

脳に「毒」が溜まっていませんか

●自分の体をチェックしてみよう

人はなぜ認知症を発症するのでしょうか。その主たる原因は「脳に『毒』が溜まる」ことです。たとえばアルツハイマー型認知症の場合、「アミロイドβ」というたんぱく質が脳に溜まって正常な神経細胞を壊し、脳が萎縮することがわかっています。「はじめに」で触れたように、2025年には認知症患者が700万人を超える」と予測されており、前段階である軽度認知障害まで含めると、65歳以上の3人に1人が認知症もしくはその予備群となる時代が来るといわれています。

まずは次ページのチェックリストで、現在の体の状態を確認してください。

◆チェックリスト 脳に「毒」が溜まり始めている人に見られる兆候

- 胃腸の調子がよくない（胃炎、下痢、便秘、お腹の張り等の症状がある）
- 常に倦怠感がある。朝起きたときから疲れている。
- 熟睡できない。夜中に目を覚ますことが多い。
- コーヒーを飲んだり、甘いものを食べたりすると、一時的に元気になる。
- 些細なことでイライラしやすい。急にキレることがある。
- 風邪の症状、軽い打撲の痛み、切り傷などの治りが悪くなった。
- 急に立ち上がると、めまいがしたり、目の前が真っ暗になったりすることがある。
- （女性の場合）更年期障害の症状がひどい（ホットフラッシュ、肩こり、頭痛等）。
- いつも気分が落ち込んでいる。楽しいことが思い浮かばない。
- 特に理由もないのに不安感に襲われる。
- 性欲が減退している。
- 肌にしみやシワが増えた気がする。
- 夕方になると気力が湧いてくる。