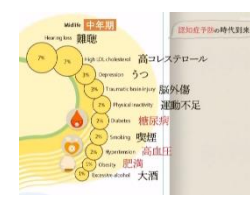
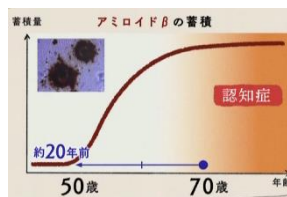
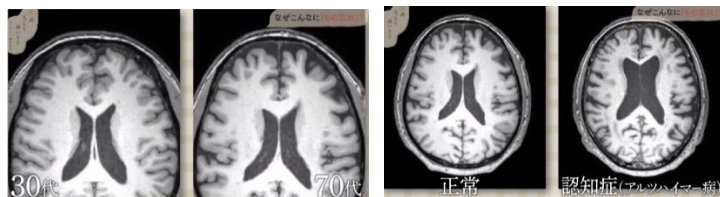


# 未病息災を願います NHK Eテレ 2024/8/25 放送

## テーマ「認知症」～もの忘れが気になったら～

番組は、物忘れのエピソードから始まり、なぜ忘れっぽくなるのか？

通常に加齢による物忘れと認知症の違い、未病息災と認知症の分かれ道のお話がありました。そして、最新の研究でわかってきた、リスク要因やリスクを低下させる方法（食事・運動・睡眠）とそれを続けるコツが紹介されました。



（通常に加齢による脳の萎縮）（アルツハイマー型認知症）（アミロイドβの蓄積）（リスク要因）

・なぜ忘れっぽくなるのか？

脳は加齢とともに萎縮（体積が減る・脳のしわが深くなる）することがわかっています。

30代ぐらいから少しずつ始まり、70代では体積が10%減ります。→生活に大きな支障はない。

・劇的に脳に変化が現れるケース（アルツハイマー型認知症・認知症の2/3を占める）

アルツハイマー型認知症になると脳に大きな変化が現れます。特に記憶の中核である海馬が萎縮します。記憶の機能低下が生じ、生活に大きな支障をきたします。原因の1つにアミロイドβの蓄積が考えられ、蓄積は発症する20年前から始まっていると考えられています。（この蓄積を防ぐことが未病息災への道）

・最近の研究でわかった認知症のリスク要因

中年期：難聴、高コレステロール、うつ、脳外傷、運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧、肥満、大酒

高齢期：社会的孤立、大気汚染、視力障害 \*全リスクを避けることで最大45%減らすことができる

・認知症のリスクが低い食事パターン

福岡県久山町の事例：野菜や大豆を多く取りれたスタイル（だぶ：郷土料理）、食材の種類が多い

世界的には、地中海食（野菜や豆類、魚介類、オリーブオイル、果物：不飽和脂肪酸、抗酸化物質）

\*食事内容に加え、どう食べるかも大切（家族で食べる、会話を楽しむ、次に何をつくるかを考える）

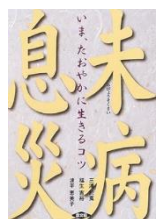
・運動によるリスク低下

運動後に記憶力がアップ（海馬の活性化）、高強度よりも低強度の運動に効果がある。

からだをつかう+頭をつかう（足踏みしながらしりとり）やスローランニングなども紹介されました。

最後に、「活動的なライフスタイルが脳を活性化し認知症の予防につながる」とお話がありました。

\*「未病息災」 番組では「不調がある未病の状態でも病気にならず元気なこと」と説明されましたが



2005年に福生先生が共著で「未病息災」を出版しております。

（未病総研 HP の「図書室」に購入方法があります）

いま、たおやかに生きるコツとして「無病」なんて高望みはしない。「未病」でOK！

といった観点で「現代未病」の基礎を解説しています。約20年の時を経て、

NHK番組に取り入れられました。あらためて福生先生の先見の明に驚かされます。

報告 鎌田普明