

脳の神経細胞は『中年以降、一日に十万個も死ぬ』と言われ、30年間で約十億個減りますが、脳全体では、約六百億個もの細胞があり、70歳以上になつても大した減少ではありません。だから「老いると脳は衰えてゆきボケてくるのでは?」と心配して減入り、『うつ病からボケ(痴呆=ちほう)』にならないよう、注意して下さい。老化に伴う『物忘れ』は誰にでもあり、集中力や注意力が衰えて『知人の名前や漢字が思い出せない』などは、ある年齢までは進んでも普通、それ以後はあまり進まず、『物忘れ』と『ボケ(痴呆)』とは別のものです。

1、脳血管性痴呆
脳の血管が詰まつたり
(脳梗塞)、破れて出血(脳
出血)したりする「脳血
管障害(脳卒中)」で、
脳細胞の一部が壊死して
起る。脳の障害の場所
により、現れる症状が違
う。先月号に記述の「脳
卒中の治療と予防法」が
重要です。

2、アルツハイマー型
脳全体が異常に縮む
脳に特殊なタンパク質が
たまるなど、神経細胞に

心と からうだの栄養

熊岡 浩 [14]

異常をきたし、物忘れなどの記憶障害が起つる。最近の研究から、動脈硬化が発症を促し、肉体労働や適度に運動する人は発症しにくいことが明らかになっています。

以上、2つの病気による痴呆者は『65歳以上の5%以下』の調査結果が

充実



あり、「日本人の大半が眞のボケとは無縁の一生を送れる」はずです。

脳細胞は、數十—数千本の腕（樹枝状突起）を出し、その先に他の細胞との接点（シナプス）を作ります。脳の働きは細胞と回路の数の掛け算で決まり、細胞が減って

ストレスで進む老人性痴呆

ました。ストレスが強すぎると老人性痴呆が進みます。長女の家族が引き取つて親身に介護すると感情も豊かになり、検査すると「脳の萎縮は無く真のボケではない」と言われたそうです。

自分で何とかしようと「自力の心」を捨てて『私は役立たずの、やつかい者の老人だ』の事実を自覚し、「お世話になります。南無阿弥陀仏」と頭の下がった時、「僧らしい老人の姿」は消え去り、家族との心の絆を結ぶことができるのであります。これが『ボケの早期発見とボケ予防の近道』であり、たとえボケたとしても安心して周りの人々に身をまかせ、安らかに死を迎えることができるのではないかでしょうか。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教受)