加わりました。真面目でとても



青木先生

明るい二人ですので、医院もまさにリフレッシュといったところです。そして、この10月からは清掃に大庭さんが加わり、より一層医院に磨きがかかりそうです。また診療面では、河又先生に代



大庭さん

わって、青木先生が自治医大から来られ、引き続き循環器外来を担当していただくことになりました。新しいスタッフ共々、みなさん宜しくお願いします。

| ★判定 | |
|------|------------------------|
| ☑の数 | 脳の状態 |
| 0個 | 脳はすっきり、元気いっぱい |
| 1個 | 脳に疲労がたまり始めています |
| 2~4個 | 疲労が脳の血流を悪くし、判断を鈍らせています |
| 5個以上 | 脳血管に異常が起こる危険性があります |
| 10個 | 速やかに脳の検査を実施して下さい |

あなたのビタミン学は今回お休みです。

■診療科目
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック

■診療時間
午前9:00~12:00 午後3:00~7:00

■休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後

倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4