

脳を傷つけ老化させる



ワッシーの食事は、魚と野菜が中心。時々、肉も食べる。子供の頃、戦後で食べるものがなく、ひもじい思いをした。そのおかげか、今はなんでもおいしい。感謝して食べる。

37歳のEさん。偏食がひどく野菜が食べられない。独身で、親のすねを齧っている。にもかかわらず、抗酸化作用があるサプリメントに、月ウン万円も使うという。

抗酸化作用とは、体を酸化ストレスから守る働きのこと。酸化ストレスは、脳を傷つけ老化させる。アルツハイマー病も、酸化ストレスが多ければ発症しやすい。その酸化ストレスは、活性酸素で起き

酸化ストレス

る。脳は、ワッシーのようなバカでも、使えば大量の酸素を使う。その分、活性酸素が多くなって、酸化ストレスを起こす。そこで、抗酸化作用を持つ物質の出番である。

野菜だ。緑黄色野菜には、抗酸化作用を持つ栄養素が多い。ビタミンC、E、カロテノイドのような抗酸化ビタミンである。実際、野菜からビタミンCやEを多く摂ると、アルツハイマー病になりにくいという報告がある。βカロチンにも頭を良くする作用がある。

ところで、物知りのEさんのことだ。野菜が脳に大事なことから、百も承知だ。でも、親は共働きで、コロッケにとんかつ、ファ

野菜のビタミンで予防

ストフードで育った。ほうれん草やニンジン、ブロッコリーはチョー苦手だ。となれば、サプリメントトしかない。

しかし、サプリメントは抗酸化作用の効果より、病気や死亡のリスクを増加させるという報告もある。となれば、「なーに、この先、認知症は減ってくる。日本人の平均寿命が短くなるから」とパンチを送ろうか。それとも、「野菜はナマで。今流行りのスムージーなど、工夫してみたら」のソフト路線でいこうか。ワッシーは迷う。そう、時代だ。

(石黒修三 しいぐるクリニック
脳神経外科専門医、金沢市在住)