

「あなたにできる脳の健康法」

～未来のために～

はじめに

人は誰でも年齢とともに心身、そして脳もが衰えていきます。「以前のようにはすぐに理解できない、覚えられない」ということはありませんか？充実した働き盛りの時期を過ぎたあたりから「こんなことまで忘れるようになったのか」と思い始めているあなたの未来のためにできることをお話していきたいと思います。

年を取り脳の細胞が減少すると、記憶力、理解力、判断力などが急激にあるいは徐々に低下してくる場合がありますが、認知症になるかもしれないと心配しても若い頃に戻れるわけではありません。人生は一度きり！自分で好きなことを見つけて楽しく暮らすことが大切です。ただ、そのための知識は必要なので、次章以降でご紹介します。

脳のはたらき

脳には、大脳・小脳・脳幹・大脳辺縁系といった様々な場所が存在し、それらがお互いに密接に連携しています。大脳辺縁系とは本能や喜怒哀楽などの感情と記憶や自律神経などに関与し司る場所で、その主な機能の中には記憶を役割としている海馬と、情動・感情を処理している扁桃体といわれる部位が存在します。ではここで「物忘れ」を例にあげて考えてみましょう。「物忘れ」の自覚が出てくると不安が出てきますが、それは海馬のとなりにある扁桃体の影響です。ここは、恐怖や不安、緊張や怒りといった感情に関わっています。不快なことがあると、ストレスが生じて血圧や脈拍が上がり、手の震えや吐き気などが出る場合があります。こういったストレスは、ストレスに弱い海馬に影響します。つまり、単に「物忘れ」といっても様々な体の変化や気持ちの変化が出てくるのです。

あなたにできること

脳の指令で体や精神をコントロールしているため、脳が健康であることが大切なことはわかりいただけたかと思います。それでは、未来に向かって今からどのように過ごしていくとよいか考えてみましょう。やはり、生活習慣の見直しが大切です。

1つ目は、運動習慣として光を浴びる定期的な運動や散歩です。家に閉じこもってばかりいると気持ちが沈みます。週に2～3回、散歩なら少しずつ始め5,000歩を目指してみると、頭もすっきりしますし、気持ちも晴れます。

2つ目は、食・飲酒・喫煙習慣や睡眠習慣の見直しです。バランスよく食事をしていますか？朝食を抜いたり、好き嫌いが多くありませんか？食事は体を作る源です。喫煙していませんか？お酒を飲みすぎていませんか？1日にビール500ml以内、日本酒なら1合以内、焼酎なら0.6合以内、ウイスキーはダブル1杯以内が目安です。睡眠と記憶は密接な関係にあります。スマホを寝る前に見て眠れなくなったりしていませんか？脳は集中することと、休めることが重要です。休まない脳は傷んで機能が低下するため、仕事効率も悪くなり、精神を病むことがあります。生活習慣病のコントロールはできていますか？高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・歯周病・メタボなど。すべて脳の健康に影響します。その他、視力・視野の維持、聴力の維持も心がけましょう。

3つ目は人と交流し会話することが大事です。老年期になったら、孤独にならないよう社会活動に参加したり、趣味などの知的活動に積極的に取り組んでみてください。

おわりに

以上、「あなたにできる脳の健康法」について解説してきました。まずは、あなたのできるところから始めてみましょう。あなたの未来のために。

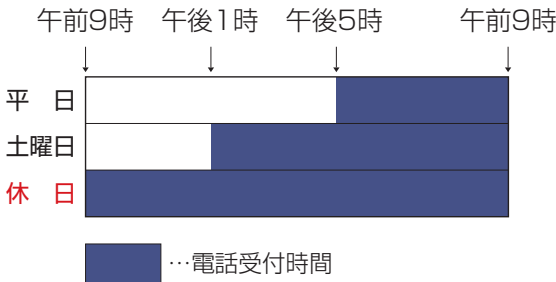
(相模原市認知症疾患医療センター 杉谷雅人)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター☎042-756-1501**へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**