

## 健康長寿の医者が教える

### 人の名前が出てこなくなった ときに読む本

医学博士 松原英多 KK ロングセラーズ

( はじめに )

肌の曲がり角は 25 歳、脳の曲がり角は 35 歳である。例えば相手の名前が出てこないレベル・度忘れ程度の軽いボケを私は軽度認知症と呼ぶことにしている。日付の度忘れ、物の置忘れ、パソコンの打ち間違い、勘違いの連続、荷物の置忘れ等すべては、軽度認知症なのである。足下が危ない、腰が痛む、目が見えにくくなった、固いものが食べにくくなった、これらも軽い認知症のなせる業です。認知症は早期発見早期治療の実が上がる病気で、打つ手は幾らでもあります。

- 1 **顔は覚えているが名前が出てこない！** NHK アンケートでは忘れ率 85%だが認知症の三大物忘れは「品物の名前」「置き忘れ・しまい忘れ」「同じ質問を繰り返す」そして、三大物忘れが更に進めば記憶力全般が低下してしまいます。「名前が出なくなる」は大警告「度忘れだ」との安易な妥協こそ大ケガのもと。「名前記憶の低下」は中高齢者に多く見られる蟻の一穴・認知症の注意信号です。「記憶は興味のある所にのみ生ずる」今度行こうは無期延期を意味し意欲低下。「興味を失うから記憶も生まれぬ」聞く意欲がなければ馬の耳に念仏になる。「悔しい、歯がゆい」名前が思い出せない思いは認知症に繋がる巨大なストレス。「認知症特有症状」同じ話や質問・繰り返しはストレスから流れる安心感の試み。
- 2 **名前が出なくなった時の脳内状態は大変！**

名前の記憶は「言語記憶」と言って英単語の様に覚えにくい記憶の仲間です、人間の記憶は眼に見えないものは軽視する。顔の記憶は「顔という形態認知」と「エピソード記憶で具体的な体験に基づく」ことから非常に覚えやすい。「名前を覚える専門の細胞群が脳にはない」顔の記憶は生存に関する特別扱「名前に絡む言語隠蔽効果」見たり感じたりしたことが表現しきれないこと。「顔を覚える事に専念するあまり、名前の存在を忘れる」脳パワーの衰え。「名前を忘れると」アルツハイマー型認知症発生と社会性を失い孤独が進む。「孤独」の恐ろしさは社会性を失い異常行動や、異常思考が始まる。「名前が思い出せないと困って脳内の異常興奮は疲労となって全脳に広がる」“名前が出なくなった”を防ぐ＝笑顔効果は 13%も多く記憶に残る共感作用

- 3 **先ず脳細胞を活性化しよう** (酸素が最重要、脳細胞の最大の弱点は酸欠)  
「深呼吸で脳神経細胞の酸欠を防ごう！」年を取ると、坂・階段を上がるにも心臓の鼓動が高まり息切れも増える、こんな時に“救いの神”は深呼吸です。「脳の酸欠や栄養分の補給は脳血液循環の受け持ち」認知症の基礎疾患は

① 高血圧 ②脳血管障害 ③心臓疾患 ④糖尿病 と全てが血管系疾患。

「循環強化とは毛細血管の強化と保護である」髪の毛よりも数十分の一も細い毛細血管の強化は容易ではありません **“5分程度の軽い筋トレと15分程度のウォーキング”**を一日数回行う（ハーバード大学等の根来秀行教授の奨め）

「脚を動かせば大量の血液が動き出し、循環が効率よく全身に血液が届く」～簡単スクワットと**つま先立ち**で**効果抜群**=10回組み合わせても30秒を何回も（最近立ち飲み式の居酒屋でオーダーが届く迄雑談を交わし乍ら流行っている）いつでもどこでも、可能な時間帯に、可能な限り多く行うことです。

\*筋肉運動で若返りホルモン「マイオカイン」=筋肉差動物質、が分泌される効果は「筋力や骨力の向上」「抗炎症性の向上」「脂肪細胞での脂肪分解」「血管代謝を改善」「認知機能の改善」「動脈硬化の改善」「免疫力アップ」「肌の若返り貢献」等で“増やし方”は太腿とふくらはぎのソフト筋トレ

