

全1095問収録!

わかさ 2017年9月号 別冊プレミア
物忘れ世代に贈る新脳磨きマガジン

巻頭特集

脳活道場
主な協力者

フルカラ
花火めり絵
賞金10万円
コンテスト

脳を癒して
物忘れ
認知症
を遠ざける



阿部聡先生



奥村歩先生



工藤千秋先生



米山公啓先生

脳活道場

アレンシ会話・ど忘れしない! 意欲向上

ボケの前兆
不安になったら今
脳のサビ取り生活

vol. 16

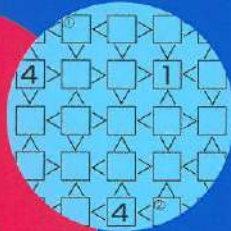
6カ条
2017年
初秋号

脳の専門医監修! 1日2ページ! Wプログラム方式



記憶脳 すごく! 鍛える!

60日実践フルドリル



脳トレ 効果がわかる 脳活検定2回つき

- 前半30日ラインアップ
- 漢字使い分けドリル
- 当てはめ計算式
- 私はだあれ?
- つなぎ言葉クロス
- ないもの計算
- 英訳連想クイズ
- ことわざ誤字クイズ
- 不等号ナンプレ
- 漢字熟語しりとり
- ほか全12種

秋夏の
ボケない新レシピ
脳活料理



- カード付録
- 頭の体操 ツール
- 川畑式 スクエアパズル
- 脳活! バラのデコレーションが楽しく作れる
- 大人の折り紙キット

- 書写シート なぞり書きと音読で脳活性!
- 半七捕物帳



脳活カレンダー

- 後半30日ラインアップ
- 誤読漢字チェック
- OXロジック
- 日本の名所間違い探し
- パワー虫食い算
- 四字熟語ブロック
- 意味から熟語探し
- 二字熟語クロス
- うす巻き熟語しりとり
- カタカナ計算
- ほか全12種

第三は肉や魚に多い鉄分の積極的な補給で、不足しがちな認知症発症リスクが41%上昇

くどうちあき脳神経外科クリニック院長 工藤千秋

血液検査で発見できない隠れ貧血が今問題

中高年が悩む物忘れやウツ、認知症に、貧血が関係しているといったらみなさんは驚かれるのではないのでしょうか。そもそも貧血とは、酸素を全身の細胞に運ぶ赤血球の中のヘモグロビンという物質が減り、体が酸素不足になってめまい・立ちくらみ・動悸・息切れなどが起こる状態のこと。貧血で脳の細胞が酸素不足に陥ると、物忘れやウツが起こり、ひいては認知症の危険さえ高まると考えられるのです。

認知症と貧血の関係については、米国のカリフォルニア大学でも研究が行われています。この研究は、七十〜七十九歳の高齢者二五五二人を対象に、貧血の検査とともに記憶力と思考力

のテストを一一年間行うものです。その結果、研究の開始時に貧血と診断された高齢者は、そうでない高齢者よりも四一%も認知症を発症する危険が高いことがわかったのです。

貧血で最も代表的なのが、ヘモグロビンの材料になる鉄が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。また、最近では健康診断で発見できない「隠れ貧血」が問題になっています。隠れ貧血は、骨髄や肝臓に蓄えられた「貯蔵鉄」が減少することで起こり、血液検査のヘモグロビン濃度には異常がないために見落される人が多いのです。

みなさんの中に、物忘れや気分の落ち込みとともに、頭痛や頭重感、肩こり、手足の冷え、のどのつまり感がある人は、隠れ貧血を疑ってみてください。なお、隠れ貧血の有無は、病医

院を受診して血液検査でフェリチン（貯蔵鉄を包んでいるたんぱく質）の濃度を調べるとわかります。

鉄のサプリで認知症の人の約八割が改善

実際、私のクリニックを受診するアルツハイマー病の患者さんの血液検査のデータを調べると、約四〇%に、鉄欠乏性貧血や隠れ貧血の人が認められました。そうした患者さんに、ヘム鉄（肉や魚に含まれる吸収率に優れた鉄）と鉄の吸収を助けるビタミンB群・Cを含むサプリメント（栄養補助食品）を飲んでもらったところ、約八割の人に認知機能の向上が確認できたのです。

こうしたことから、鉄欠乏性貧血や隠れ貧血が疑われる人は、物忘れやウツ、認知症の予

防のためにも、ふだんから鉄分の多い赤身の肉や魚、レバーなどを積極的に食べるようにしてください。鉄は単独では吸収されにくいので、ビタミンB群やビタミンCといった、鉄の吸収を助ける栄養もあわせてとるようにはしましょう。

