メスプ NEWS

今月のテーマ

ストレスと脳

～ストレスは認知症リスクを高める？～

2026 年 11 月号

今年度のテーマ「**認知症**」は**加齢関連疾患**の一つです。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！
メスプでは加齢関連疾患の検査として骨粗鬆症検査、歯周病リスク検査、腸内炎症リスク検査をご提供しています。

ストレスは「脳」に影響する



私たちは日々、仕事や人間関係、時間に追われる生活の中で、様々なストレスを受けています。適度なストレスは集中力を高めることもありますが、強いストレスや長期間続くストレスは、心だけでなく脳の働きにも影響を与えることが知られています。

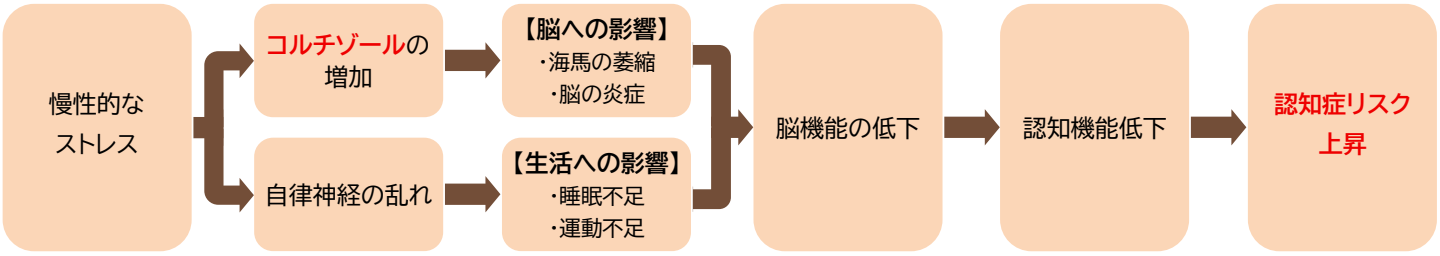
ストレスを受けると、体内では**コルチゾール**と呼ばれるホルモンが分泌されます。この状態が長く続くと、記憶に関わる**海馬**や、感情や判断を司る**前頭葉**の働きに影響を及ぼす可能性があります。近年では、慢性的なストレスが**認知機能の低下と関連**する可能性も指摘されています。

特に働く世代は、気づかないうちにストレスが蓄積しやすい環境にあります。忙しさの中で「いつものこと」として見過ごされがちなストレスですが、その影響は脳にも及んでいるかもしれません。

◆ストレスが脳に与える影響と、認知症との関係



慢性的なストレスが続くと、脳の中では様々な変化が起こります。脳への直接的な影響と生活習慣を通じた間接的な影響の両面から、認知機能の低下に関与しています。このような影響はすぐに現れるものではありませんが、**日々の積み重ねによって脳機能の低下につながり、認知症リスクに関係する**可能性があります。ストレスは一時的な不調だけでなく、長期的な脳の健康にも関係しています。



こんなサインに注意！

ストレスによる影響は、自覚しにくいこともありますが、日常の中に変化として現れることがあります。いくつか当てはまる場合は、ストレスが続いているサインかもしれません。一時的な変化であれば心配し過ぎる必要はありませんが、続く場合は、年齢のせいや忙しいから仕方ないと見過ごさず、早めに生活を見直したり、意識的に休息をとることが大切です。

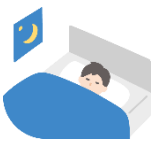
- ☐ 物忘れが増えたと感じる
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ 同じミスを繰り返すことがある
- ☐ 仕事の効率が落ちたと感じる
- ☐ よく眠れない、または眠りが浅い
- ☐ 朝起きても疲れが取れていない
- ☐ 以前よりイライラしやすくなった
- ☐ 何となくやる気が出ない日が増えた

◆ストレスと上手に付き合うために

ストレスの感じ方には個人差がありますが、責任感が強い人や、何事もきちんとやろうとする人は、知らないうちにストレスをためやすい傾向があります。また、人に頼るのが苦手で一人で抱え込みやすい人や、「こうあるべき」と考えやすい人も、負担が大きくなりがちです。これらは決して悪いことではなく、仕事や日常生活での強みでもありますが、がんばりすぎることでストレスが蓄積しやすくなることもあります。ときには意識的に力を抜いたり、人に頼ることも、脳の健康を守る大切な行動です。

