うにして、熟睡す温を下げので、仙はNGでまの電、30分程温めるの目覚めてを確認し3時間前というホ

トイレに時計がある人はすぐに撤去したほうがいい。

③ひざ下に冷水と温水を交互に浴びる

夜、風呂から上がるタイミングで、ひざから下に水→お湯の順で交互に3回ずつかける。

「冷水を浴びると血管が収縮して血圧が上がり、温水を浴びると血管が広がって血圧が下がります。自律神経は血圧の調整も行っている。立ち姿勢で過ごす昼間は、重力によって押された水分が足元にたまる。その状態のまま横になって眠ると、たまった水分が徐々に上半身に移動し、利尿ホルモンの分泌が誘発されてトイレに行きたくなるのだ。

「ベッドに入る前、テレビを見ながら寝転がっているときなどに、両足を腰より高い位置に上げた状態を10分ほど続けてください。ソファやイスなどに足をかけてもいい。それだけで、足元にたまった水分が上半身に戻ります。あとはベッドに入る前にトイレに行ってしっかり排尿しておけば、夜中の尿量を減らすことができます」

## 副交感神経優位に切り替わる働きをサポート

り、脳や副交感神経は血圧を下げる。夜中たときに時に起き認する行、脳にはトイレにグラムがその時刻

④就寝前に足を上げる

自律神経の働きとは離れるが、夜間の尿量を減らす対策になる。

夜中に何度もトイレに行きたくなる人は、下半身に水分が多くたまっているケースがある。人間の体は約70%が水分で構成されている。立ち姿勢で過ごす昼間は、重力によって押された水分が足元にたまる。その状態のまま横になって眠ると、たまった水分が徐々に上半身に移動し、利尿ホルモンの分泌が誘発されてトイレに行きたくなるのだ。

「ベッドに入る前、テレビを見ながら寝転がっているときなどに、両足を腰より高い位置に上げた状態を10分ほど続けてください。ソファやイスなどに足をかけてもいい。それだけで、足元にたまった水分が上半身に戻ります。あとはベッドに入る前にトイレに行ってしっかり排尿しておけば、夜中の尿量を減らすことができます」

副交感神経が優位になるようにサポートしつつ、たまった水分をきちんと排出しておけば、夜中のトイレが減ってぐっすり眠れるようになる。

眠れなくす」

# の比率は数%

## 付属病院こそ収益の柱

学部（ない学校）だけ生数はたか早人に過ぎま志医大は臨床卒生体工・理母学科を持っ学、約250生を抱えてい

はたった3%ですし、埼玉医大でも7%にとどまっています。医科大学にとって学生納付金は微々たるもの。付属病院こそ収益の柱です。10年ほど前までは6年間で4000万～5000万円台が普通で、6000万円を超える大学もありました。ところが2008年に順天堂大学が値下げを行って以来、相場は2000万～3000万円台に下がってきています。しかも学費の値下がりしてきています。

生納付金の学費は、最近かなり低くなる。慈恵医大も、全収入取らなくても困らないのです。

実際、私立の医学部は、最近かなり低くなる。慈恵医大も、全収入取らなくても困らないのです。

論すれば学生納付金を

私立の医科大学にとって、優秀な学生を獲得することは、付属病院の未来のスタッフを確保するのとほとんど同じ意味を持っているのです。人材さえ確保できれば、医療で稼ぎ続けることができます。長い目で見ればそちらのほうが儲かりますから、学費値下げはいわば先行投資のようなものなのです。

（長浜バイオ大学医療情報学・永田宏教授）

免除枠も拡大しているのです。

新企画

# これで物忘れは怖くない

## 年を取ると物忘れが増える理由

人の名前が思い出せない。どこに物を置いたか忘れてしまう――。そんな「物忘れ」が昔より増え、不安を覚える人も多いだろう。そもそも、なぜ年を取ると物忘れが増えるのか？　くどうちあき脳神経外科クリニック（東京・大田区）の工藤千秋院長が言う。

「どんなに高性能のコンピューターでも、長年使っているとだんだん劣化してきますよね。同じように、脳の中の〝海馬〟というコンピューターを使い続けると、その中の神経細胞にゴミがくっついてきて電気の流れが悪くなったり、停電してしまったりするのです」

海馬は大脳の中心部分にある大脳辺縁系の一部であり、記憶をつかさどる器官だ。年齢を重ねると、その海馬の神経細胞に付着するアミロイドベータという老廃物が排出されづらくなる。そのアミロイドベータ（ゴミ）がたまると、神経細胞の伝達機能が低下したり、細胞自体が死滅したりする。これが物忘れの原因だ。

実は、記憶がため込まれるのは海馬ではない。外部から入力された情報はいったん海馬に集められ、取捨選択される。眞田クリニック（東京・大田区）の眞田祥一院長が説明する。

「重要な情報は大脳皮質に保管され、そうでない情報は海馬に一時保管された後に消去されます。つまり古い記憶は前頭葉や側頭葉などにあり、新しい記憶は海馬にあるのです」

その海馬の神経細胞が「ゴミ」のせいで死滅、もしくは機能低下するから、高齢になると新しいことを覚えづらくなる。

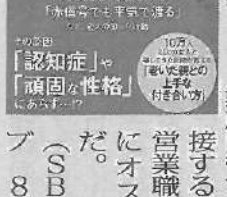
「神経細胞は3歳を過ぎると増えることはなく、減る一方です」（眞田院長）

物忘れは年を取ればだれにでも起こり得る老化現象なのだ。過度に心配せず、前向きに対処しよう。

（ライター・伊藤あゆみ）

# 気になる新刊

## 老人の取扱説明書　平松 類著




「年寄りは頑固で困る」「昔は優しかったのにわがままで意地悪になった」――。老人に接することの多い人はこんなぼやきをする。そんなとき、「認知症」や「個性」という言葉が頭をよぎるが老人に数多く接してきたベテランの医師である著者によると、「それは老化によるもの」だという。老人に共通する「大声を出す」「都合の悪いときは聞こえないふりをする」「同じ話をする」などの態度の裏にはどんな老化が隠れていて、どう対処すれば良いのか。本書は老人に見られる16の態度についての考え方、対処法を紹介している。家族はもちろん、老人と接する機会の多い、営業職や接客業の人にオススメの一冊だ。

（SBクリエイティブ　800円）