\*お尻の筋肉強化で若返る～**簡単スクワット+つま先立ち**の組み合わせで強化日本人は世界で1・2を争う「座り時間の長い」国民で使わなければ衰える、お尻の垂れ下がり=老化のシンボルを、簡単スクワット+つま先立ちで救う。

#### 4 認知症にならないように食事で予防

～一日3回の食事の積み重ねは大きい。

フレンチパラドックスなる言葉=葡萄酒のポリフェノールの健康影響効果

～**緑茶を多く飲む**、と認知機能の低下を防げる（金沢大学神経内科学山田教授、九州大学、国立長寿医療研究センター老年学でも良い結果を出している）

～バラエティーに富む副食重視の食事で効果（緑黄色野菜や牛乳、大豆製品等多く摂取し、コメや酒の摂取は少ないグループは認知症発生率が低いと報告）

～一日2回の食事では明らかに糖質不足、脳はブドウ糖の増減に、非常に敏感**最重要は朝食、朝の脳はエネルギーゼロの状態に近い、痛手という事になる。**

～食べることで自体にある脳活性化（味・会話を楽しみ、脳を活性化する大事業）一人ではなく複数で食べる大切さ、認知機能の低下を防ぐのに影響している。

\*認知症に対して無警戒・努力不足な日本人（五人に一人、近い将来二人に一人）

#### 5 血圧変動と糖尿病が脳血管性認知症に繋がる

～血圧が高いと脳内の細い血管を詰まらせる（高血圧は血管型認知症の最大の危険因子で、積極的な治療が必要と東大病院老年病科秋下雅弘教授）

～脳の虚血状態は認知機能を低減させる～脳は体内で一番の大食いで血液に含まれる大量の酸素・ブドウ糖・その他の栄養分の消費で大食いは欠食に弱い。高血圧や動脈硬化で脳の血管が超細くなったり、詰まると栄養分が届かない。

～高血圧はアルツハイマー病の生みの親アミロイドβを算出して脳内血流を妨げて記憶力を低下させる。

～血圧変動で脳血管が傷つき循環障害が認知症を招く～座ったままの立ち眩み

- で意識を失う事もある、血圧の急上昇もある。
- ～糖尿病からの動脈硬化は認知症の発症に影響～  
血糖値が高くなるほど、アルツハイマー型認知症の発症率が上昇する。
  - ～糖尿病性認知症は「中年期からの徹底した血糖コントロールで予防できる」  
血糖管理こそ認知症予防の決め手であり治療も可能
  - ～コグニサイズ（体を動かしながら脳の活動を活性化させる）の真価を発揮する  
健康歩行+おしゃべり（話す・しりとり、その他）

## 6 危険因子の排除は若年から始めよう

- ～後天的な原因（糖尿病・高血圧・肥満・不活動）は努力で改善できる。
- ～親が 80 歳未満で認知症になった場合は子供のリスクは 1, 6 倍になる。  
逆に親の認知症の発症年齢が 80 歳以上の場合、子供が認知症になるリスクは 1 % しか高まらず、ほぼ無関係となる。親の認知症の遺伝を心配する前に、毎日 15 分の散歩の習性を心掛けるのが得策です。
- ～「意欲の低下・面倒」を排除しよう～名前忘れを防ぐ訓練を重ねる。  
軽度認知症の時点が回復の絶好のタイミング、軽度認知障害と判定された、約 740 人のうち、14%は認知症に進み、46%は正常に復帰した（愛知県大府市の 65 歳以上の住民約 4200 人を 4 年間追跡調査した結果）嬉しい報告です。
- ～「顔は覚えているが名前が出てこない」時が**嚴重注意時期**、誰にでも現れる症状だけに軽視されやすい、その軽視が絶好のチャンスを見逃すのです。
- ～「意欲の低下・面倒」を排除しよう～**意欲の低下も名前忘れと縁が深い**、名前忘れの大きな原因は、名前を思い出すのが面倒だから、努力不足で切り捨てる。思い出すのが面倒で家族の記憶を借りる事になる、記憶の全ての絡む事だ。
- ～面倒退治の第一歩こそ意欲欠落を生むので、名前忘れを防ぐ訓練を重ねる事

