

脳が喜ぶ生活習慣（あなたの脳、きれい？）

ポイントは質の高い睡眠

超高齢社会・日本において、認知症は大きな問題で、今年には65歳以上の5人に1人がなると予測されています。しかし、ただ年を取るだけで必ず認知症になるわけではありません。認知症の主な原因の一つに「脳のゴミ」の蓄積があります。ゴミとは、医学的には「アミロイドβ（ベータ）」や「タウたんぱく質」などと呼ばれる物質のことで、発症する20～30年前からたまってきます。あなたの脳はきれいですか。

●排出されずゴミたまり神経細胞の働きに影響

認知症の代表がアルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）です。主な原因物質として知られているアミロイドβは、本来は脳内で産生されても分解、排出されます。しかし、何らかの原因でこの処理がうまくいけなくなると脳内にたまります。また、タウたんぱく質は通常、細胞の形を保ったり、物質を輸送したりするうえで重要な役割を果たします。しかし、アルツハイマー病で異常な構造物に変わり、機能も変化します。こうしたゴミが脳内にたまって増えしていくと、神経細胞の間でスムーズに情報伝達などができなくなり、やがて神経細胞が死滅します。その結果、記憶障害や判断力の低下など、認知症の症状が表れるようになるのです。

認知症のうち、脳のゴミが特に関連しているものを紹介しましょう。

①アルツハイマー型

認知症の60～100を占めます。アミロイドβが脳内に蓄積し、タウたんぱく質に異常が起こり、最終的に脳が萎縮します。最近の出来事を忘れる近時記憶障害や、時間や場所の感覚が失われる見当識障害などの症状が表れ、徐々に進行します。

②レビー小体型

アミロイドβとは異なるゴミ「αシヌクレイン」がたまった結果、レビー小体という特殊なたんぱく質が生成されて神経細胞を破壊する認知症です。実際にはないものが見える幻視や、パーキンソン病のような運動障害を伴うことが多いのが特徴です。

③前頭側頭型

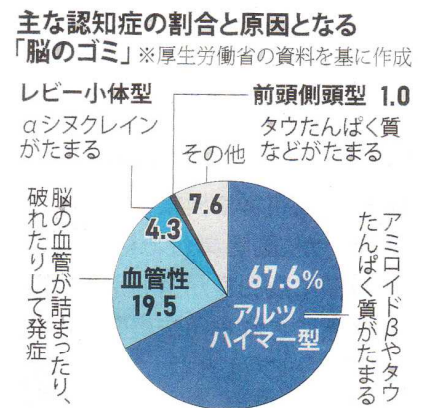
脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することで起こる認知症です。礼儀を欠くといった性格の変化や、毎日同じ場所に行ったり、同じ服を着たりするという社会的行動の異常が初期には表れます。

このタイプにも特定のたんぱく質の異常な蓄積が関係しています。

一方で認知症にはこれら以外にも、血管障害によってダメージを受けることで起こるタイプのものが20%ほどあります。主な原因は脳梗塞や脳出血で、脳のゴミとは直接関係ありません。

脳にゴミがたまる理由としてストレスや免疫力の低下、不適切な食事などがありますが、もう一つ、脳のゴミを排出する「グリンパティックシステム」という機能の低下が挙げられます。これは脳の自浄システムで、深い睡眠の間に最も効率よく働き、脳と脊髄の周りを満たす脳脊髄液の循環を促進し、アミロイドβなどの老廃物を洗い流してくれます。

通常、体の細胞から出た老廃物であるゴミは全身のリンパ管によって回収され、洗い流されていますが、脳にはリンパ管がないため、くも膜下腔から流入した脳脊髄液がこのゴミ出しの役割を担っているのです。睡眠不足や質の低い睡眠が続くと脳のゴミが十分に排出されず、認知症のリスクが高まる可能性があります。だからこそ認知症予防を目指すのであれば、質の高い睡眠が不可欠なのです。次に紹介する八つのポイントをぜひ実践してみてください。



