

白澤卓二著「100歳までボケない101の方法 - 脳とこころのアンチエイジング - 」

文春新書、文芸春秋 2010年9月20日刊を読む

### 100歳までボケない101の方法 - 脳とこころのアンチエイジング

1. (1) オランダで115歳と62日を生きた女性が亡くなりました。2005年8月30日のことです。ヘンドリック・ヴァン・アンデル・シッパーさん。この女性に注目したいのは、115歳という超高齢でありながら、脳がまったく健全だったことです。
- (2) じつは、超高齢者に関してその死後、ご遺体が学術的にきちんと解剖されたことがあまりありませんでした。シッパーさんの場合は、ご自身の遺志で研究に役立つなら解剖してくださいという依頼があり、死後オランダのフローニンゲン大学のメディカルセンターが解剖し、その所見を学会に発表しています。
- (3) それによると、彼女の脳の海馬<sup>かいば</sup>にはまったく萎縮が見られませんでした。海馬は、脳のなかでおもに記憶を司っているところで、ボケの原因になるアルツハイマー病の病変が真っ先に現れます。また、年齢とともに縮んでいく、萎縮が進む場所でもあります。シッパーさんの海馬は萎縮もほとんどなく、機能的にも正常と思われました。
- (4) また、脳のなかでも呼吸中枢<sup>のうかん</sup>などがある脳幹<sup>せいはんかく</sup>に、青斑核という神経細胞が集まっているところがあります。青斑核はわたしたちの生存がおびやかされるようなことが起こると、不安や恐怖を感じさせ、体中に警告を発する場所です。青斑核の神経細胞も歳をとるとともに減っていくことが確認されています。
- (5) シッパーさんは青斑核の神経細胞も減っていませんでした。青斑核の神経細胞が減っていないということは、脳のほかの部分の神経細胞も減っていないという証拠になります。
- (6) 高齢者になると、脳が萎縮するとともに、脳の表面に老人斑というシミのようなものができます。アルツハイマー病が進行すると、老人斑がふえてきます。シッパーさんの脳には、この老人斑がほとんど見られませんでした。
- (7) シッパーさんの脳は、内も外もきわめて健康だったのです。115歳という超高齢であっても、脳はまったくボケずにいられるということが証明されたわけです。
- (8) じつは、シッパーさんは112歳と113歳のときに、認知症の検査や神経学的な診察を受けていますが、このときもいずれも正常でした。記憶力や注意力の衰えもほとんどなく、その兆候すら見られませんでした。

- (9) シッパーさんに直接お目にかかったことはありませんが、2004年に「老化に挑む」というテレビ番組で彼女を紹介しました。亡くなる少し前の映像でしたが、非常にしっかりしておられることに感心しました。
- (10) シッパーさんの解剖所見によると、脳の機能は60歳から75歳の間を保っていたと思われます。シッパーさんは、亡くなったときは施設に入っていましたが、105歳までひとりで生活をしていました。何らかの手助けはあったと思いますが、自立していたのです。
- (11) 100歳を過ぎて、身のまわりのことができ、自活している人のことを元気な「百寿者」と呼んでいます。いいかえれば、100歳という年齢を楽しむことができる人、100歳でも自分のやりたいことができる人たちです。
- (12) 年齢が100歳を過ぎているだけでなく、自ら生活を送ることができる、これがたいへん重要です。超高齢者になっていくと、自立して生活することがむずかしくなります。長生きをしても、寝たきりだったり、常に誰かの手助けがなければ生きていけないというのでは、健康的な寿命が長いとはいえません。
- (13) シッパーさんは、まさに元気な百寿者でした。だからこそ、脳になんの病気もなかったのかもしれない。脳になんの病変もなかったからこそ、元気な百寿者になれたのかもしれない。
- (14) どちらにしても、脳は100歳を超しても115歳という年齢になっても、立派に活動できます。そして、元気で生活を謳歌できるのです。
- (15) わたしは、いままで寿命をコントロールしている遺伝子やアルツハイマー病の研究をしてきました。その研究のなかで、実際に長生きをしている人たちを調べるチャンスもありました。日野原重明先生(98歳)、三浦敬三さん(101歳)、板橋光さん(104歳)、鼻地三郎さん(104歳)、中川牧三さん(105歳)、有馬秀子さん(101歳)らの方々です(いずれも筆者がお会いしたときの年齢)。
- (16) ご協力をいただいた方には、体の健康状態をはじめ、運動能力、長寿に関係するホルモンの検査などをさせていただきました。その結果は、本書でくわしく紹介していきます。
- (17) 彼らにあって、わたしが強く感じたのは、100歳を過ぎても、元気な人はもちろんボケてはいませんし、自立して生活できているということでした。
- (18) ボケにくい人ほど長生きできます。毎日の生活の中でボケないようにしていれば、自らの寿命を延ばすことにもつながります。百寿者も夢ではありません。その方法をこれからくわしく紹介していきますので、ひとつでもけっこうですからやってみてください。生活を変えるきっかけを掴んでください。ボケない人生を今日からスタートしましょう。