## 7 大切なのは「強い意志と意欲」そして「実行と継続」

- ～治すも予防もあなたが始める事「名前忘れを治そう」「認知症を予防しよう」と強い意思を持つことです。二つ目は「実行」と「継続」です。そして大事な事は「**生き甲斐を持つ**」です。
- ～脳神経回復には「面白い」と「まあ面白い」が決め👍になる！運動も面白くなければ効果はない、実例でラットは水が嫌いでイヤイヤ泳がせても実験のラットは脳細胞がほとんど増えません、複数飼育すると記憶の海馬が増える、群れの中は安全で、心地よく「面白い」か「まあ面白い」の生活で効果的。単独より複数で、更にオス・メスの方が良い。予防法のコツは簡単で実行容易。
- ～実行と継続を邪魔するものは、意欲の低下＝面倒を克服するものこそ意欲であり、記憶力の低下にも意欲の低下が深く関与します。
- ～精神面改善に役立つものは、やる気満々に見える姿勢、私はかつて「背骨健康法」という本の中で「気を付け」を取り上げ＝旧国軍の「不動の姿勢」です。

不動の姿勢は内に精神充溢し、外厳肅端正、つまりわかりやすく言えば「心やる気満々があれば、外見も恰好いい」ですね。

- ～「**気を付け**」の姿勢でしっかり立てば緊張が脳を覚醒させる、取り入れる酸素の量も増え、酸欠に弱い脳神経細胞も元気になる、そして意欲も湧いてくる。
- ～知識が十分でも、実行と継続がなければ効果がない～私は過去に30年以上も健康問題、特に認知症問題の講演活動が続けて知り得た事は、どこの会場でも参加者は皆さん熱心に聞き入り、ノート迄取って意欲は満点です、しかしその**知識を活かす実行と継続がない**。これでは認知症も増え続ける。そこで、私は講演の内容を全面的に変え実行と継続を最重要視し、かつ容易にするために、毎日の極平凡な生活行動にプラスαして健康効果を上げようとの試みです。

## 8 日常生活で出来る脳活性化の為の習慣

- ～歩行速度を無理のない程度に速める～歩き方を少し変えて①歩く速度を無理のない程度に速める②次に少しでも疲れたら遅いペースに戻す疲れが回復したら再び歩行速度を上げます。この**緩急を混ぜた歩き方はインターバル歩行**と呼ばれて、かなり優れたものです(信州大学大学院医学系研究所の能勢博教授が詳しく研究)2003年から現在迄6200人の中高齢者を対象として研究調査、肥満解消、筋力アップ、高血糖や高血圧の改善等の効果が明らかです。

一日10分、早く歩くと2週間で脳神経は増え、6週間で認知機能自体が向上。

- ～**足の親指を意識して歩く**と、歩行速度が速まり運動効果も上がり姿勢もよい。「可能な運動を、可能なタイミングで、可能な限り多く」が大原則です。当初はすり足歩行でしたが、2ヶ月もたたないうちに、ほぼ正常歩行に戻った例も。
- ～**仕上げは笑顔**、面白くなくても笑顔で好ましい刺激は脳神経細胞数を増やす。更に**誉め言葉で脳は狂喜乱舞**で大喜びします(おじいちゃんは素晴らしい等)
- ～予防食としては1にも2にもエネルギーの取入れ、食べたいものを、たくさん食べる。第一は偏食、第二は会話です、第三は食欲不振で最悪です。これらの**3「ない」**が現れれば、老人性低栄養は目の前で認知症はなすがまま食べたいものを沢山食べると「食べる習慣」を思い出して正常な食事に戻れる。
- ～大切なのは楽しい食卓の会話～孤食の危険性はこれ迄にも多くの報告がなされています、会話なしでは孤食と同じです。副交感神経は休息の神経で消化吸収の神経でもあります、そして楽しい対話は副交感神経を優位にし、消化吸収を容易にして食材の栄養も余す事なく吸収されます、**笑いの食事はボケ退治**。
- ～食べ方の順番を変えて糖尿病を防ぐ～認知症や名前忘れに絡む二大基礎疾患は高血圧と糖尿病で(糖尿病は極悪)穀類、パン類、麺類など糖化しやすい食べ物で糖尿病患者は食事療法で苦勞している、**肥満防止の為に野菜から食べ始めて肉、魚に移り最後にご飯、パン、麺類等の順で血糖値をコントロール**。
- ～血糖値を上がりにくくする食後の運動～食事すると血液は消化器に集まるの

