

## 脳神経外科

### よく歩くと認知症になりにくい？

「答…最近の研究により正しい」

脳の神経細胞は、血流不足にとっても弱く、また壊れると再生能力もありません。高齢者やアルツハイマー型認知症では大脳や海馬（記憶を司る部位）で脳血流の低下がみられます。

またこの部位にはアセチルコリンという化学物質を出す神経があり、認知症患者ではこの細胞が減っています。つまり脳が正しく働くためには血流とアセチルコリンが欠かせません。

ラットの実験では、この神経を刺激す

るとアセチルコリンや脳血流が増え神経細胞が元気になります。またラットをトレッドミル（ランニングマシン）で血圧の上がない無理のない歩行で歩かせてみると、海馬のアセチルコリンが増え血流もよくなります。老齡のラットの実験でも若いラットと同じ結果が得られました。つまり年相応の物忘れ程度の高齡者はこの神経はたくさん残っているのので、「無理せずにゆっくりと歩く」ことで脳

血流やアセチルコリンを増やし、認知症を予防できる可能性ががあります。実験では1週間に90分歩くと効果が確認されています。薬に頼る前にゆっくりと散歩を始めませんか。



石田 和彦

■ 脳神経外科・整形外科  
いしだクリニック

⇐ 柿生 百合丘小・南口  
スーパーサンワ ゆりストア  
第2児童公園北側  
第1団地前

☎044-955-0250  
麻生区百合丘2-7-1  
<https://www.ishida-clinic.or.jp/>