

# 間違えていませんか?

# 10

## 認知症予防ウソホント

### 目や耳、口も脳に影響

正月休みに帰宅すると親の様子が……。認知症患者は、2025年に700万人を超えると推計され、65歳以上の一人に一人が辛い晩年を送る計算だ。そんな目に遭わないように、認知症予防に努めている人も少なくないだろう。

認知症予防の俗説のうち、ソ・ホントをまとめたのが別表。その中でも大切なポイントについて、日本認知症学会指導医で「くどらあき脳神経外科」院長の工藤千秋氏に聞いた。

「認知症の中で予防できるタイプが血管性認知症です。血栓で脳の血流が滞って、その部分の脳機能が衰えて認知症を起す。いわゆるドロドロ血液になるような食生活や



運動不足が続くと、血栓がいくつものできる恐れがあるため、よくないです。心筋梗塞の発症と同じカラクリだから、野菜や魚を中心とした食事がいいのだが、別表の1については補足もある。「肉一辺倒の食事はもちろんいけません、脂身の少ない良質な赤身肉は適量必要です。赤身肉に含まれる鉄は、必須ミネラルのひとつで、脳や細胞に酸素を運ぶ役割があ

ります。実は、鉄の不足によって貧血になると、認知機能が低下しやすいという報告もある。脳の酸素量が不足し、神経が損傷したり、記憶力や思考力が低下したりするためと考えられます。ですから、鉄を補うためにもタンパ

ク源としても、赤身肉が必要なのです。それが別表のこの関係する。

市販のサプリメントは成分の含有量がまちまちで、医師向けのよう十分な分量が含まれていないのです。買うなら医師向けを選び、赤身肉も取るのがベター。

食事でよく噛むと、脳が刺激される。よく噛めない人は、脳への刺激が減るため、認知症が進みやすい。インフラントは

1	肉食がいい	肉の脂は血液をドロドロに。上質な赤身を少量が○。血液サラサラには菜食
2	サプリメントやビタミン剤が効果的	市販品は濃度が薄く効果ナシ。専門医の処方が良い
3	歯周病や虫歯は影響しない	嘔めないと認知症が進む。喫煙は歯周病との相関が高い
4	メタボは関係ない	メタボはドロドロ血になり脳の血管に支障を来す。脳血栓のリスクも増える
5	老眼でも裸眼で見えるようにした方がいい	クリアに見えないのは脳にストレスを与え、認知症を加速させる。度が合わない眼鏡も×
6	予防にはクラシック音楽がいい	好みの音楽ならロックでも、懐メロでも○。好きでもない音楽は脳にはイマイチ
7	脳トレは効果が無い	飽きてしまっ繰り返して、三日坊主は意味がない。毎日5分など短時間集中なら○
8	ウォーキングで回避できる	歩きながら別のことをする時に脳が活性化。単に歩くだけでは△
9	夜の眠りが浅くなるので昼寝はしないほうがいい	昼寝した方が脳のパフォーマンスが上がる。イスに座りながら15分程度が○
10	早期発見すれば治る	完治はできないが、悪化ペースを遅らせることは可能

高いと歯周病を放置している人は、保険で入れ歯を作るなどした方がいい。

同じような理屈が目や耳についてもいえる。「老眼鏡は老けて見える」と裸眼でカンバる人がいるが、見た目はともかく、こと認知症予防に関してはダメ。よく見えるようにメガネをかけた方が、視神経を通じて脳がよく刺激される。

脳トレは、同じような問題を長時間繰り返しても飽きるから、意味がないのだが……。

「ウォーキングしながら俳句を作るとか、頭を使いなから体を動かすのがいい」

段取りを考えながら手を動かす料理はもっとつけどらう。