

第2章

「怖い習慣」

部屋の換気をしない、歩幅が狭い、愚痴や文句ばかり

「なんとなくマルチタスク」は逆効果

「意外に思われるかもしれないが、自宅の換気は脳を守るために大切です。自宅は屋外よりもはるかに多くの有害ガスが充満した場所、消臭スプレーや漂白剤を用いても、

室内には不純物が増えます。

また、ガスコンロを使っている場合、PM2.5と呼ばれる微粒子や二酸化窒素などの有毒ガスが、安全と考えられるレベルの100倍を超える濃

度まで上がってしまうこともある。それが肺から血管を経て脳に直接入ると炎症が起こり、脳細胞にダメージを与える可能性があります」

「認知症になる人、ならない人」の著書がある、米国老年医学専門医の山田悠史氏がそ

と会うことが減り、結果として社会的孤立につながってしまうのです」

なるなど、生活が少しずつ変化してしまう。そのことが、認知機能に悪影響を与えると考えられています」

同様に難聴も、認知症につながってしまう。浦上氏が続ける。

「前出の医学誌『ランセット』

は、認知症発症に寄与する割合がもっとも高いのが難聴だとしています。

認知症につながる原因はいくつかありますが、なかでもコミュニケーションが減ってしまうことが認知機能に関わってくる。耳が遠くなると人

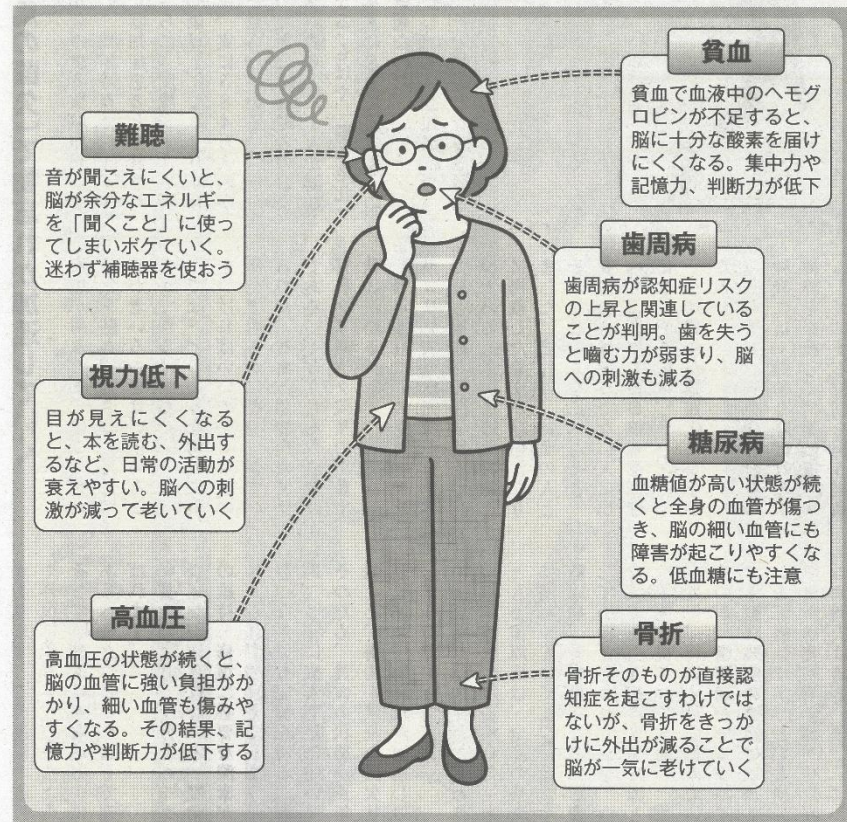
とも会えることが減り、結果として社会的孤立につながってしまうのです」

その他に、骨折や高血圧なども認知症を呼ぶ（右図）。それを遠ざける第一歩は、自分の体に起きている「小さな異変」に気づくことなのだ。

定期的窓を開けないとボケます



こんな「体調不良」が認知症を引き寄せる



ることがわかりました。

若いラットではたとえ炎症が起こっても、脳内のミクログリア細胞がニューロンを保護する物質を生成します。一方、中年以後になると、同じ炎症でも、脳内のミクログリアはニューロンにダメージを与えてしまうことがわかりました。歯周病による慢性炎症とアルツハイマー型認知症が関連するというのです」

視力の低下も認知症に関わってくるので要注意だ。世界的に権威ある医学誌「ランセット」は、24年に「視力低下が認知症のリスク因子になる」と報告し話題となった。鳥取大学医学部教授で日本認知症予防学会前理事長の浦上克哉氏が解説する。

「認知症になる前の症状として、視力低下が必ず起きるといってはいけません。目が見えにくくなると、社会的孤立につながりやすくなり、認知機能低下を招きます。本を読むことが好きな人が、視力低下によって本を読まなく

う警鐘を鳴らすように、何気ない日常生活がひそかに脳を蝕んでいることも多い。本章ではそんな「怖い習慣」を見ていこう。

家の中でテレビを観るときは、前章で触れた難聴になる習慣に気を付けたい。山田氏は「若い頃から音量を上げてテレビやYouTubeを視聴し続けることが認知症につながります」と指摘する。

実は「握力の弱い人は脳が老いやすい」と述べるのは、横浜総合病院臨床研究センター長の長田乾氏である。

「私が認知機能の検査をするときには握力も同時に測定しているのですが、握力が弱い人は検査の成績も低い傾向にあります。脳の神経細胞の多くは手を動かすことに関わっていますが、握力の強い人は脳神経も鍛えられており、認知機能が低下しにくいからと考えられます。

同じように、歩く速度も認知機能と関連します。高齢者を対象に日本で行われた観察