

# Beyond The Health

## 「頭のもやもや～ブレイン・フォグ～」

ブレイン・フォグとは、脳の変性疾患（痴呆やアルツハイマーなど）にも関係する重要な問題で、脳が正常に働いてくれないため、様々な症状を呈している。次のような症状はブレイン・フォグによって表れることがある。

- ずっと精神的な“もやもや”がある
- 集中できなかつたり、記憶にとどめることが難しい
- 常に疲労感を感じていて、生活に支障がある
- 常に憂鬱感に襲われる ○慢性疲労 ○モチベーションがあがらない

これらの症状がひどく表れている場合には、ブレイン・フォグを疑える。脳が炎症を起こしている。と表現され、脳の変性疾患の初期状態といえる。

### 脳の炎症とは？

捻挫や怪我、打撲では受傷部位が赤く腫れてしまう。これが炎症を起こしている状態で、周囲の組織を破壊している状態だ。江戸時代の火事を思い出してもらえると分かり易いかも。周囲に炎症が広がらないように他の民家を壊して火災の被害を少なくしていた。炎症とは周囲組織を破壊してしまうのだ。外傷では痛みを感じるが、脳内の炎症は“痛み”を感じることがない。代わりに現れる症状が慢性疲労感（休んでいるのに回復しない）や記憶力の低下、鬱などである。この状態が長期間にわたって続くことで脳の変性疾患（アルツハイマーやパーキンソン、痴呆など）につながっていく。

### ブレイン・フォグの原因は？

- 慢性炎症（慢性アレルギー：食物、吸入物、アトピー、リウマチなど）
- 血糖調節能の低下（過剰な糖分によって血液中の糖分量の調節が困難になってしまう現象）
- 甲状腺機能低下、橋本病
- 腸管の問題（リーキーガット、食物アレルギーなどなど）
- 重金属障害や環境毒素（金属を摂取する機会は数多ある。加工食品やジャンクフードなど）
- ストレスと睡眠不足 ○脳卒中や脳梗塞

### 特に重要な問題

私たちの生活は、加工食品にあふれ、排ガスや揮発するガソリン、花粉やPM2.5、砂糖の誘惑、危険な油で揚げた食品やそれらを含む食物、夜遅くまで起きて生活するなど、様々な問題にあふれている。ここで対処できる問題からできない問題まで多数含まれているが、私たちが気を付けるべき特に重要な問題は腸管の問題でしょう。これは、麦類を摂取する機会が多いほど問題になる場合が多い。麦に含まれる“グルテン”によって腸の内部は炎症を起こし、ガスや便秘、下痢を引き起こすばかりか、甲状腺の機能を低下させることにもつながる。特にこの問題は女性にとって深刻だ。甲状腺の機能が低下することで、鬱や感情のコントロールが難しくなったり、脳内のフィルター（血液脳関門）を破壊してしまうことで、脳に本来流入しない物質が入り込んでしまう。その結果、脳の劣化を促進してしまうのだ。同時に、“マーガリン”にも注意してほしい。マーガリンは油に水素を添加することで合成される人工油脂であるが、WHOは0.1%以下の摂取を推奨している。

出典：Dr. Kharratian, Brain fog? Six week functional medicine course

## お知らせ

- ✓ 2月19日(日)は休日診療いたします。
- ✓ Facebookでも情報を発信、問い合わせもできます。
- ✓ LINE@をはじめました。LINEから気軽に問い合わせ、確認などできるようになりました。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

