

近

頃、「脳をトレイニングする」と称したゲームやドリルなどが次々と商品化され、売り上げが好調だとか。こうした流行を後押しするように、あちこちで「脳年齢」という言葉を見かけますね。あなたも、調べて実際の年齢より上だったとか下だったとか、一喜一憂していませんか。

脳をとると、血管が詰まりやすくなつて小さな脳梗塞を起こす、神経細胞が脱落する、脳の体積が減る、物覚えが悪くなるなど嬉しくないことが起きやすくなります。ただし、だからといって、脳が衰える一方とは限りません。

「脳には50種類以上の働きの異なる細胞があります。すべての細胞が同時に老化をきたすわけではなく、年を重ねることで、逆に活発に働きやすくなる部分もあるのです。」
 と言うのは、(株)脳の学校代表の加藤俊徳医師。MRI

やCTなどの医療機器が発達したことで、複雑な脳の働きの一部が明らかになってきました。

獨協医大の植木助教は、脳の働きを活発にする方法として、「とにかく脳を使うこと。そうすれば血流が増え、血液と一緒に酸素が運ばれて脳は活性化します。例えば、軽度の認知症の進行を遅くすることは可能です」と話します。脳は、成人で体重の約2%に過ぎませんが、血液循環量は全体の約15%、酸素消費量は約20%と高い割合を占めており、血流を増やすことの重要性がわかります。なるほど、その血流量が「脳年齢」を反映するのだなと思つたあなた、少し早とちりです。加藤医師、植木助教によれば、「医学的には「脳年齢」という定義はありません」。ゲームやドリルの特性をアピールするために作られた造語で、そんなに実態のあ

るものではないようです。

ひとくちに脳といっても、思考・運動・感覚など、それぞれの分野に見合った働きをする場所がいくつも集まっています。特定のテストで脳全体の働きに点数をつけたり年齢に置き換えたりすることは極めて困難ですし、特定の訓練をしたからといって脳全体の働きが上がるというものでもありません。

脳にはいろいろな働きの部分があるのですから、その一部しか使わないのは勿体ないです。そして、日常生活のなかにも、脳のいろいろな部分を刺激する事柄はたくさんあります。「年齢」なんかは縛られず、日々を新鮮な気持ちで過ごすようにしませんか？

健康情報 レーダー

第12回

「脳年齢」

言葉が独り歩きしているようです。



レーダー予報／曇り

取材協力/
獨協医科大学脳神経外科 植木敬介助教
(株)脳の学校代表取締役 加藤俊徳医師