

脳の萎縮②

脳は、20歳代をピークに少しずつ小さくなっていくという。本当か嘘か定かではないが、脳の神経細胞が一日に約10万個ずつ減っていくからだろう。

と聞かされては、心中穏やかではない人もいるだろう。60歳の△子さんも落ち着かない。「フタシ。もともと物覚えが悪くて、勉強も苦手だった。今やもうひとへ脳が縮んでいく、すべて認知症になるのでは、と心配の様子である。でも、まあ安心ください。脳全体で、神経細胞は140億個もある。一日に10万個ずつなくなっても、全部なくなるまで400年以上かかるはずだ。

それはともかく、これまで、脳の神経細胞は、一度死滅すれば再生しないと考えられていた。加齢とともに脳の神経細胞は減るだけで、脳の機能も落ちていくばかりというのが常識だった。だが、近年、情報が入り口である「海馬の歯状回」という部分の神経細胞は、いくつになっても再生していることが分かってきたのである。

また、加齢とともに神経細胞が減っても、脳内には、神経細胞をつなぐ「神経細胞間のネットワーク」が造らわっている。しかも、

脳に刺激が加われれば、いくつになっても、新たなネットワークを広げたり、すでにあるものを強めたりできることが分かってきたのである。

ということでは、80歳や90歳になっても、生き方次第では、脳の機能を高めることができるようになる。その脳に良い刺激とは、「好奇心」「有酸素運動」「コミュニケーション」「肥満」「ストレス」は脳に悪いとされている。

△子さんには、もともと得意なおしゃべり「がお勧めである。なにより良いのは、ストレスだ。認知症なんて、心配すればキリがない。まずは体を動かして、頭を空っぽにしよう。

(石黒修三「いへろクリニック・脳神

経外科医」11/28北國新聞掲載)