

歩いて認知症を予防



嫌な時節だ。いや、イヤな話だ。

65歳以上の老老介護所帯は54・7%になり、過去最高だ。そして、認知症はついに、介護が必要な病気の一番になった。

が、「それは、高齢化社会が生み出したもの。ひとを、いたずらに長生きするようにした医者 of 責任もある」とは暴言ではないか。ワッシーの悪友だ。でも、ここでひるんでは男がすたる。ワッシーは、「歩け、歩け。体を動かせ」と言い続ける。

有酸素運動は認知症の予防になる。ある研究では、いつもより強めのウォーキングなどの運動を週3日以上するひとは、運動をしな

有酸素運動の効果

いひとに比べてアルツハイマー病発症の危険性は半分になったという。ウォーキングなどの有酸素運動は、「インスリン分解酵素」や「ネプリライシン」というタンパク質分解酵素を増やす。これらの酵素は、アルツハイマー病の原因となるタンパク質アミロイドβを分解する。

中年になって、アミロイドβが増えてくる。それを分解して蓄積させないようにできれば、アルツハイマー病の発症を予防したり、遅らせたたりできるかもしれない。ところが、それらの分解酵素の働きも、年を取って体を動かさなくなると弱まってくるのだ。

週3日で危険性半分に

だから、ワッシーは歩くのだ。もう、毎日暑い。歩きたくない。雨よ、降ってくれ、と願う。でも今日も歩く。片道2・5キロの通勤だ。で、歩くようになって、仕事でガチガチの肩こりが消えた。膝の痛みが消えた。ボンクラ頭も少しは冴える。このコラムのあらすじも、歩いている最中に考えた。

だが、つらいことは長続きしない。せいせい、週に3回。1日8000歩くらいを目標にしたらどうか。というのに、悪友は、「いまさら足腰を鍛えて、徘徊の準備をするつもりか？」ときた。許せない。

(石黒修三 しいしくるクリニック
脳神経外科専門医、金沢市在住)