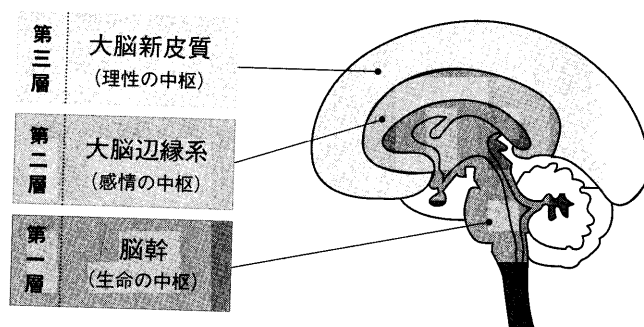


- 一 年齢に合わせて適切に食事を摂り、体重を増やさない努力をして、からだの健康を維持する。
 - 二 ものを読む、見る、歩く、そして文字を書く。これらを通じて基本的な脳の働きが維持できるような脳の使い方をする。
 - 三 一年に一度くらいのペースで自分が行っていることに対する世の中の評価を受け、自分でもはっきりと成果を得られるような脳の育て方を、毎日行う。
 - 四 一から三の具体的な方法を本人がしっかりとつかむ。
- これらが脳の働きを枯れさせない究極のコツです。

脳機能の三層構造



第一層の脳幹は生命の中核で、ここに眠りと覚醒、心臓、呼吸、自律神経などの中枢があります。

大脳辺縁系は、感情や欲望をつかさどる中枢（第二層）です。

六〇代になると、多くの場合、そういった社会機構から外れていきます。そのため、定年後は外からの圧力による大脳辺縁系の制御機能が低下していきます。そこで自己制御の不十分な人は、六〇代以降、大脳辺縁系（感情・欲望）が暴走してしまうことがあります。

目標がなくなったとき、あるいは目標に到達してしまったとき、人は努力することをやめます。しかし、わたしたちはその後も生きていかなければなりません。そして生きていくためには、次の何らかの目標が必要なのです。

Aさんは、かつて多くの業績をあげたエリートでした。しかし今は、あえて言うなら、**花や実を結ぶことのない「草」のような生活**を送っています。

このような生活を何年続けても、Aさんには「これでいいのだろうか」という疑問が残るようでした。

Aさんは何不自由ない恵まれた暮らしを送っています。他人から見ればほんとうに理想的な定年後の暮らしぶりといえるでしょう。

六五歳以上の三人に一人が認知症とその予備軍という予測（※二〇一五年一月厚生労働省発表 二〇二五年における認知症とその予備軍 MCI の推計結果による）

「脳の九九パーセントは眠っていて使われていない」

「脳細胞は毎日ごっそり死んでおり、生まれたときから増えない」

「右脳は女脳、左脳は男脳」

など、これらはすべて、**脳の中身が見えなかった時代の仮説**にすぎません。

左の前頭葉でこれまでに知っていることを、そして右の前頭葉で新しい情報を処理します。

基本的に**脳はなるべく楽をしよう**とします。

したがって、慣用的なものごとばかりを処理し、新しい事柄の処理を避けていると、右脳の新しいことを処理する機能をサボらせてしまうことがあるということです。

朝、きちんと起き、自分で食事を摂ることができ、トイレにも自分で行くことができる。

自分の足で自由に歩くことができ、そして夜は、ぐっすり眠れる。

まわりの家族とも楽しく会話ができ、健やかな日常生活を過ごすことができる。

このようなあたりまえの健康な最小限度の生活が維持できれば、人はいつまでも自立した、家族や社会との幸せな共同生活を営むことができると思います。

脳幹には延髄、橋(きょう)、中脳、視床、視床下部が含まれており、そこには呼吸、心臓、自律神経の中枢があります。

脳幹に負荷のかからない生活、それはすなわち、最近の言葉でいえば、脳幹にある体内

時計が正しく働いている生活を意味します。

成人の標準的な睡眠時間は、六～八時間ですが、必要な睡眠時間は人それぞれです。睡眠は年齢によって変化し、日中の活動量によっても異なります。一般に**加齢とともに睡眠時間は短くなり、朝型化**することが知られています。