- で、食後に運動すると血液は運動器の方に集まり消化器の血液は減ります。
- 食後すぐに 15 分程度の散歩**でも、オレオレ流のめちやくちや運動でも良い。
- ～炭水化物ダイエット＋食べる順番療法の効果～厄介な糖尿病治療の基本は、食事と運動です。空腹との戦いに打ち勝ち糖尿病を退治できるのは、食べる**順番を変える事と、炭水化物ダイエット**です、脂質やタンパク質はOKです。
- ～朝食はしっかりと取り、**食事は抜かない**、どの食事でも抜けば次の食事後には、猛烈な血糖値スパイクが現れ、糖尿病は悪化し名前忘れ、認知症の可能性大に。
- ～**おかずを増やしてご飯、パン、麺類を減らす**、健康に生きる基本は三度の食事。
- ～高血圧と診断されたら早々に減塩を始めるべきで、塩分に反応する高血圧は四分の三、反応なしが四分の一で減塩を始めると分かります。
- ～**超ゆっくりの深呼吸で血圧は降下する**～「吐く」を「吸う」の2～3倍時間で全部吐き出してから、もう少し息を吐くとちょっと息苦しくなる事が重要！各回3～4回、一日数回の深呼吸だけで高血圧退治に成功した例も少なくない。
- ～**ニコニコ生活は血圧が下がり、やがてハッピー生活になり更に血圧は下がる**。
- ～「冬温かく、夏涼しく」が健康の極意～冬の襟巻は首周りを温め血圧が変わり、冷水での洗顔は交感神経を大きく刺激し血圧は急上昇、ぬるま湯での洗顔を、冬温かく、夏涼しくは心地よい生活環境が健康長寿の基本になります。
- ～**水分の補給**が動脈硬化対策の一番手で血液がサラサラに変わり易くなる。

## 9 記憶力低下、名前忘れに有効なオキシントン療法（\*）

- ～身体活動が活発な人は認知症になりにくい（福岡県久山町7年間の調査、更に米国の研究では知的生活習慣のある人は比較的認知症を発症少ない、と報告）起床後2時間以内に太陽の光を30分以上浴びる事を提唱している研究もある。
- ～誰でもできる小さな親孝行は効果絶大～10分間くらい、両手で親の背中をただ、優しく撫でるだけでよい、この方法は（\*）NHKテレビでも紹介された。
- オキシントンは幸せ・愛情・信頼ホルモンで多数の大学で自閉症解決に効果と。
- ～「誰にでも愛される人」になれば、認知症は遠ざかる。**ボケルとは怒る事なり、怒りん坊**は高血圧や糖尿病を生み出し、人間関係も崩壊し、良い事は全くない。
- ～これで、あなたの明日も安心～親孝行を忘れた罰の実例は「オレオレ詐欺」で息子にも娘にも相手にされない老人は、電話でも優しく話し掛けられると、オキシントンが大量分泌されて、相手をすぐ信用してしまいます。その結果子らにくるべきお金が詐欺犯人の手に流れ、老いた両親は責められるが、お金は返ってきません、ボケた親は施設行になり介護費用も掛かります、背中撫でと、「お父さんお母さん元気？」の30秒の電話、つまり「親孝行はカネもうけ」老いて子らに見捨てられる親ほど哀れなものはありません「明日の哀れな自分にならない為にも、今日の**両親の背中を撫でましょう！**」これであなたの明日も安心できる、老いた両親の名前忘れ・認知症も予防でめでたし！（完）