

高齢者というのは、頑固である。したがたかである。医者も、みなさんの生活習慣を変えるのに、「苦勞している。が、なかなか上手くいかないものである。」

81歳のYさん。元は、会社の偉いひとだったのか？ちよっと気難しそうな人。最近、足腰が弱くなって、ふらつく。認知症ではないが、軽いもの忘れもある。だが、「もう少し動いてくねれば」という奥さんのボヤキも、無視だ。ちよっとやそつこの医者の脅かしなどは、鼻先で笑われそうである。こういうタイプのひとは、真っ向勝負はどうだろう。

で、「最近、身体を動かすのは、脳の動きが良くなる」という論文が出たのですが「と話す。と、ちよつとは反応する。この一月に発表されたアメリカの研究結果だ。高齢者で、身体活動量が多いほど、脳の神経細胞間での情報伝達に関わるシナプスのタンパク質の量が多くなることが証明された」というものである。

もともと、身体をよく動かす高齢者は、脳機能が高く、認知症のリスクが低いことは分かっていた。が、この研究チームは、高齢になって身体をよく動かしたひとが亡くなった後の剖検脳で、シナプスのたんぱ

く質量の増加を確かめたいというわけだ。さらに、そのタンパク質量の増加は、記憶に関係する部位だけでなく、思考や推理に関係する部位などでも認められ、広く脳全体にみられる変化だということである。

「ちよっと身体を動かすだけで、アルツハイマー病やパーキンソン病などの進行も遅らせ、発病しにくくなる可能性もある」ということ」と、医者もややオーバーに語ってみせる。が、Yさんはすかさず、「では、そのシナプスのタンパク質とやらを薬で作ったらよいの？私も、無理して身体を動かさないますむ」と返してくめるのだ。ウーム、そうくるか。

(石黒修三＝いしへろクリニック・脳神経

外科医…9/19北國新聞掲載)