休業していた社員を復帰させる指標はひとつだけ。
それは、「朝九時に出勤できる」ことです。

一日八千歩を切らないように、歩きましょう。

第一層 脳幹

負荷をかけず「守ること」が重要
そのためには生活習慣を整える

- 1 毎日同じ時間に寝て起きる
- 2 体温を維持する
- 3 水分をこまめに補給する
- 4 毎日八千歩を歩く
- 5 体重を太らず一定に保つ

わたしたち人間は、誰でも、ひとりひとり**脳の中に「動物」を飼っている**ことをごぞんじでしょうか。

動物は自分の**欲望と感情**で動きます。そういった欲望と感情に関わる情報処理の中枢が脳機能の第二層・大脳辺縁系にあるのです。なかでも扁桃体は好き嫌いを、側坐核は意欲の情動を担っています。

脳の第二層（大脳辺縁系）を制御するには、自らの理性だけでなく、**社会という外部の力もあえて借りたほうがよい**のです。

定年をきっかけに認知症に陥るリスクが高くなる理由のひとつに、組織を離れると、その時点で、感情を抑えなければならぬと感じさせてくれる社会的な枠組みから外れてしまうことが挙げられます。

ピック病では、何年もかかって脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞がこわれ、**萎縮**していき

ます。しかし、初期の頃は見当識（※ここはどこか、わたしは誰か、今日は何年何月何日かなどの基本的な状況認識のこと。記憶障害と並ぶ認知症の中核症状）はそれほどおかしくなっておらず、最近あったことなどもよく覚えていて、ひとりで外出しても道に迷ったりすることはありません。

そのため、ピック病になってもはじめのうちは気づかれにくく、また、すべての認知症の半分以上を占めるアルツハイマー型認知症に比べると、**ピック病の発症割合は数%程度と少ない**こともあり、あまり周囲に理解されないまま症状が進んでしまいがちです。


これまで述べてきたように、**大脳辺縁系は人間の感情処理を行っていますから、いわば心の中心**です。



この大脳辺縁系がストレスなどで過度に興奮し、感情が抑えきれなくなってしまうと、人は社会の中で正しく冷静な対処ができなくなってしまうのです。


じつは、今説明した**扁桃体という部位には、時間軸での記憶がなく、感情の記憶だけが残ります**。

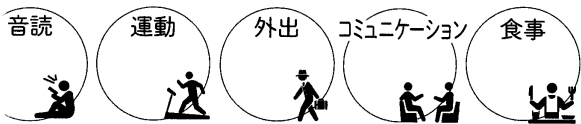
時間の経過は、脳の中で時間と空間を把握する部位である「海馬」と連携しないと、扁桃体単独ではつかめないのです。

今起きていることと、過去に起きたことと区別がつかない。扁桃体のストレスにおいては、これが大きな問題の原因といえるでしょう。

年 月 日 () 天気：
行動の記録 

食事の記録 
朝： _____
昼： _____
夜： _____
今日、一番気になったニュース  2行でまとめましょう

ひとことメモ 



第二層 大脳辺縁系

第二層の暴走は認知症をまねく

心を「制御すること」が重要

世間の目と自分の理性が心のたづな

6 喜怒哀楽少なくやわらかな心を持つ

7 人間関係を五人以上持つ

8 暴走のきっかけ自体を絶つ

9 ストレスをため込まない

10 前頭葉を活性化する

11 時間軸のノートをつける

前頭葉の活性化には、どんなことをすればいいのでしょうか。

それには「今、この場だけを感じる」トレーニングなどが有効です。

このようなトレーニングは、瞑想や座禅、マインドフルネスなどを通じて行うことが可能です。

・・・

あえて活動を抑え、アイドリング状態にもっていくことに大事な意味があります。この状態は、「デフォルト・モード・ネットワーク」という、脳がほんとうにリラックスしてぼうっとしている状態を実現します。

