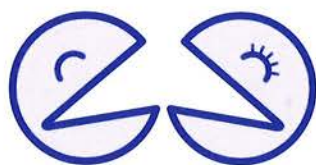


日本笑い学会
関東支部 15年の歩み



2009年11月

日本笑い学会 関東支部

笑って防ごう認知症

「認知笑亭難題」こと 山口晴保
(群馬大学医学部保健学科)

一言で認知症といっても、色々な種類がございますが、ここではアルツハイマー病という認知症の主流派を防ごうっていうお話です。その秘訣は……

わかりやすくいうと「長生きしないこと」75歳までにアルツハイマー病になる確率は数%ですが、75歳を過ぎると年齢が5歳増えるごとにアルツハイマー病になる確率が倍になっていきます。長生きしていると「いつかは誰でもアルツハイマー病」になってしまうわけです。というわけで、今回は「長生きが国を滅ぼす」というお話から始めましょう。

世の中、長寿を「おめでたい」という風潮があります。ところが、昔々、ガリバーが、あの有名な旅行記に出てくるガリバーですよ、不死の国 Luggnagg 王国を訪ねました。いつまでも生きられるなんて、どんなに素晴らしい国かと訪ねてみると、そこには「いつまでも死ねず、老醜をひたすら耐えるだけの人生を送っている！ 苦渋に満ちた高齢者が山のようにいました。でもご安心下さい、日本人の死亡率は100%です。

ガリバー旅行記から分かるように、人間には死因が必要です。厚労省ががんばって死因を奪っていくと国民が困るのです。そしてアルツハイマー病は人間の死因のひとつです。アルツハイマー病を発症して病気が進むと、生まれてから獲得した認知機能(社会脳)を獲得したのとは逆の順番に失っていき、最期は言葉を失い、歩けず失禁状態になり、それでも笑顔を返す反応だけは残り、死んでいきます。つまり、アルツ

ハイマー病によって、人間は赤子に還り土灰に帰ることができるのです。

人間が長生きするばかりだと、年金が破綻します、医療や介護も破綻します。国民の50%が高齢者という国を想像してみてください。きっと悲惨な国だと思います。でも、今の日本はその方向にひた走っています。日本を救う処方箋は、①老後をどんどん楽しんで長生きしない、②子供がたくさん生まれる環境設定(高齢者の子育て参画を含めて)、③労働世代の移民の受け入れか高齢者の放出(高齢者の楽園をインドネシアなどに創る)かな？

いよいよ本題、認知症は予防できるでしょうか？

林家木久扇という噺家、師匠ネタが得意です。寄席の楽屋で餅を焼いていたら師匠が来たので聞いてみました。

「師匠、餅はどうして黴びるんですか？」
「おめえはそんなことも知らねえのか、そりゃ早く食わねえからだい」
納得！認知症もこの通りなんです。

残念ながら一生の間認知症を予防するという意味での予防はできません。強いて言えば冗談ではなくホントに早死にするしか方法がないのです。認知症は何といっても脳の老化で生じるわけですから。でも、認知症の発症を遅らせるという意味での予防は可能です。

おまたせしました。いよいよこれから、認知症を予防するライフスタイルの秘訣です。テーマは笑って防ごう認知症ですが、笑っているだけでは認知症を防げません。

毎日一人静かに笑いを浮かべていたら、認知症と思われてしまいます。

さて、アルツハイマー病になるとどんな症状が出るかを説明しましょう。

まずは記憶が悪くなります。昔のことは覚えているのに、新しいことを覚え込めない。しばらく前のできごとを全然覚えていないのです。政治家でこんな症状を示す人がいますが……。

皆さんも伝言を伝え忘れることがあるでしょう。あとで、「伝言、何で言ってくれなかったの」といわれると、「アッそうだった。」と、伝え忘れを指摘された途端に思い出す。そして、「忘れてゴメン」と謝れます。ところがアルツハイマー病になると、伝え忘れを指摘されてもまったく思い出せず、「私はそんな伝言を聞いていない。何を言うんだ。馬鹿にするな」と怒り出します。皆さんの上司でこんな方、居ませんか。もし居たら、始まっているかも。

アルツハイマー病になると作業の段取りもできなくなります。献立を考えて、冷蔵庫の残り物を見て食材を買いそろえ、幾つかのおかずを調理する作業は、とても高度なものです。前の日に食べたものを覚えていなくて何日も同じおかずが続いたり、料理の手順が分からず味が変わったり、作る分量を間違えたり、作業中に献立を忘れて目に付いた食材で計画とは別のおかずを作ったりと、いろいろな楽しい出来事が起こります。

