



## やわらか頭が若さの秘訣

2013.8.5

### ★ ニューロンとシナプス

近年、若年性の認知症やアルツハイマー病など脳に障害を持つ人が増えています。脳の神経細胞（ニューロン）は100億個とも1000億個とも言われていますが、これは1cm<sup>3</sup>中のニューロン数を数え、それを脳の体積と照らし合わせて推測している数なので、明確な数字ではありません。その神経細胞は脳の老化や認知症などで減少すると言われています。アルツハイマー病やパーキンソン病では相当数のニューロンが失われますが、健康な状態では劇的にニューロンが減ることはありません。脳の神経細胞は、若い人に多く高齢者が少ないとは限らないのです。

では、老化とともに何が変わるのでしょうか？それはニューロンのネットワークです。ネットワークとは、ニューロンとニューロンをつなぐ接続部シナプスの働きです。シナプスとのつながりが多いほどネットワークはよく働いていることとなります。

シナプスは生後1年間で最大量まで増え、その後徐々に減り始めますが、3歳頃には減り方が鈍って、その後は一定量に落ち着きます。シナプスは新しい知識や技能を身につける度に新しい枝を伸ばし、年齢にかかわらず使えば使うほど枝分かれして、ネットワーク網を充実させていきます。脳は死ぬまで成長することができるのです。

しかし、いつも閉じこもってパソコンやゲームにばかり没頭しているような、一部の回路だけ大きくする生活を続けると、その回路に関するシナプスばかり発達してしまいます。シナプスのネットワークはバランスが肝心で、必ずしも数を増やせば良いというものではありません。

### ★ 海馬の働き

健康な人の脳にはニューロンが入れ替わっている場所があり、そこが海馬です。海馬の歯状回と呼ばれる部位はニューロンの集合体です。この場所からは泉が湧き出るように、毎日新しいニューロンが生み出されています。死ぬまで休むことなくニューロンを生産し、脳に新鮮な息吹きを送り出しています。

海馬は知覚・記憶・思考・感情・意欲などの働きを左右する情報処理システムの要です。またストレスをコントロールする役割も持っています。例えば、過去にストレスによって負け癖がついた人は、物事を悪い方へと考える傾向が強くなりますが、海馬の新生ニューロンはネガティブな考えを抑制します。

一般に、人は加齢とともに徐々に意欲の低下や物忘れなど、衰えが目立ってきます。気持ちが低下することで新陳代謝が低下するので、肌や髪ツヤ・ハリ・潤いがなくなっていきます。

脳を活性化させ、衰えを防ぐためには、海馬を働かせることです。夢中になって何かを覚えたり、初めてのことにチャレンジしたり、集中して勉強したりして、ワクワク・ドキドキすることです。何かを覚えよう、何かを吸収しよう、何かに集中しようとすることで新生ニューロンの分泌が増加し、情報処理能力が向上します。

### ★ 前向きに若々しく

日常生活がマンネリにならないように、常に新しいことにチャレンジすることで、海馬の新生ニューロンは活性化し、脳の神経細胞の質が向上します。いつまでもやわらか頭を持ち、前向き、プラス思考でボケを防止しましょう。

