

愚痴を言う時間はな

年が明け、また一つ年を取った。

この年になると、めでたいことかどうか、思いは複雑である。なにして、認知症の一番の危険因子は加齢だからだ。

もうひとつの危険因子は、アポタンパクEという遺伝子である。この遺伝子が多いと、アルツハイマー病になりやすい。しかも、これら加齢や遺伝子という危険因子は、どうしようもない。

だが、90歳を過ぎてても半分のひとは認知症にならないし、アポタンパクEが多くてもアルツハイマー病にならないひともいる。それは、認知症の要因に、他にもあるいくつかの遺伝子や環境因子が関係

認知症にさせる10カ条

しているからだ。それらが複雑に絡み合い、認知症になるひととならないひとが出てくる。なら、認知症も生活習慣病ということか？

最近の疫学調査により、認知症を起しやすくする生活習慣がいくつか分かっている。そつだ。高齢者には、愚痴を言っている時間はない。さつそく、その逆の生活習慣に挑戦しなければなるまい。

と、ワッシーはさつそく、「亭主を認知症にさせる10カ条なるものを作ってみた。第1条。老人が好む、濃い味付けにする。第2条。好きだけ、酒を吞ませる。第3条。偏食しても、見て見ぬふり。第4条。食べたら、すぐ横にさせる。第

生活習慣、今すぐ見直す

5条。昼寝を勧め、夜更かしをさせる。第6条。好きだけテレビを見させておく。第7条。家事その他、一切頼まない。第8条。できるだけ、外出させない。第9条。薬をいっぱいのませる。第10条。もの忘れを指摘して、いじめぬ。

詳細は次回に紹介するとして、中高齢の諸君。ひとつでははない。認知能力は、体の老化を感じ始める頃から低下してくる。アルツハイマー病の原因となるアミロイドβが沈着し始める頃からだ。今すぐ生活習慣を見直さなければ、遅いかも。

(石黒修三 しいしぐろクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住)