このアルツハイマー病を防ぐにはどうしたらよいかって？

それにはこの病気で脳の中がどうなってしまうのかを、まず知しましょう。

筆者の専門は病理学です。まず、アルツハイマー病で死んだ人の脳を取り出します。

脳を取り出すと言っても大変です。まずは頭皮を切開し、硬い頭蓋骨を電動ノコギリで切り取り、豆腐のように軟らかい脳を両手で抱えてすくい出すのです。それを固定液に入れて1週間もして硬くなったところで刺身包丁のような長いナイフで脳をスライスし、色々な部位から標本を作り顕微鏡で調べるわけです。

すると、アルツハイマー病では脳がゴミ箱になっていることが分かりました。とはいっても、私の家のゴミ箱のように色々なゴミが溜まっているわけではありません。溜まっているゴミは2種類のタンパク、 β （ベータ）と τ （タウ）です。さあもう一度、 β と τ 。これがアルツハイマー病のキーワードです。脳にまず β ゴミが溜まり、これが大脳全体に拡がるのに10年以上かかり、さらに神経細胞の中に10年以上かかってタウゴミが溜まっていき、いよいよアルツハイマー病を発症します。「老婆は一日にしてならず」、正にその通りです。脳に病変ができて始めてからアルツハイマー病を発症するまでに20～30年かかっているのです。ですから、この期間をどのように生活するかが、予防の鍵です。

では、どのように生活したらよいか、食事の話からはじめましょう。

肝心なところは飛ばして簡単明瞭、意味有明にまとめると、①肉ばかりでなく魚を食べる、②脂肪を減らしてカロリーを控えるために、③ポリフェノールを含む野菜をたくさん、④よく噛んで食べる。赤ワインも有効。

これがアルツハイマー病を遅らせる食生活のまとめです。もっと詳しく知りたい人、私の書いた「認知症予防—読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣」（協同医書出版）をアマゾンでゴッソリ（まちがいコッ

ソリ) 買って読んでください。

次は運動です。運動といっても、ジムなどでひたすら汗を流すエネルギー無駄使い運動(せめて発電マットを踏んで、エネルギーを役立ててほしい)だけでなく、洗濯機を使わずに手で洗う、雑巾がけをするなど、身体を使うことでもOK。このような身体活動がアルツハイマー病の予防に役立ちます。運動によって、 β ゴミの掃除機能が高まり、ゴミを減らせるのです。さらに、運動は記憶を良くする働きがあります。これは、笑いと関係するのでチョットこだわりました。

新しいことを覚え込むのに必要な海馬という脳部位では、神経細胞が少しずつ死んで行きますが、その一方で神経細胞が少しずつ生まれています。運動するとこの神経細胞が生まれる量が増えます。そして、記憶が良くなります。逆に心配ばかりしていたり、ストレスが続くと海馬の神経細胞が減って、記憶が悪くなります。うつ病では海馬が小さくなっているのです。身体を動かしながら楽しく笑って過ごすと、海馬の神経細胞が増えて記憶が良くなるのです。心配せずに、笑顔で楽しく生活することが海馬を元気にします。逆に、「認知症になるのが心配」と心配ばかりしていると、本当に海馬の神経細胞が減って記憶が悪くなってしまうのです。心配症の人は日本笑い学会の会員になって、毎日楽しく生きる術を学ぶと良いです。別な方法もあります。チョット難しい方法ですが、認知症になるのが不安なのですから、認知症になってしまえば良いわけです。心配を元から根絶!

運動には、加えて脳内のセロトニンという伝達物質を高めて抑うつ気分を吹き飛ばす効果があります。セロトニンは満足ホルモンとも言われます。歩行のようなリズム

カルな運動を続けると2~3か月でキレイな脳に変化します。切れ味が悪い脳という意味ではありませんよ。すぐにプツンする脳をがまんができる穏やかな脳に変えるのです。

セロトニンはドパミンと相乗効果を示します。楽しいとき、脳内にはドパミンが出ますが、同じ強さの楽しみが続くと、ドパミンは段々減少していきます。つまり予測通りの結果だと、ドパミン放出が減ってしまい、喜びが小さくなっていくのです。でも、セロトニンがあると、少ないドパミンで満足できます。だから心が平和になります。逆にセロトニンが欠乏すると、減少していくドパミン放出を増やそうと益々大きなリスクに挑むようになります。つまり、ギャンブルにのめり込んだり、買い物依存症になっていくのです。

また話が逸れましたが、運動はアルツハイマー病の予防だけでなく、うつ病の予防と、満足脳の育成に有効なのです。人間は動物です。動いてこそ、動物機能や認知機能を維持できます。

最後にいよいよ笑いの効果です。あら、残念ながら、もう制限字数オーバー! ということで、将来あなたが認知症になれば笑って下さい。認知症になるまで長生きできて良かったなど。めでたし、めでたし。

(2009年2月21日講演)