

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。

◆睡眠は脳を守る生活習慣

日本人の多くが慢性的な睡眠不足にあるといわれています。働き盛り世代では特に、「忙しいから睡眠は後回し」と睡眠を削る生活をしている人が多いのではないのでしょうか。しかし、その積み重ねが将来の脳に影響する可能性があります。

近年の研究では、**中年期からの慢性的な睡眠不足が将来的な認知症リスクを高める**可能性が示されています。睡眠は単なる休息ではなく、**脳の健康を左右する生活習慣**の一つです。削る対象ではなく、守るべき時間として捉え直す必要があります。



～睡眠時、脳に起きていること～

老廃物の排出

睡眠中の脳には**グリンパティックシステム**と呼ばれる浄化システムがあり、脳内の老廃物を除去しています。特に深いノンレム睡眠中に活発化します。アルツハイマー型認知症に関与するとされる**アミロイドβ**も、この仕組みによって除去されており、睡眠不足が続くと排出が不十分になる可能性があります。

記憶の整理と固定

日中に得た情報は、睡眠中に海馬から大脳皮質へと再配置され、長期記憶として定着します。睡眠が不足するとこの過程が妨げられ、**物忘れや集中力低下**につながります。働く世代にとっても、睡眠はパフォーマンスを支える重要な要素です。

炎症の抑制

慢性的な睡眠不足は体内を**軽度の炎症状態**に傾け、神経細胞へのダメージを増やします。睡眠の質が悪いと脳の炎症が高まり、脳の老化を加速させる可能性があるという研究結果もあります。**睡眠の質を改善することで、脳の炎症を抑制し、脳の健康を維持する**ことが期待されています。

脳を守る睡眠チェックリスト

— あなたの睡眠の「質」は大丈夫？ —

- ☐ 就寝・起床時刻が日によって大きくずれている
- ☐ 寝つくまでに 30 分以上かかることが多い
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ いびきが強い、呼吸が止まると指摘されたことがある
- ☐ 朝起きたときに強い疲労感が残る
- ☐ 日中に強い眠気で仕事や家事に支障が出る
- ☐ 6 時間未満の睡眠が慢性的に続いている
- ☐ 9 時間以上眠る日が続いている
- ☐ 寝る直前までスマートフォンを見ている
- ☐ 朝、起きてても光を浴びる習慣がない



✓ 判定の目安

※チェックが多いほど、睡眠の質が低下している可能性があります。

0～2 個: 大きな問題は少ない状態です。

3～5 個: 睡眠習慣の見直しをおすすめします。

6 個以上: 睡眠の質が低下している可能性があります。改善や相談を検討しましょう。

いびき・無呼吸が気になる場合: 医療機関への相談も検討しましょう。

◆時間よりも「質」が重要

睡眠時間の長さだけでは、脳の健康を語れません。最近の研究では、**睡眠の問題がある人は認知症や記憶力の低下リスクが平均で約 1.7 倍も高くなる**、という報告があります。睡眠中に脳は老廃物を排出し、記憶を整理し、神経細胞の働きを整える重要な作業を進めていますが、その効果は「睡眠の質」で大きく左右されます。

夜中に何度も目が覚める中途覚醒や睡眠時無呼吸があると、深い睡眠が妨げられ、脳が十分に休息・修復できなくなります。睡眠時無呼吸は脳への酸素不足を招くこともあり、他の睡眠の問題より高いリスクが指摘されています。また、**睡眠時間が短すぎるだけでなく、長すぎる睡眠も認知症リスクと関連する可能性がある**という報告があります。短時間でも長時間でも、適切な量と質の両方を目指す必要があります。

睡眠は単に「何時間寝たか」ではなく、深く安定した眠りをどれだけ確保できているかが重要です。**良質な睡眠は、認知症予防に欠かせない生活習慣の一つ**といえるでしょう。

眠ることも予防の一つ

睡眠は体を休めるだけと思いがちですが、睡眠中の脳では日中にたまった老廃物（アミロイドβなど）が排出され、記憶の整理や神経の修復が行われています。眠っている間は、いわば**「脳のメンテナンス時間」**です。睡眠が不足すると、この働きが十分に行われず、脳への負担が積み重なると考えられています。質のよい睡眠を保つことが、将来の認知機能を支える土台になります。睡眠も運動と同じく、毎日の習慣です。**毎日のリズムを整えることが、未来の自分への備え**になります。





くらしの漢方 ～ 熱中症～

夏の養生～暑邪(しょじゃ)の影響を受けやすい季節です～

高温多湿の日本の夏は、**暑邪(しょじゃ)**という邪気が体内の水分【津液】とエネルギー【気】の両方を消耗させ、夏特有の体調不良を引き起こします。

暑邪によって体が熱くなり、汗が出にくいと体に熱がこもり熱中症になりやすくなります。一方、汗が出過ぎると汗と共に気も奪われるので、息切れや倦怠感、体力や免疫力低下につながります。汗は「適度」にかくことが大切です。

また、夏は**心(五臓)**に負担がかかり、動悸やめまい、不安感などが起こりやすくなります。



【暑邪(しょじゃ)から身を守る方法】

「夏野菜」で体の熱を調整

ゴーヤ(ニガウリ)、きゅうり、冬瓜、トマト、なす、すいかなどの夏野菜、ミント、緑豆、豆腐など体の熱を冷まします。

「水分補給」は常温でこまめに

冷たい飲み物をがぶ飲みすると脾(ひ：五臓)の機能が低下して胃腸が弱ります。常温の水やお茶を少しずつとり、冷たい食べ物のとり過ぎにも注意しましょう。

「気」を補う

食材：米、イモ類、豆類、キノコ類、牛肉、鶏肉、ハチミツなど
気の消耗を防ぐためには十分な睡眠も大切です。

すいかと白玉のハチミツレモン

(2人分)



材料	分量	材料	分量	材料	分量
すいか	200g	水	適量	★レモン汁	大さじ 1
白玉粉	40g	★ハチミツ	大さじ 1	★しょうが汁	小さじ 1

【作り方】

- ① すいかは 1 cm角に切り、種を取り除く。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶぐらいのやわらかさになるまで練る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰したら、②を食べやすい大きさに丸めて茹で、水にとる。
- ④ ボウルにすいかと★を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に白玉を盛り付け、④を汁ごと流し入れる。

「すいか」は水分が多く、体の余分な熱を冷まし、のどの渇きを潤す効果があるので熱中症やその予防におすすめです。酸味(レモン)は汗のかき過ぎを防ぎ、白玉粉とハチミツは暑さと汗で不足する気を補います。

夏は冷たい物の食べ過ぎで胃腸が冷えやすいので、しょうがを使ってバランスを取るといいでしょう。



今月の音だより ～「海の声」

「海の声」(うみのこえ)は、「**浦島太郎(桐谷健太)**」名義のデジタル配信シングル。

au 三太郎シリーズで桐谷健太演じる浦島太郎(浦ちゃん)が CM の中で歌う「au ガラホ「海の声」篇」のために作られたオリジナル楽曲の CM ソング。

桐谷演じる浦島太郎(浦ちゃん)の乙姫(乙ちゃん)への思いを歌った楽曲です。

(作詞は電通の篠原誠、作曲は BEGIN の島袋優。)～wikipedia より引用



(By 桜餅 Duo 🍡)

