



# T O K Y O R O P P O N G I R O T A R Y C L U B

東京六本木ロータリークラブ



『エンジョイ ローター』

～Enjoy Rotary～

東京六本木ロータリークラブ会長

## W E E K L Y R E P O R T

『夢をかたちに』

～ Make Dreams Real～  
国際ロータリークラブ会長

発行日 2009年3月9日

No. 28

平成21年2月23日

卓話 『生き生き脳と良い生活習慣』  
東京大学大学院総合文化研究科 教授  
石浦 章一様

今日のお話は「生き生き脳」です。まず認知症とはどういうものか。今朝、何を食べたか覚えていない。家族の顔も分からない。これは認知症の症状です。アルツハイマーと認知症は同じものだと思われていますが、実はそうではなく、認知症の原因に脳卒中とかアルツハイマーがある。アルツハイマー病は原因が分からなくて呆けるのをいうわけです。写真で見ると脳がほんのちょっとスカスカになる。これを顕微鏡でスライスしてみるとシミみたいに茶色く見えます。老人斑といって、これができるとアルツハイマー病になってしまう。でもこれまだ治す手立てがありません。

私たちの脳は自然老化といって40歳を過ぎると段々萎縮します。これが途中で萎縮が早くなる場合がある。これが軽度認知障害です。アルツハイマー病になるともう一つ脳が急に萎縮します。だから軽度認知障害の時に気づいて治療を始めるといいわけです。じゃあどうする場合か。

- 1番、意味不明なことを言い出す。
- 2番、性格が変わる。温和だった人が急に怒りっぽくなる。
- 3番、財布の置き場所を忘れて家族が取ったと言いはじめ。

この2番、3番となると、お医者さんに診てもらった方がいい。予防のために何が大事かというところから運動です。次は動物性脂肪を少なめに野菜を多めに食べる食習慣。厚生労働省では、メタボを解消するには「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」と言っています。薬は最後です。なぜかと申しますと、どんな薬にも副作用があって飲めば飲むほど変な副作用が出てくる。

皆さんいつも私に何かいい薬ありませんかって聞くので、今、分かっている薬を並べました。非ステロイド性抗炎症薬。風邪薬のイブプロフェンとかボルタレンです。この薬を長いこと飲んで

るリウマチの人にはアルツハイマーの人ほとんどいない。つまりこの薬、呆けないためにいいんじゃないかと言われています。そのほかビタミンとかメラトニン。あとはポリフェノールですね。といってもワインばかり飲んじゃいけませんよ。アル中で死んでしまいますよ。そのほかいろんなものがありますけど、本当に一番長生きできるのはカロリー制限だけ。つまり食べ過ぎないこと。1つだけ運動の例を挙げますと、週5日、30分の有酸素運動がいいことが明らかになってきました。長寿の人を何万人も調べた結果、100歳を過ぎる人は必ず80近くまで働いている。生きがいがある人がいいわけです。



最後に生き生き脳のコツをご紹介します。1つは幸福を感じる。これはいろんな方が言っています。楽観的で自分が好きで、よい家族、友人、仕事を持つこと。2番目、何でもいから成功すること。簡単なことでも成功することが大事です。3番目は柔らかい頭でいること。例えば、すぐ相手のことを否定する人は良くない。最後にストレスを無くす。ストレスは、男は大体人間関係と仕事、女性は体調とか育児。ストレスになると疲れたり肩こりになったりうつになったりする。ストレスを無くす秘訣は手抜きです。ある程度はきちっとやらなきゃいけないけれど、手を抜くことが多分一番大事なんで、皆さん少し気楽に手を抜いてお仕事をなさるといいと思います。