よく外来で見かけるケースは、老人性聴力障害による側頭葉の萎縮です。使わなくなると脳は萎縮するのです。

前頭葉は大脳全体から情報を集め、その情報の選択・判断・系列化を行い、最終的な意思決定を行います。そのため、前頭葉にはちょうどコンピュータの検索エンジンのような機能が備わっています。

万が一、何らかの疾患にかかり、前頭葉に大きなダメージを受けてしまうと、その人の人格に大きな変化を引き起こします。

ただし、見て脳に「人力」したならば、必ずそれをマネしたり、実際に見にいったり、誰かに話したりして、この世界にあなたの脳の中にあるものを「出力」しましょう。

毎日一行でも自筆で文字を書く
人に会ったら必ず挨拶をする

毎日通る道は意識して変える

一日に一度、鏡の前で自分の姿勢を確認する

会話の少ない日は、新聞などを音読する

これらは「どうやったら頭が動くようになりますか」という患者さんの質問に対して、必ずわたしが申し上げるアドバイスです。

高度の認知症の患者さんは、決まって、「わからない」「忘れた」「知らない」「めんどろくさい」という言葉を連発します。

この言葉は「出力」がなく、すでに「考え無精」という状態にあることを示しています。

わたしたちも、このような言葉をふだん使いますが、これらの言葉は明らかに大事な大脳新皮質が使われていないことを意味しているのです。

認知症に陥り、考え無精が症状として起こった人は、いつも同じ道を通る、いつも同じところで同じギャグを言うなどの**常同行動**を取ります。

このようにならないための対応策は何かと問われれば、わたしは、いつまでも世の中で働き続けることだと答えます。

人が関係する業務であれば、たとえ関わる者が自分と相手の二人だけだったとしても、他者を相手にしている以上、毎日、状況が同じということはありません。必ずどこかに新しい変化があります。

その変化が脳を動かしてくれるのです。

脳には脳内の血流量を自動的に制御する機能がついています。

ところが、**最高血圧が一六〇**を超えると、局所脳血流量（活動に応じて脳の各部位に分配される血液の量）は下がってしまい、正常コントロールができなくなってしまうのです。

・・・

血管のまわりには栄養が必要ですが、血圧が高く血管中心部の流れがあまりに速いと、かえって周囲に流れ出す圧は低くなってしまい、**栄養供給力が下がる**のです。したがって高血圧はそれだけで脳を枯らすといえます。

感情的な反応は、わたしたちの持つ動物的な防御機能で、この機能のためにわたしたちは自分に不利な状況に対して不快な感情を起し、うまく対処できるということがありませんから、必ずしも悪いことではありません。

わたしは、自分の感情をコントロールするには、「ほかの人はどう考えるだろうか」と考えを広げる癖をつける必要があると考えています。

第三層 大脳新皮質

大脳新皮質に定年はない

脳枯れを防ぐには仕事を続けること

新しい世界を拓き続ければ第三層は百年の大樹に育つ

- 12 脳の仕事を把握してきちんと休ませる
- 13 頭を使うには入力だけでなく「出力」まで行う
- 14 つねに変化を入れて前頭葉の対応力を鍛える
- 15 感情を抑制する習慣を持つ
- 16 一日2回の思考力ピークを逃さない
- 17 転職力を鍛えていつまでも仕事をやめない

なかでも術後管理の病棟は“修羅場、と呼ばれていました。

外科的には手術によって脳の病気は解決しています。

しかし患者さんは認知機能の低下を示し、性格が変わったようにふさぎ込んだり、暴れたり、ときには病院を抜け出したりするのです。

スタッフたちが必死に探すと、患者さんは決まって生まれ故郷の方向に逃げていました。

抑制のスイッチが切れたときの人間の行動は、奇妙なほど同じです。それは、現在知られる認知症の徘徊行動ともそっくりでした。

・・・

また、脳疾患の術後の症状と認知症の症状はまったく同じであることも、ほとんど一般に知られていないことだと思います。

脳幹の安定を保ち、大脳辺縁系をうまく制御しながら、大脳新皮質に貯め込まれる資本の安定した増大に努力する。そしてこの資本をいつも自由に活用できるように整理しておく。

これは、すべての認知症を予防する唯一の解だと思います。