

「ストレスがアルツハイマー病の原因に」

“ストレス”は広く浸透し、今ではストレスを認識することができないはずの小学生ですら“ストレスを感じる”と答える時代になってきた。ストレス。と一口に言っても様々な種類があるのだが、私たちが日常口に出しているストレスとは「精神的緊張を感じた」ということを意味していると思うが、広辞苑では「外部刺激が負担になり、心身に生じる機能変化（一部抜粋）」とある。ストレスは心身に変化を与えるすべての要素なので、気温や環境の変化、毒素（気化ガソリンや酸化など）、炎症や痛み、栄養、そして対人などの感情といった事柄がストレスとして感じやすい。これらは常に身近であることから、実際には私たちは常にストレスと闘い続けているのだ。そこにはホルモンや自律神経、脳の調節など体の組織を働かせている。

ストレスホルモンが脳の劣化を早める!?

ストレスを受けると腎臓に付随している“副腎”からコルチゾールと呼ばれるストレスホルモンを分泌する。コルチゾールは常に分泌されているが、ストレスを受けると分泌量が増える。そして、コルチゾールは脳の中では海馬に特に受容体が多く存在している。つまり、海馬に強く働きかけてしまうのだ。海馬は短期記憶やストレスをコントロールするために働く領域なため、慢性ストレスでコルチゾールを分泌しつづけると、次第に海馬は機能が抑え込まれてしまい、劣化してしまう。その他、海馬は生活リズムにも関係するため、海馬の劣化は生活リズム、特に睡眠サイクルを悪くしてしまう。睡眠サイクルの崩れは特に夜間覚醒に関係し、夜が眠れない「不眠症」になやまされてくる。さらに、海馬そのものが脳の中で一番早く劣化しやすいため、海馬の劣化はアルツハイマーの脅威に直結してしまう。

ストレスと糖分

ストレスを感じると“糖分への欲求”が高まる人達が多い。子供の頃から糖分を与えられて育った人、アレルギーを有する人、日頃から糖分の摂取割合が多い人などは特にこの傾向がある。糖分は過剰に摂取することで、炎症が起こりやすい体になってゆく。その結果、炎症が体内で生じやすくなるため、ストレスを増大させてコルチゾールの分泌をさらに加速する。さらに、糖分が多くなると夜に元気だが、朝は気力、活力がない状態である「夜型」になってくる。もし夜寝る前に食べ物が欲しかったり、実際食べてしまう、そして朝の無気力があるようなら糖分過多になっているかもしれない。

ストレスと自律神経

ストレスは自律神経にも影響を与える。「ストレスがかかりすぎると自律神経失調症になる」なんて認識がある人も多いでしょう。ストレスは脳幹の橋延髄網様体という場所に作用して、副交感神経を高める。同時に網様体が交感神経の動きを抑制するため、副交感神経↑/交感神経↓のバランスになる。ストレスに悩んでいる人が副交感神経を高める行為をすることはこの図式をさらに悪化させることになるので、慢性ストレスを感じている人には全く改善しない。これらの人達に必要なのはストレスを緩和させて、副腎を回復させることだ。特にビタミンE、C（摂りすぎない）、ミネラル、コレステロールを摂取する必要がある。アボカド、卵、大豆製品、魚、スプラウトは効果的な食べ物なので意識的に摂ってほしい。

お知らせ

- ✓ 4月12日(水)は勉強会のため休診いたします。
- ✓ 4月16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。
- ✓ 枕を割引販売中！（4月末まで）

