

薄味嘆けばびびりっ目に



さて、亭主を認知症にさせる第1条は、「夫が好む、濃い味付けにする」というものだ。

ある日、悪友が「この頃、薄味になった。女房の舌がおかしい」とこぼした。が、何事も他人のせいにするひとは、そのうちひどい目に合うかもしれない。

味を濃くするには、塩分を多くすればよい。だが、塩分摂取量が多くなれば、他の要因とも相まって高血圧になりやすい。高血圧になれば脳出血や脳梗塞を起しやすく、血管性認知症も多くなる。とこの程度なら誰でも知っている。ところで、高血圧の患者さんを

MR I(磁気共鳴画像装置)で検査

認知症にさせる第1条

すると、脳の中に「白質病変」というシミのような斑点が見えることがある。この白質病変は、高血圧のために脳の細い血管が硬くなり、血流が悪くなった時に現れる。

大概は無症状だが、白質病変も拡大すれば認知機能は落ちてくる。また、白質病変がみられる人では、アルツハイマー病も発症しやすく、症状の進行も速いようだ。

アルツハイマー病の危険因子は多い。齢を取るだけで神経細胞の数は減る。中年になれば、タンパク質の一種「アミロイドβ」の沈着が始まり、神経細胞のダメージが進んでいく。さらに、血流低下まで加われば、傷んだ神経細胞

塩分過多は血管に負担

はもう持ちこたえられない。高血圧は、アルツハイマー病にとっても危険因子なのである。

というのに悪友も、「飯が不味い。もっと味を濃くしろ」とは、よく言ったものだ。一般に、老人になると、舌にある味蕾細胞の数が減ったり、働きが落ちたりして塩味が分かりにくくなる。

となれば奥さんは、亭主の料理にだけ、ひとつまみ塩を振りかけてやればよい。それでも許せないなら、毎日、塩を微妙に増やしていくって、亭主をチョー濃い味に慣れさせればよいのである。

(石黒修三 いし黒修三クリニック
脳神経外科専門医、金沢市在住)