ストレスと上手に付き合うためには、**ため込まない工夫**が大切です。





例えば…

- こまめに休憩をとる
- 軽い運動やストレッチを取り入れる
- 十分な睡眠を確保する
- 家族や同僚に話を聞いてもらう

といった日常の中の小さな行動が、脳への負担を軽減することにつながります。

無理にストレスをなくそうとするのではなく、**うまく発散しながら付き合っていくことが、脳の健康を守るポイント**です。ストレスは目に見えませんが、脳への影響は少しずつ積み重なっていきます。**今のストレスとの向き合い方が、将来の認知機能を守る**ことにつながる可能性があります。

12 月号は…　「**血管**」と脳、認知症との関係を特集します。

メスプ細胞検査研究所　2026 年 11 月発行

秋くらしの漢方～のどの痛み～

秋の養生～肺(はい)の影響を受けやすい季節です～

秋は五臓のひとつである肺(はい)に負担がかかります。
肺は呼吸によって気を取り入れ全身に行き渡せる、皮膚や粘膜に潤いを与える、細菌やウイルスから体を防衛するという働きがあります。そのため、肺のバランスが崩れると、のどや鼻の症状、皮膚の乾燥が現れ、免疫力が低下して風邪(かぜ)などの感染症にかかりやすくなります。
また、秋は夏の暑気で気が消耗し、倦怠感や気持ちが沈みやすくなります。早寝早起きを心がけ、心静かに安らかに過ごしましょう。



【肺(はい)の働きを助けるには？】

ハチミツ

肺を潤す効果が高い優れた食材です。肺の乾燥による不調だけでなく、腸を潤して便秘予防にも効果があります。

「辛味」のある食材を程よく

大根、ネギ、ニラ、シソ、しょうが、にんにくなど辛味のある食材を程よく食べることで、体を温めて血行を促進し、肺の働きが良くなります。ただし、唐辛子や刺激の強い食べ物は体の水分が失いやすく、乾燥を招くので注意しましょう。

注意! 1歳未満のお子さまは腸内環境が未熟なため、「ハチミツ」にボツリヌス菌が混入していた場合、乳児ボツリヌス症を発症することがあります。**1歳未満のお子さまには「ハチミツ」を与えない**ようにしましょう。
また、ハチミツはカロリーが高いためとり過ぎに注意しましょう。

大根あめ



【材料】大根、ハチミツ

【作り方】

① 大根を1㎝角に切り、深めの保存容器に入れ大根が隠れるまでハチミツを加える。
② 冷蔵庫で一晩寝かせる。
③ お好みの量の②をお湯で割る。
もしくは、スプーン1杯程度の上澄みをストレートで飲む。

ハチミツレモン紅茶



【材料】紅茶、ハチミツ、レモン

【作り方】

① レモンを輪切りにする。
② 温かい紅茶にお好みの量のハチミツとレモンを加える。

「大根」も「ハチミツ」も肺に潤いを与え、肺の働きを助けます。組み合わせることで相乗効果が高まり、のどの痛みや咳、感染症の予防や改善に役立ちます。
ハチミツは胃腸の働きを補い、消化不良や胃痛の改善にも効果があります。

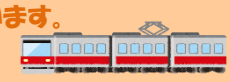


漢方では、酸味と甘味を一緒にとると潤いになる「酸甘化陰(さんかんかいん)」という考え方があります。
酸味と甘味の組み合わせはレモンとハチミツの他、ごはんと梅干しなどもあります。甘味は白砂糖ではなく自然の甘味を選びましょう。梨や柿、杏など旬の果物は酸味と甘味を併せ持つのでおススメです。

今月の音だより ～「駅」



竹内まりやの楽曲「駅」は、もともと 1986 年に中森明菜へ提供された楽曲であり、のちに竹内自身がセルフカバーして大ヒットしました。
モデルとなった駅は、学生時代に竹内まりや自身も利用していた、東急東横線の地上にあった旧渋谷駅がイメージとされています。(2013 年 3 月に地下化・移設され、現在は姿を消しています。



(By 桜餅 Duo)