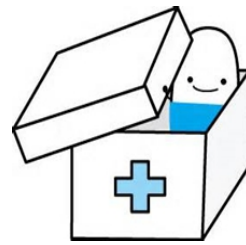


# もうひとつの おきぐすり



「どちら様ですか？」

「そう言われたんだ。」 ご主人はそう言った。

今日、お伺いしたお客様が話してくれた。

この方は、軽度の認知症をもつ奥様を家で介護している。

「今までは、日常生活の中で認知症と実感することは少なかったが、今日の一言には、参ったよ。」

笑顔で話してくれたが、その目は不安そうだった。

「認知症」 脳の委縮が原因で起こる病気。

その中のアルツハイマー型認知症は、異常タンパク質の蓄積が原因の一つ。(βアミロイド)

タンパク質の代謝回転のサイクルが遅くなる為に起こる。

ヒトの体細胞分裂は、限界があり50～70回分裂するとそれ以上出来なくなる。(分裂限界)

細胞の機能が低下したり、細胞の数が減少することで個体は老化していく。

以前、面白い実験が行われ、1日の摂取カロリーを制限することで、確実に寿命が延びる(動物実験)ことが分かった。

これは、エネルギーの生産の量が減れば、生じる活性酸素の量が減る。又、一種の飢餓状態になる為「代謝回転」が早くなる。このことが分裂限界を遅らせた。

アルツハイマー(神経変性疾患)の予防は、タンパク質の代謝回転を速くすること。

その為に「腹八分」が良さそうだ。

これから、65歳以上の人の認知症患者が4人に1人になる時代が来るそうだ。

効果的な治療が無いこの病気が、身近に起こってくる。自分にも。

もう一つ予防を考えてみた。

記憶は脳の海馬で行われる。30秒から数分程度の「短期記憶」と、それより長持ちする「長期記憶」に分けられる。

このうち長期記憶は「陳述記憶」と「手続き記憶」に分けられる。

陳述記憶は、人の名前や顔、旅行で見た風景など、頭の中に思い浮かべたり、説明したりできる記憶をいう。

受験勉強や読書の記憶も陳述記憶である。

手続き記憶は、自転車に乗ったり、スキーを覚えたり、ピアノを弾いたりするように、からだで覚える記憶である。

陳述記憶をするときに、海馬に蓄えられた記憶は、1か月程度しか保管されない。

しかし、重要と判断された記憶は、海馬のすぐ横にある側頭葉に保存される。この記憶は長期間保たれる。

認知症で新しいことが覚えられないのは、海馬の委縮のせいで、昔のことを覚えているのは側頭葉で保存されていたからである。

この記憶の伝達をしぼませないようにすることが、認知症予防の二つ目である。

方法は、「復習」である。

記憶をするときに神経どうしをつなげて伝達するシナプスが、スパインという突起物になり伝導効率が高くなる。

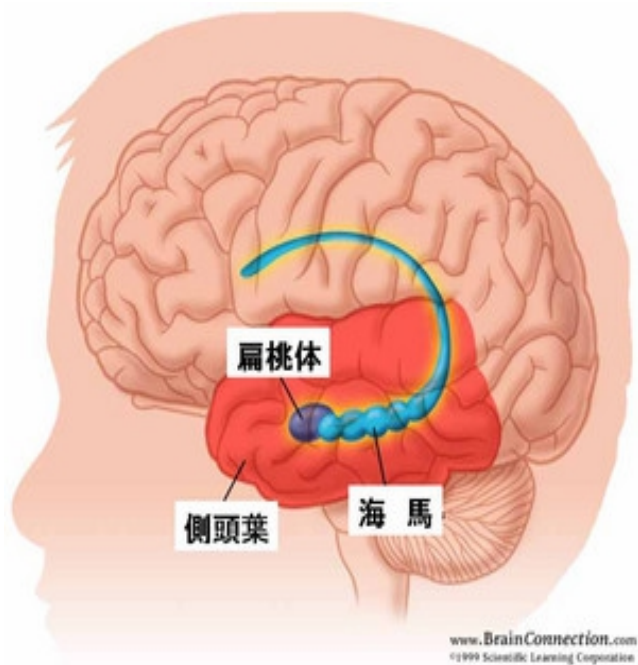
しかし、その刺激が減るとスパインはしぼんでしまう。

一定の感覚で繰り返し刺激を送ると、スパインはしぼまずに伝導効率が良くなる。

つまり、日頃から「復習」することが認知症予防につながる。

「腹八分」と「復習」、将来の為にやってみようかな。

最後まで、今見ている景色が、今見ているままであるように。



最後に、海馬の25%はDHAで出来ている。

イワシ食べようっと。(^^♪

JowBコンシェルジュ 風見 浩でした。



\*参考文献「生物を科学する辞典」