

H24. 2. 25

ライフスタイルでリスク減



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。



「アルツ予防」シリーズ(最終回)

アルツハイマー型認知症予
 防シリーズの最終回は、予防
 のライフスタイルについて考
 えたいと思います。
 アルツの危険因子に「孤独
 感」が挙げられます。多くの
 科学的研究で孤独感を感じて
 いる人がアルツになりやすい
 ことが分かっています。もし
 「ひとりぼっちだなー、寂し
 いなー」と感じていればアル
 ツ予備軍かもしれません。
 北欧のフィンランドで有名

な研究があります。50歳の男
 女1500人を対象に、21年
 後にアルツがあるかどうかを
 調べました。パートナーのい
 る人は、いない人に比べてア
 ルツのリスクは半分でした。
 一方、離婚、死別、結婚歴

孤独を避け、頭使い続ける

は結婚を継続した人に比べて
 アルツのリスクは6倍でし
 た。結婚を維持するための感
 情面の充実が脳に良いよう
 です。
 異性の存在はさまざまな観
 点から人間に必要です。アル
 ツになりたくなければ、結婚
 なり、人生のパートナーを得
 ることが大切です。最近
 「事実婚」が増えているそう
 ですね。アルツ予防の観点か
 ら、非常に良いことだと思っ
 ています。

次に頭を使い続けることが
 重要です。聖路加病院の日野
 原重明先生の仕事を振り返れ
 ば明らかです。読書、芸術、
 料理、瞑想、ヨガ、そして音
 楽などです。とくにカラオケ
 がお勧めです。歌うという行
 為には、多くの脳の動きが必
 要です。歌詞の読み取り、発
 音、音程とリズム、感情移
 入、腹式呼吸。どれをとって
 も脳を使う立派な「運動」で
 す。

さらに社会活動に参加する
 ことも重要です。定年退職し
 た後に何もしないでブラブラ
 している人が多い。認知症の
 始まりが「鬱」であることが
 最近注目されています。また
 周辺症状でアルツに気がつく
 場合もあります。
 笑顔を作るためには、脳の
 働きが重要です。表情筋をう
 まく動かすという適度な運動
 にもなります。毎日、笑顔で
 あいさつをして「ありがと
 う」と感謝の言葉を何度も発
 する。これだけでもかなりア
 ルツを予防できると思いま
 す。

カラオケはもはやどこでも
 誰でも利用可能です。孤独防
 止の観点からは、ひとりカラ

あきらめたらためです。青
 魚、納豆、小食、歩くこと、
 笑顔…。お金はかかりませ
 ん。2人に1人ががんになり
 ますが、私はアルツも同じと
 考えます。でも本当にそう
 したら大変です。だからアル
 ツ予防は、実は日本を救うこ
 ともあるの思いで、この
 シリーズを書きました。

最後に「笑顔づくり」を挙
 げておきましょう。アルツの
 人はみなさん、口が「へ」の
 字になっています。いつも怒

事実婚 婚姻届を出してなくても、夫婦と
 しての認識が自他ともにもあり、事実上の夫婦関
 係がある場合を一般に「事実婚」と呼ぶ。内縁関係と
 もいう。事実婚の夫婦間において、近年は一定の法的
 身分を認める傾向がある。

ひょうい