食事では、以上のような栄養を毎日、まんべんなく補うのは難しいため、鉄分やビタミン類のサプリメントを利用するのもいい方法です。

隠れ貧血が起こると現れる主な症状



●頭痛・頭重感



●肩こり



●手足の冷え

物忘れや気分の落ち込みとともに、このような症状が現れる場合は鉄不足による隠れ貧血が疑われる。

第四は脳の酸素量を二倍に増やす「顔つまみ」 で、やれば意欲・やる気がみるみるアップ

くどうちあき脳神経
外科クリニック院長

くどうちあき
工藤千秋

脳神経の情報伝達を強化することが大切

「人や物の名前が出てこない」「財布を置いたところを忘

れた」「気分が落ち込みやる気が出ない」——。年を取ると、脳がサビつき、このように物忘れや意欲の低下、ウツに悩む人が増えてきます。この状態を放

置すると、やがて本格的な認知症を招く危険が大きくなるため、早期のうちに対策を講じてほしいと思います。物忘れや意欲の低下が起こる

のは、脳神経の情報伝達が低下するためです。その原因として、私が最も問題視しているのが、神経細胞を鞘さかのように覆う脂質の膜「ミエリン」の劣化で

顔つまみのやり方



① まず、両手の中指の腹を小鼻の両側に当てる。顔つまみは、この中指が基点となる。爪を立てずに指の腹を当てよう。



② 次に、中指を動かさずに、人さし指はほお骨の上に、薬指は鼻と上唇の間に、小指は下唇の下に、親指は耳の下に当てる。わかりにくい場合は鏡を見ながら行う。



③ ②の状態のまま、指の腹で全体をつまむようにして5回もむ。あまり力を入れずに、自分が気持ちいいと思う力加減で行うといい。



④ ③の指から中指だけ残してほかの指は顔から離し、中指だけで小鼻の横を軽く2、3回押す。ゆっくりとしたリズムで②～④を30秒くり返す。

※②～④を3回行うのを1セットとして、1日1セット以上行う。

ミエリンのしくみ



神経を取り巻くミエリンがしっかりしていれば、神経の情報は跳躍して素早く伝わる。ところが、ミエリンが損傷してしまうと、神経の情報が途切れたり、つまったりして、意欲低下の原因になる。

ミエリンの劣化が物忘れを招く

そもそも神経細胞は、核がある「細胞体」、ほかの神経からの信号を受ける「樹状突起」、ほかの細胞に電気信号を伝える「軸索」の三つの部分で構成されており、このうち、ミエリンは軸索の部分を覆っています。ミエリンにはところどころにすきまがあり、脳からの電気信号はこのすきまを飛ぶようにして流れています（跳躍伝導という）。こうしたミエリンの構造のために、神経の情報伝達が、素早く、活発に保たれているの

です。

ところが、加齢などによってミエリンが劣化すると、情報伝達が途切れたり、つまったりして、脳からの情報伝達が滞ってしまいます。その結果、物忘れや意欲の低下を招いてしまうのです。

顔つまみで脳の酸素濃度が上昇

こうした事態を防ぐには、神経細胞の不具合を回復して、脳からの情報伝達をスムーズにすることが急務といえます。そこで、私が神経を若返らせる方法としておすすめしたいのが「顔つまみ」です。

顔には、目・耳・鼻があるの感覚神経が密集しているだけでなく、表情筋を動かすための運動神経もたくさん通っています。顔つまみを行えば、顔を指で刺激することで、これらの神経を効率的に活性化させることができるのです。くわしいやり方は、13ページの図を参照してください。

顔つまみを行うと、脳の酸素

壁背すじ伸ばしのやり方



① 壁を背にしてまっすぐ立つ。後頭部、お尻、背中、かかとの4カ所を壁にぴったりつけて背すじを伸ばして立つ。

② ①の姿勢のまま胸を出すようにして背中の上側と肩を壁にグッと押しつけて、自然な呼吸を行いながら20秒、体勢をキープする。ネコ背の人は後頭部がつかないので、頭をつける練習から始めよう。

※②を3回行って1セットとし、1日1セット以上行おう。

濃度が二倍以上もアップすることが研究でわかっています。脳の酸素濃度が上昇すれば、ミエリンの損傷が防げたり、再生も促されたりすると考えられます。実際に私が、顔つまみを指導した患者さんには、表情が明るくなったり意欲が出たり、物忘れが軽減したり、ウツの症状が回復したりする人が続出しているのです。

なお、顔つまみを行うときは、同時に「壁背すじ伸ばし」

を行うことをおすすめします（やり方は右の図を参照）。壁背すじ伸ばしを行って姿勢を正せば、肺が広がり、酸素を取り込む量が大幅にアップします。そうなれば、脳の酸素量も一段と増え、ミエリンの劣化を防ぐ効果も高まるでしょう。

顔つまみは、テレビを見ながらでも、風呂に入りながらでも簡単に取組めます。みなさんも、すぐにでも実践してみてください。