## 2. レッスン1 何を、どう食べるか？それが問題です 食事編

- (1) 115歳の女性の好物はニシンとオレンジジュース
- (2) 脳のエネルギー不足にご用心
- (3) 朝食抜きは肥満のもと
- (4) 朝食はパンよりご飯を
- (5) ネバネバメニューが老化を防ぐ
- (6) リンゴは皮まで食べる
- (7) 魚の王様はサケ
- (8) 魚と肉は1日おきにとりたい
- (9) メタボ予防は70歳まで
- (10) 野菜の王様はブロッコリー
- (11) 真っ赤なトマトを食卓に
- (12) ニンジン、カボチャで - カロテン
- (13) レインボーベジタブルを知っていますか？
- (14) ショウガ、トウガラシの効能
- (15) インド人はアルツハイマー病が少ない
- (16) 地中海料理と日本料理の共通点
- (17) 果物ジュース、野菜ジュースを週3回以上飲む
- (18) ザクロジュースが脳に効く
- (19) お酒はやっぱり赤ワイン
- (20) 背の青い魚のDHAで認知症予防
- (21) ビタミンEはサプリより食品から
- (22) 血液をサラサラにしてくれる納豆
- (23) 緑茶のカテキンで老人斑が減少
- (24) とりたいのはエクストラバージンオイル
- (25) 鶏の胸肉で老化防止
- (26) 豚肉は野菜といっしょに
- (27) ボケない脳のために羊の肉
- (28) 新芽の特効成分に注目
- (29) 血糖値を上げない理想のメニュー
- (30) 1日にとりたい水分量がある
- (31) がん予防にはデザイナーフーズ
- (32) 頭から尻尾まで食べる理由
- (33) 蒸し料理としゃぶしゃぶのすすめ
- (34) 余分三兄弟をできるだけとらない
- (35) 食べもので寿命が変わった県がある
- (36) 体重は毎日測ろう
- (37) カロリー制限で長生きできる
- (38) 日野原先生の1日の献立
- (39) 腹七分で体重5%減
- (40) 食欲をコントロールするホルモン

- (41) 食べる順番を変えてみる
- (42) どうしても食べなくなったときにすること
- (43) ゆっくり時間をかけて食べよう
- (44) 夜 9 時以降は食べない
- (45) 女性は意識的にカルシウムを
- (46) 粗食は老化を進める

### 3 . レッスン 2 日常生活の一工夫で脳ところが活性化します 習慣編

- (47) 長寿遺伝子は誰でももっている
- (48) 健康長寿の第一歩は階段の上り下り
- (49) ひとくち 30 回は噛もう
- (50) 自前の歯をもっている人はボケない
- (51) 唾液は意外と働きもの
- (52) 新聞を読み、世界に関心を持つ
- (53) なんでもやってみようという精神
- (54) 2 日前の日記をつけよう
- (55) 本は声を出して読む
- (56) おはようといえる人はボケない
- (57) 探しものをしているうちは大丈夫
- (58) 呼吸法にこだわってみよう
- (59) 笑顔をつくるだけで脳は活性化される
- (60) カラオケは一石二鳥の長寿法
- (61) おしゃれな人は長生きする
- (62) パソコン、携帯電話、テレビを遠ざける
- (63) 人には会いに行こう
- (64) あきらめは老化のはじまり
- (65) 嫌なことはどんどん忘れる
- (66) 子孫のために美田は残さず
- (67) 旅は脳の活性化に欠かせない
- (68) ボケない人は料理がうまい
- (69) 1 年先まで予定を組んでみる
- (70) いつまでも男と女
- (71) 7 時間睡眠が長生きの秘訣
- (72) いいギャンブル、悪いギャンブル
- (73) 彫刻家や画家はなぜ長生きするのか
- (74) 20 歳のときの写真をじっと見つめる
- (75) 同窓会には積極的に出席しよう
- (76) 目標は 100 歳の誕生日
- (77) アンチエイジングな入浴法
- (78) ストレスがみるみるなくなる七つ道具
- (79) 無病息災より一病息災

- (80)長生きホルモンの数値を測ってみる
- (81)喫煙はアンチエイジングの大敵
- (82)健康診断の結果はとっておく

#### 4 . レッスン 3 超簡単！アンチエイジング・トレーニング入門 運動編

- (83)世界一の長寿者カルマンさんがしていた運動
- (84)まずは足腰を鍛える
- (85)1万歩の目標も500歩から
- (86)坂道運動 - スローピングをご存じですか？
- (87)太極拳は能を活性化させる

#### [コメント]

「100歳以上までボケない101の方法」を具体的に示してある本書は、東日本大震災下のすべての日本人の過ごし方として参考になる。

「何をどう食べるか」「日常生活の工夫」「アンチエイジング・トレーニング」の1つ1つの項目は、与えられた自分の人生を尊厳を持って大切に生きる上で10代から100歳代まですべての日本人が自分のこととして考えるべき項目かもしれない。あらゆる年代の日本人が本書を手にとってしっかり読み、自分のものとした上で力強く生きることが大切かと思う。

東日本震災後の過ごし方としてReturn To Basic、自分の生活を含めて、ものごとを基礎・基本から考え直す上で、また、これからどのように生きるかを考える上で参考になる。