

年相応の生活送ろう



アルツハイマー型認知症では、

発病する20〜25年前よりタンパク質アミロイドβが脳に沈着し、悪さをする。なりたくなければ、40、50歳代のひとたちが、生活習慣を見直すべきだ。

というのに、今回も、78歳のT子さんの登場である。「私、認知症？ 予防ってどうするの」と不安げだ。子供たちから、「最近、もの忘れがひどくなった」と言われるらしい。が、検査上、さしたる異常は見つからない。ただの年相応のもの忘れである。でも、彼女が、相応に落ち込んで、自信をなくしている。このままだと、本

当に認知機能が落ちてくるかも。

能力の維持

さらに、「不眠のせいかしら？」

ときた。寝付きは良いのだが、3時間くらいで目を覚まし、トイレに起きる。それから朝まで、眠りが浅くて何度も目を覚ます。寝た気がしないらしい。が、これも、高齢者によくある睡眠パターンである。昼には眠気もなく、昼寝もしない。体調も普通だといつから、不眠症ではない。だが、あまり眠ることへのこだわりが強くなると、悪循環になってだんだん眠れなくなる。本当の不眠症になる。

でも、T子さん。あなたは、ホントはすごいひとなのだ。ガンや心臓病、肺炎や脳卒中もしいで生き残ってきたのだ。いまさら、何を

頭と体のガタは「勲章」

思い悩むことがある。そりゃあ、頭も体もそれなりにガタがくる。が、それこそ、生き残りの勲章みたいなものだ。威張っておればよい。そつだ。少しくらい忘れっぽく

なっても、眠れなくなっても、認知症なんか心配しないこと。いまさら、あせって生活習慣を変えてみても、どうにもならない。要らぬ心配をして、認知症もどきになってもつまらない。大切なのは、頭も体も、今の年相応の能力を維持することだ。さあ、おもいっきりおしゃべりをして、もっと体を動かそう。

(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)