

ボケ（認知症）防止三か条

2013・1・1
ボケない人になる
23の方法
浜松医科大学名誉教授
高田明和



高田明和は、慶応大学医学部大学院修了、医学博士を取得、浜松医科大学の名誉教授を。

全国各地で講演会を開いたり、うつ病や不眠に関する書籍も多数出版している。

最近では専門分野を活かしインターネット限定で不眠症や鬱病の克服法を公開して話題となっている。

ボケ（認知症）は「自分の生き方」で防止できる。
ボケの遺伝の可能性は数%でしかない。

ボケ防止の三か条は

- 1、生きがいのある明るい人生を送りストレスをもたない。
(刺激のある環境に生きる、趣味・食事・人づきあい・おしゃべり等)

脳の健康には「心のありよう」が最も大切。

- 2、バランスよい食事を心がけ、脳に必要な栄養(ブドウ糖、肉や甘いもの)をとる。但し摂りすぎはダメ。

- 3、日の光をあび身体を動かし、頭(脳)を使う。
一生勉強、一生修行がよい。

「うつ病」が長い人は、「アルツハイマー病」になりやすいということが注目をあびている。

「うつ」は「ものの考え方の病」という説が受け入れられている。

特に白か黒かの考え方がいけない。
つまり、物事がうまいけば素晴らしいがうまいかなければおしまいだという考え方が心を傷つける感情を生み、それが「うつ病」をひきおこす。

「うつ病」になると、いつもストレスをうけているような状態になり脳細胞の死滅がすすみ、「アルツハイマー病」に繋がる。

認知症は二つのタイプがある。
一つは脳血管性認知症、もう一つがアルツハイマー型認知症です。

脳血管性認知症は田中角栄がなった病。
脳の血管に血栓ができ左脳の言語中枢がやられ、失語症になり言語、記憶、行動に障害がでるもの。
また、右の手足が動かなくなる。

人間は誰でも年とともに必ず老人斑(皮膚のしみのようなもの)が増えてきます。皮膚のしみはかっこが悪いが病気ではないように、老人斑が年相応にあるのは病気ではありません。老化現象です。

アルツハイマー型認知症は、この老人斑が急速に増える(脳の機能低下が急速に進む)病です。
いったん進み出したら、もうこれを止めるのは非常に困難です。

アルツハイマー病の予防には正常な脳細胞を増やすことが大切です。

脳の健康には「心のありよう」が最も大切。
つまり、心を傷つけないで、明るく考える。
そして脳を正しく使うことがボケを防ぎ、更に身体を健康にして長寿を可能にします。

「何が社会に役立つという気持ち」が「心も身体も若返らせている」のです。

「老化」するのも「若返る」のも「心次第」。

楽しいこと(趣味・食べる・おしゃべりする・・・)、刺激なこと、生きがいを感じて生き、
自分のことは自分です！と脳は若返ります。

また適度なアルコールは若返りに効果的です。