

## 「いつまでも健康な脳でいる秘訣」

高齢化社会を迎えて私たちの将来にとって重要な課題の一つは「いかにボケずに生涯を過ごせるか」でしょう。高齢化社会となり長生きになった一方で、いつまでも元気で自分のことは自分でやりとげないことには満足のいく人生を過ごすことが難しくなりました。脳の老化は身体とは異なる苦痛を自分・周囲・家族のそれぞれに強いることからいつまでも私たちの脳は健全で健康な状態でいなければならないのです。

### 脳の劣化

脳は適切な環境にあればいつまでも存在することができる組織ですが、不適切な環境にあればみるみる劣化していく組織です。Kharrazianによると脳は劣化すると張りを失ってだらんと垂れたような形になると述べています。脳組織に張りを与えて健康な状態を維持するにはホッチキスの針のように脳組織を止めておくタンパク質が必要です。このたんぱく質は様々な影響によって破壊・喪失してしまうため、ある種このタンパクを保つことが脳の老化を防ぐとも考えられます。

### 脳はいつまでも活性化させる必要がある？

よく「アハ体験」や「新鮮な事」が脳の老化を防ぐと言われます。さらに言えば、最も老化を防ぐ行為とされるのは「第2言語を使う（日本語以外の言葉を使う）」という研究が一時話題となりました。これらに共通している重要な事は「普段使わないニューロンネットワークを構築する」ということです。新しい刺激は、新しい回路を作り、新しいシナプスを形成し、情報の流通が生じます。情報の流通こそが“脳の活性”なので脳の活性を繰り返すことが脳を元気にするポイントになります。ところが、このシナプス形成ができなければ？それはもちろん、脳の動きが少なくなる＝抑制される状態となるため、陰鬱とした感情や言葉にできない不快感、晴れない感情などが生まれてくることになります。

**脳の健康にはホルモンバランス、炎症、糖化、重金属、自己免疫疾患など様々な因子が関与する**脳はとても大切に扱われています。脆く、弱く、敏感で、すぐに傷んでしまう脳はとてもデリケートな細胞でできています。そんな細胞で作られている脳は身体ホルモンバランス、炎症、過剰な糖、重金属摂取、様々な遺伝性疾患などに影響を受けます。常にそういった環境から影響を受けないように守られているにもかかわらず、それらの影響を受けてしまうのは、回復力の低下、組織治癒の低下、栄養吸収量の低下などなど身体の老化に関係するからです。

### 様々な問題の関係性

ホルモンバランスはコレステロール量、肝臓の代謝、葉酸やビタミンの摂取、糖などに影響を受け、炎症は酵素（環境に影響を受ける）や脂質代謝、アレルギーや自己免疫疾患（遺伝性疾患含む）などに影響を受け、重金属は私たちが思っている以上に加工食品に含まれ、カルシウムやミネラル、肝臓の動きで排泄されているものの、それらの機能が低下することで影響を表してきます。糖化はもちろんほとんどの細胞の劣化を加速するので全身性に影響をもちます。つまり、これらのほとんどが身体の健康と脳の健康を維持するために必要です。最終的に私たちが日ごろ健康に気を付ける行為は脳の老化を防ぐことに役立ち、逆に不健康な環境を作ることは脳の老化を早める行為につながるのです。私たちの将来は「今」からの行動に左右されるのです。

## お知らせ

- ✓ 11月12日(月)は学会のため休診
- ✓ 11月14日(水)は勉強会のため休診
- ✓ 11月18日(日)は日曜診療しています
- ✓ 11月19日(月)は代休のため休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

