Dr's Message

いきいき健康術 第104回

『運動で認知症予防!?』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院の垣田秀治副院長。日頃からの運動と認知症に関するお話です。

春になり、外に出る機会が増える季節となりました。体を動かすことは、肥満予防、糖尿病予防などあらゆる生活習慣病予防に効果があるといわれていますが、実は認知症の予防効果もあるとされています。

認知症は、脳にアミロイドβやタウタンパク質が蓄積することにより発症しますが、それらのタンパク質は、二十～三十年をかけて徐々に蓄積し、七十歳ごろになって認知症として発症します。ですから、それらが蓄積を始める四十歳ごろからの認知症予防が大切になってきます。

運動をすることは、実は脳に酸素をたくさん供給するだけでなく、筋肉を刺激して体内の成長ホルモンの増加も促します。その成長ホルモンが、記憶の中枢といわれる脳の海馬での脳由来神経栄養因子を刺激することにより　海馬でのアミロイドβやタウタンパクの蓄積を予防していくことが実証されています。

また、今年アメリカで新しい発表もありました。

日常に運動をしている人たちと、あまり運動しない人たちの群を比較したところ、脳の委縮の程度に有意な差があり、運動をしている人たちの方が委縮の程度が少ない、ということです。

認知症は、脳の委縮と関係していますから、この結果からも運動することが脳の委縮を予防し、さらには認知症も予防する、と結論づけています。

一日三十分～一時間くらいの軽めの運動を週三回以上継続して行うことが効果的といわれています。

「運動して体も頭も元気でいましょう」とは昔からいわれていますが、実はちゃんと科学的にも実証されているのです。

さあ、暖かな春の日差しの下、体を動かして元気な体を作っていきましょう。

内科医師
垣田（かきた） 秀治（ひではる） 先生（京丹波町病院）

お知らせ

京丹波町病院では、毎週木曜日の午後一時から三時まで小児科の予防接種を実施しています。

☎86―0220