

話 3 精神栄養学とは？

精神の病気にはその方の栄養が影響しているといわれており、食生活を含む生活習慣がうつ病などの他にも精神疾患と関係するというデータが明らかになってきました。

近年、食生活は徐々に変化していますが、ヒトの遺伝子はそれに対応して変化しただけではなく、現在、日本での西欧式食事がその遺伝子に適応したわけでもなく、生活習慣病といわれる状態が生じているようであり、その中に精神の病気も含まれています。日本の伝統式食事には野菜や果物、牛肉や魚、全粒穀物が含まれ、西欧式食事にはミートパイやハム、ソーセージなどの加工食品、ポテトチップス、ハンバーガー、砂糖、加工乳製品の他、精製した小麦粉製品のパンなどがあり、最近では食生活の変化がうつ病や統合失調症、認知症、発達障害などの精神疾患のリスクを高める可能性が指摘されています。西欧式食事を摂取している人達の中にはうつ病罹患率が高く、伝統式食事の人達にはうつ病や不安障害の頻度が低かったことも報告されています。では、どんな食事が精神疾患を起しにくいのでしょうか？それは地中海式食事に利点があるようです。

地中海式食事とは？

その特徴は種々の病気の発症予防に有効とされる果物、野菜、豆類、穀類、魚などが多く、肉や乳製品などの摂取は比較的小なく、オリーブ油を多く使用しており、ワインなどを飲む機会も多いといわれています。

地中海式食事の利点の一つには魚の摂取

量が多いことで魚油に含まれるn-3系不飽和脂肪酸などの摂取が多くなり、n-6系不飽和脂肪酸も中枢神経系の構成成分として、極めて重要であり、体内では合成されないため、食餌成分から摂る必要があります。脳などにとって重要なのはn-3系ではα-リノレン酸から酵素反応を受けてできるEPAやDHAで、n-6系で重

要なものはリノール酸からできるγ-リノレン酸やアラキドン酸で、DHAとアラキドン酸は神経細胞膜の主要構成要素です。n-3系とn-6系のバランスは1対4程度が良く、地中海式食事がよいとされ、n-3系不飽和脂肪酸は認知症や気分障害の予防に良く、また、注意欠陥障害の予防にも良いとされています。EPAやDHAは魚（マグロ、イワシ、ブリ、サバ、サンマ、ウナギ）などに多いといわれています。（功力 浩著『精神疾患の脳科学講義』より引用）

話 4 ゲームがもたらす良い効能？

欧州神経科学会は二年ごとに開催されており、世界中の脳科学者が最新のデータを発表しあう場で、その学会で今年報告されたジュネーブ大学のバヴェリエ博士によると、テレビゲームがもたらす良い効果は動体視力や視覚判断力の向上だけではないといのです。若者たちを無造作に半々に分けて、一方のグループにアクションゲームを他方にはテトリスや成長ゲームなどの一般的なゲームを毎日一時間、全五十日間遊ばせるスケジュールを実施したところ、アクションゲームをしたグループでは動体視力や視覚判断が高まっていて、その効果は実験後、一年以上継続したといのです。

成績上昇が確認されているのは複数のタスクを同時進行させる能力、頭の中で立体図形を回転させる空間処理、数学などで特に、学習の速さ、理解や習得のスピードが速く、決断も迅速であったということとです。ゲームは脳皮質の矯正、学習の速さ、注意の制御力、頭頂葉の特定部位のみの活性化や老化防止だけではなく、初等教育に適用していくべきというのです。ゲームに熱中している子供たちに視力が落ちるとか、姿勢が悪くなるとか、周囲の人は心配しますが、初等教育に適用すべきだといわれるとゲームがもたらす効用で楽しく能力を伸ばせるならばそのことを認めるべきでしょう。（脳研究者 池谷 裕二氏『週刊朝日』2012、8、17より）

話 5 サルコペニアをご存知ですか？

ギリシャ語でサルコは「筋肉」、ペニアは「減少」という意味にとると、サルコペニアとは筋肉量の低下、機能低下を含むことになり、加齢によって筋肉量の減少、身体機能が低下することは糖代謝にも関係し、筋肉減少

によって肥満、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの危険性が高くなることも考えられます。



- 京福電鉄嵐山線「太秦広隆寺」駅から徒歩5分
- JR嵯峨野線「花園」駅から徒歩8分
- 地下鉄東西線「太秦天神川」駅から徒歩15分
- 駐車場あり

ぐためには運動の他に摂取する栄養に気をつけることも大事です。すなわち、必須アミノ酸を適切に摂取することで、何歳になっても筋肉は増やせるようです。蛋白質をしつかり毎日食べること、バランスの良い食事摂取はお得のようです。

まだまだ、読んでいただきたい話はありますが、紙面が限られていますので、最後に、最近の話題にもなっているフレイルについてはご存知のように元氣な高齢者と要介護状態の高齢者との間に位置する病態とは日本老年医学会では「体重減少、疲労感を感じている度合い、活動度減少、身体機能の減弱（歩行速度の低下）、筋力低下（握力の低下）」のうち三項目以上が該当する場合と定義されています。

このような状態を東洋医学的考えに沿って、未病の状態であるプレフレイルのうちに加療できれば、それは漢方方剤の強みであると思います。私の好きな漢方方剤のうちで名前を挙げれば、抑肝散加陳皮半夏、人参養榮湯の利用がこの状態、所謂、未病のうちに有効かと考えます。