

ボケ予防

山本孝之

ボケ予防の原則

ボケは、脳の老化に病的な脳傷害が加わって起こるものですから、脳の老化を遅らせるとともに、脳を傷つけないようにするのが、予防の原則です。

一、脳の老化防止

脳は、場所によって働きの違う神経細胞が突起を出し、密接な連絡網を作って居ります。この連絡網は、ほぼ十代の後半に完成しますが、二十才を過ぎますと平均して毎日十万の神経細胞が死んで老化が進んでいきます。

でも、暦の上の年齢と老化度とは必ずしも平行しません。だから、年を重ねても、神経細胞と連絡網が減るのを少なくすれば、老化を遅らせることは可能です。

脳はどの臓器よりも多くの酸素を必要としますから、酸素が十分に供

給されないと、頭の働きが悪くなるだけでなく、脳細胞はどんどん消えてゆきます。

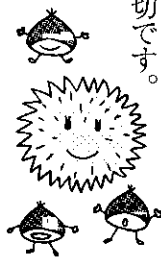
頭の血のめぐりは、幸せに楽しく過ごしている時には良いけれども、悲しくて落ちこんでいる時には血のめぐりが悪くなります。辛く悲しいことに遭遇しても、すぐに頭を切り替えて、楽しく過ごすことが大切です。頭のすみずみまでいつも血がよく流れるようにするためには、仕事ひとすじでなく、広く興味と関心を持ち、友達や趣味を持ち、生き甲斐のある人生を生きることが必要です。

脳はエネルギー源としてブドウ糖だけしか使えないから、血液中のブドウ糖が少ない空腹時に、仕事や勉強をするのは危険です。

食事時間の不規則な人がアルツハイマーになりやすいのもこのためですから、食事は三度三度規則正しく摂りましょう。朝食抜きで職場や学校へ行くなんてもつての外です。

二、脳傷害の予防

病的な脳傷害を防ぐには、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血管障害、不整脈(特に心房細動)、肺炎、喘息などのように、脳への酸素供給を少なくする病気を予防するとともに、頭部外傷、アルミニウム、フリーラジカルなど、脳を傷害するものを極力避けることが大切です。



ボケを防ぐには、毎日をどのように過ごせばよいかについて具体的に話します。

一、食事

イ、量 理想的体重(身長m×身長m×22) kgを維持する量だけ食べる。夜なべを遅くまでする人以外は、夕食は控え目に。

ロ、食物の種類 種類はなるべく多く一日三十種類以上。しかも、献立は毎日変えて。

① 蛋白 肉は少なく、魚(特にイワシ、サバ、サンマ)と牛乳は毎

日かさず。

② 脂肪 コlesteroール(卵黄、肝、イカ、エビ、バターなど)と飽和脂肪酸(牛肉、チョコレート、シユークリームなど)は少なく。

不飽和脂肪酸では、ベニバナ油、大豆油、トウモロコシ油などは少なく、魚油、シソ油、オリーブ油などはやや多めに。

③ 糖質 甘いものは食べ過ぎない。

④ 食物繊維 海藻、野菜、豆類などは多く。

⑤ フリーラジカル対策
フリーラジカルを消す食物
フラボノイド(緑茶、大豆、玉ネギ、リンゴ、赤ワインなど)
ビタミンE(カツオ、マグロ、ウナギ、ナッツ類など)
ビタミンC(柑橘類、イチゴ、キウイ、緑茶など)

βカロチン(緑黄色野菜、柿、メロン、海藻など)

逆に、フリーラジカルを増やす食

物(肉、ベーコン、古い油など)は少なく、また、タバコ、ダイオキシン、ディーゼル車の排気ガス、紫外線、放射線などはフリーラジカルを増やすから要注意。

⑥ 水分は十分に お年寄りには、水分欠乏から脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすいので、いつも水分は十分に補給すること。緑茶は一日十杯以上。お酒は一日一合以下。

⑦ アルミニウム アルミニウムが脳の中へ入ると、アルツハイマーを促進します。

食物の中のアルミニウムは、吸収されにくいけれども、水の中に溶けこんだアルミニウムは、吸収されやすく、体の中へ入ると鉄を運ぶ蛋白質のトランスフェリンと結びついて脳の中へ入ります。脳へ侵入したアルミニウムは排泄できませんから、年をとるとともに脳の中のアルミニウムは増えてきます。

アルミニウムを防ぐには、アルマイトの鍋や薬缶は使わずに、すべて

ステンレス製のものを使うとともに、アルミ缶入りの飲物は飲まないことです。但し、ビールには珪酸が含まれていて、アルミニウムは珪酸アルミニウムとなり吸収されにくくなりますので、缶ビールは安全です。但し、一日一本まで。

体内の鉄が足りないと、トランスフェリンは鉄の代りにアルミニウムと結びつきますから、鉄欠乏にならないように。特に、若い女性は鉄の多い食物(アサリ、シジミ、カツオ、イワシ、ヒジキ、モズク、大豆など)を食べるのを忘れなく。

⑧ 味つけはうすく 高齢者の高血圧は、塩分制限で血圧が下がりやすいものですが、夜の血圧が下がらない人では、特にきびしい塩分制限が必要です。

でも、七十五才以上では、味つけをうすくして食欲がなくなるようでしたら、塩分制限はやめましょう。

二、運動

運動を始める前には、必ずかかり

つけ医の指示を受けること。

イ、量 全く動かないのも、はたまた、運動のやり過ぎも、ともによくないから、老人は二十分、若い人は三十分位の運動を毎日すること。

ロ、種類 散歩、サイクリング、ラジオ体操。そして、太っている人は温水プールの中を歩くとよい。

ハ、頭部外傷の予防 ふらつく人では保護帽をかぶって運動を。

三、規則正しく

イ、血圧の調整 血圧は昼間高く夜低いのが普通ですが、年をとると血圧が異常な変動をするようになります。特に、夜の血圧が下がらなかつたり、逆に、ひどく下がったり、また、朝の目覚めの頃に血圧が急上昇するのは非常に危険ですから、一日二回、目がさめた時と寝る前に血圧を測り、もしその値が年齢十百を

超えていたら、降圧剤を飲んで血圧を下げましょう。

血圧の下がり過ぎも、頭の血のめぐりを悪くして危険ですから、必ず、

血圧を測ってから、特に高い時だけ、降圧剤を使うように。

ロ、毎日三十分昼寝 午後二時頃に寝巻に着替えて布団に入り三十分間だけ昼寝をすると、アルツハイマーになる確率が1/5に減ります。

テレビの前でのコックリコックリや腰掛けての居眠りは無効ですし、また、六十分以上昼寝をすると、昼寝しない人の2.6倍アルツハイマーになりやすいとのことです。

ハ、定期的に抗生剤 肺炎クラミジアと言う病原体が動脈壁に感染すると動脈硬化になりますので、肺炎クラミジアに効くマクロライド系抗生剤を定期的に飲むと、動脈硬化の予防に役立ちます。

二、毎日入浴 毎晩寝る前に、血圧を測り、排便し、風呂に入り、体重を測定し、歯磨きとうがいをしてから、寝床に入ると熟睡できます。

体重測定の結果をみて、翌日の食物と運動の量を加減しましょう。