



2025年6月号

検査室だより

記録的な速さで九州は梅雨に入りました。ジメジメした梅雨は嫌だけれども「入梅（にゅうばい）」という言葉の響きはなんともいえない趣があります。農作物の成長に雨は必要ですが、降り続く雨で大きな被害が出ないように祈るばかりです。

「老化」というとまずは身体的な衰えを思い浮かべると思います。実は「老化」は感情から始まるのです。脳の「前頭葉」と呼ばれる部分が早い人だと40歳代頃から委縮し始めます。「前頭葉」は、思考や感情といった、ヒトがヒトらしく生活するために必要な機能、「意思決定・問題解決・感情の制御・記憶の編集」といった高度な認知機能に深く関与しています。ちょっとしたことでイライラしたり、やる気が出なかったり、何かにつけて面倒くさくなったり・・・といった変化は脳の老化が原因かもしれません。「年取ったでしょうがないわ」ではありません。脳は筋肉のように鍛えることができるのです。むしろ筋肉よりも早く成果が見られます。前頭葉の鍛え方をご紹介します。同じことの繰り返しは前頭葉が働く必要がないので退屈で休眠状態になってしまいます。「いつもと違う道で出勤する」「いつもと反対の手で歯を磨く」「毎朝のパン食をご飯にしてみる」など日常のちょっとした行動で前頭葉を刺激することができます。前頭葉を刺激し活性化させることは脳機能の維持に繋がります。また、国立長寿医療センターによると男性は一日6,000歩程度歩くこと、女性は総エネルギー消費量を維持すること（筋肉量を減らさないように、つまり積極的に体を動かすこと）が効果的であるとしています。冒頭でも触れたように、前頭葉は日常生活の基本となる機能を司っています。年齢を重ねても元気で明瞭な思考を保てるようにぜひ脳を鍛えて下さい。



5月27日付の中日新聞に「花粉症の舌下免疫療法の開始は今が最適」という記事が掲載されていました。花粉の飛散が終わった6月から翌年の飛散が始まる2、3か月前の11月頃までが治療の時期です。例年、花粉症で辛い方は一度検討してみるのもいいかもしれません。



公衆保健協会 巡回企画課

