



姫路市医師会スポーツ医学委員会 和田光知

健康寿命と脳

年を取っても元気でいたい、出来ることなら人の世話にならず元気に長生きしたい、それは多くの人の願いだと思います。ところで健康寿命を損なう大きな要因として認知症があります。せっかく身体は元気でも、認知症になると、介護には運動の障害以上に多くの人手を費やし、厄介者扱いされることが多いようです。ではそうならないためには何に気を付け、どういう努力をすれば良いのでしょうか。

脳の血管に傷がついて脳梗塞や脳出血を起こすと神経細胞がダメージを受け、認知症につながります。高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は血管を老化させるので、その予防と治療がまず第一に大切です。認知症で最も多いのはアルツハイマー型で、研究は進んでいますがまだまだ分からないことがたくさんあります。予防法としては多くのことに興味を持ち、意欲を持って取り組むことが大切だと言われています。

筋肉と同じで脳も使わなければ衰えるのです。定年退職で仕事を辞めてから全てに意欲を失ってボケてきた、という話はよく聞きます。仕事は周りが許す限り続けたいものです。個人差はあると思いますが、社会的な孤立が認知症につながりやすく、特に男性は要注意です。若い時から趣味などを通じ、仕事以外で人との交流を持つておくことが望ましいでしょう。

雑誌などには脳トレと称するパズルやドリルが載っていますが、認知症予防としては否定的な意見が多く、トランプ、囲碁、将棋、麻雀等の対人ゲームの方が推奨されています。相手の出方を読む、過去の対戦を思い出して対策を立てるなど、対人ゲームの方がはるかに広範囲に脳を使っている感じがします。また会話から喜怒哀楽が生まれ、これも脳を刺激するはずです。コロナ禍で人と会う機会がすっかり減り、インターネットが普及したおかげで人と会う必要性そのものが減っています。これが認知症の増加につながるのではないかと心配するのは杞憂でしょうか。