

Vol.125

院長 関の

Face to Face

2018年 11月 1日発行



アメリカのジョーンズホプキンズ大学の研究チームは、高齢になると昼間に眠気を感じる人やうたた寝をする人の割合が増えることに着目しました。平均年齢60歳の男女12人に、定期的に日中自分の意思にかかわらず、たまたまなく眠気を感じるかどうかがあるか？またはうたた寝をしてしまうことがあるか？という問いに答えてもらいました。この調査は約

日中の眠気とアルツハイマー



16年間に渡り、追跡調査をし、最終的にアミロイド と呼ばれるタンパク質の脳内蓄積を調べました。すると眠気を感じると答えた人のアミロイド の量は、感じないと答えた人の約3倍も多いことが判明しました。アミロイド というのは、アルツハイマー型認知症に見られる老人班の大部分を構成しているタンパク質で、

健康な人の脳にも存在し、通常は質の良い睡眠中に、日中の活動で生じた老廃物を脳内のゴミとして脳脊髄液が循環し、回収・排出するものです。つまり、日中たまたまなく眠たくなる人の中には夜間の睡眠の質が悪く、夜間の睡眠で回収されるはずのアミロイド が排出されない：アミロイド が増えすぎると認知症に繋がるといふことになります。認知症を予防するには、質の良い睡眠が大切であるということがこの結果から読み取れると思います

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です