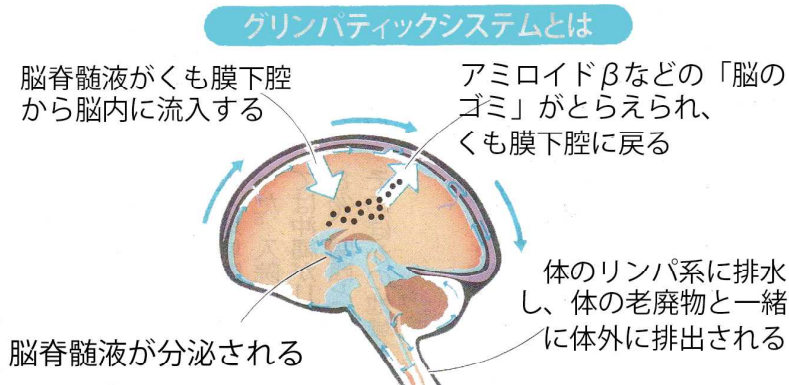
●毎日同じ時間に起きて就寝前は食事控える

①毎日、同じ時間に起きる

睡眠の質を向上させるために一番大事なことと言っても過言ではありません。週末や休日も含めて起床時間を一定に保ちましょう。

平日と休日の起床時間の差は30分以内に抑えるのが理想的です。普段、寝不足だからといって寝だめをすると、朝目覚め、昼、に活動し、夜に眠くなるという一日の基本パターンを調整する体内時計のリズムが崩れ、海外旅行した時の時差ぼけのような状態に陥ります。これは「社会的時差ぼけ」とも呼ばれ、睡眠の質を悪くするだけでなく、気持ちの落ち込みや日中のパフォーマンスの低下、自律神経の乱れといった健康問題につながります。

もし寝不足が続いているのであれば、一度起きた後、日中に仮眠を取るようにしてください。



②毎朝、起きたら光を浴びる

体内時計は1日24時間ではなく、それより少し長めにセットされています。地球の自転周期とずれているため、起床後はできるだけ早く、理想は30分以内に自然光を浴び、体内時計をリセットすることが大切です。それによってメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が夜間適切に調整されます。朝起きたらすぐにカーテンを開け、通勤中も意識的に日光を浴びる習慣をつけましょう。

反対に夜勤の場合は、起きたらスマホやテレビの画面を見ると目が覚めます。職場から帰る時はサングラスをするなどして、目に光を入れないようににするとよいでしょう。

③日中の適度な身体活動を心がける

適度な運動習慣は深い睡眠を促進します。ただし、就寝直前の激しい運動は交感神経を刺激し、かえって入眠を妨げることがあるため避けましょう。

④午後のカフェインは控える

カフェインの体内半減期は平均5～6時間と長いため、午後のコーヒーや緑茶、エナジードリンクなどカフェインを多く含む飲み物の摂取は控えましょう。

⑤就寝前に光を見ない

スマートフォン、タブレット、パソコンなどの画面から発せられるブルーライトはメラトニンの分泌を抑制します。就寝1～2時間前からは、こうした機器を使うのを避けましょう。どうしても見なければいけない時は画面をダークモードに変更したり、ブルーライトをカットするメガネを活用したりしてください。

⑥睡眠環境を最適化する

照明は夕方ごろからあまり明るくしないようにし、室温は夏なら25～26度、冬なら16～20度に収まるようにしましょう。湿度は40～60%程度がよいとされています。

ご自身が心地よく眠れるようにエアコンを調整してください。特に光と騒音は睡眠の質に大きく影響するため、遮光カーテンや耳栓などの使用も検討してみましょう。

⑦就寝前3時間は食事を控える

寝る直前に食事をすると胃腸が休まらず、深い睡眠の妨げとなります。グリンパティックシステムを最大限に働かせるためにも、就寝3時間前から食事を控えるのが理想的です。どうしても空腹感がある場合は、無糖の豆乳やアーモンドミルクなどを適度に温めて飲むことをお勧めします。

⑧毎日同じように寝る前の準備をする

パジャマに着替える、歯を磨く、ストレッチをする、リラックスする音楽を聴くなど、寝る前の準備を決めて、毎日同じように続けましょう。寝る前の準備をするだけで条件反射で眠くなってきます。

いかがでしょう。特に重要なのは、毎日同じ時間に起きて体内時計を整え、就寝前の3時間は食事を控えて胃腸を休ませることです。毎日のちょっとした習慣が、将来、認知症になるかどうかに影響します。できることから始めて、脳をゴミだらけにしないように心がけましょう。