

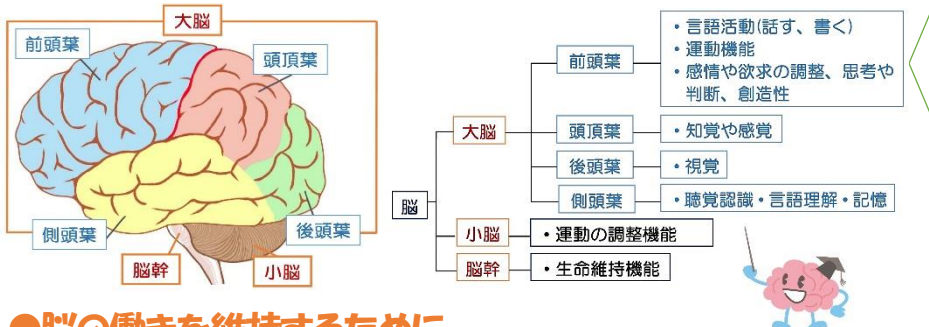
～考えてみませんか？「脳」の健康～

脳は、人のあらゆる活動をコントロールしている司令塔の役割を果たしており、脳が上手く働かなくなると、身体活動や精神活動に様々な影響が現れます。加齢とともに脳の神経細胞が減少し脳は萎縮していきますが、脳の健康維持のための日常生活を心がけ、機能低下を予防しましょう。



●脳の構造と働き

脳は、大脳、小脳、脳幹に大別されます。なかでも大脳は人間の脳で最も発達した部分で、重さは脳全体の80%を占め、4つの脳葉に分類され、それぞれに役割があります(下図)。小脳は、運動機能の調整や平衡感覚、眼球運動の調整をしています。脳幹は、呼吸や血液循環、意識レベルの調整など生命維持に関わる役割を果たしています。



前頭葉の中で大部分を占めるのが「前頭前野」で、思考や創造性を担い、人間が人間らしくあるために最も必要な部位です。前頭前野が大脳に占める割合は、系統発生的に進化した哺乳動物ほど高く、犬で7%、チンパンジーで17%、人間は29%を占めています。この部位は脳の中でも最も遅く成熟する部位である一方、加齢に伴って最も早く機能低下が起る部位です。この部位が衰えてくると、社会性や常識から外れた行動、同じ行動を繰り返す、性格の変化等がみられるようになります。

●脳の働きを維持するために

1 身体活動

活動的なライフサイクルが脳の健康につながっていることが、大規模追跡調査で明らかになっています。身体活動量のアップを図りましょう。

- 身体活動 ①生活活動(家事、仕事、通勤、通学など)
- ②運動(有酸素運動、筋トレなど)



2 禁煙

喫煙者は非喫煙者よりも認知機能の低下リスクが高いことがわかっています。禁煙期間が長いほどリスク低減となるので、少しでも早く禁煙にトライしましょう。



3 栄養

健康的な食生活は脳の健康にも重要です。バランスの良い食事が認知機能の低下のリスク低減につながる事が我が国における研究で報告されています。



4 適正飲酒

「適量のお酒は百薬の長」と言われていますが、多量飲酒者には脳の萎縮が高い割合で見られることは、以前から知られています。また、飲酒量と脳の萎縮の程度には正の相関がみられ、飲酒量が増えるほど萎縮の程度が進みます。日本人は欧米人と違い、体質的にお酒に弱い人、飲めない人がいます。自分の体質に合った適正飲酒を心がけましょう。



5 体重管理

肥満は認知機能低下リスクとなります。また、年齢が高くなるにつれ体重が減少する場合も同様であることから、適正な体重維持を心がけることが大切です。



6 血圧管理

中年期以降の高血圧は認知機能低下のリスクとなるので、若いうちからの血圧管理が大切です。



7 血糖管理

血糖管理不良は認知機能低下と関連しています。また、糖尿病による合併症(腎症、網膜症、心血管疾患など)はリスクを上昇させることがわかっているので、適正な血糖値の管理が大切です。

8 脂質管理

多くの研究で脂質異常症が認知機能低下のリスク上昇に関連していることが示唆されており、脂質の適正な管理がリスク軽減となります。



9 こころの健康維持

こころの健康は脳の機能と深く関係しており、うつ状態が認知機能低下リスクの上昇に影響することが報告されています。しっかり休養をとり、気分転換を心がけ、こころの健康を維持しましょう。



10 聴力の維持

難聴は、認知機能低下リスクの増加と関係しており、中年期以降の聴力低下は認知機能低下リスクを2倍にすると言われてます。加齢による聴力低下の他、ヘッドホン(イヤホン)により、大音量で音楽などを聞くことで生じる「ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)」も注意が必要です。



11 知的活動の維持

認知予備能力は認知機能低下リスクを軽減する保護因子となります。考える、記憶する、判断する等の知的活動は認知予備能力のアップにつながります。



12 社会活動への参加

地域社会や家族との関わりを含む社会活動の維持と促進が、脳の健康維持のために大切な要素です。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、総務省政府広報オンライン
認知機能低下及び認知症のリスク低減 WHO ガイドライン

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)

