

40代・50代から衰える脳・伸びる脳…その4

市川治療室 No.418.2023.06

以下は雑誌「PHP Business THE 2 1」2023年01月号（24～27ページ）の要約・抜粋です。

「加齢と共に避けることの出来ない脳の萎縮。萎縮度合いは個人差が大きく、そこには生活習慣が大きくかかわっている。瀧靖之氏（医師・医学博士）がアドバイスする「脳に悪い生活習慣」と「脳に良い生活習慣」のご紹介です。

人間の脳は、加齢と共に萎縮します。一般的に脳の体積は10代～20代にかけて最も大きくなり、その後はゆっくりと小さくなっていきます。

脳の体積が大きいほど、その領域が担う判断力や記憶力などの高次認知機能が高いとされるので脳が萎縮すればこれらの能力も低下します。

脳が萎縮する度合いは個人差が大きく、個人差は「生活習慣」が大きく影響します。脳に良い生活習慣は年齢を重ねても若々しい脳を保てる可能性が高いです。

1・脳に悪い生活習慣

① 過度の飲酒

アルコールは肝臓で分解されアセトアルデヒドになる。これは体内組織を損傷する毒性物質で脳も例外なく影響を受け高次認知機能が衰える原因になる（アセトアルデヒドは酵素により最終的に無毒化されます）

② 肥満

女性に多い皮下脂肪型の肥満は、脳の健康にほとんど影響しません。男性に多い内臓脂肪型の肥満は動脈硬化のリスクを高める。

③ ストレス

脳内の海馬（記憶を司る領域）は唯一年齢を重ねても神経新生（神経細胞の分化）が起こると言われています。海馬を健康に保てば、より多くの神経新生が起こって記憶力の向上に繋がりますが、ストレスにより海馬の神経新生は抑制される。

2・脳に良い生活習慣

① 運動（有酸素運動）

中程度＝早歩きや軽いジョギングなど、少し息が弾む程度の運動を一日30分通勤や外出時に階段を使う。

短い時間の運動でもやらないよりは圧倒的に脳に良い。

運動は海馬の神経新生を促し記憶力の維持向上につながると考えられている。

② 趣味活動

受動的なものより、能動的な活動がベター。

例・音楽なら聴くだけよりも自分で演奏する。

スポーツなら見るだけでなく自分もプレーする。

③ 会話（コミュニケーション）

テキストや音声だけでなく、顔を合わせて会話をする。言葉だけでなく、表情やしぐさ、

声の抑揚といった多くの情報を受け取る対面のコミュニケーションは脳をフル回転させてくれる。

④ 主観的幸福感

幸福感は脳に悪影響を与えるストレスを減らしてくれる。幸福感を高めるには、利他的な行動がベター。

⑤ 睡眠

睡眠は覚えた情報を記憶として固定する（記憶の定着には睡眠が必要）

睡眠は脳の老廃物 = アミロイド β を脳内から洗い流す。

毎日6時間以上の睡眠が必要。

⑥ 食事

脳科学の見地では特定の食品や栄養素が脳に大きく影響するとは考えにくい。

特定のものばかり食べることは脳には良くない。

偏食を避け、様々な種類の食品をバランス良く食べる。