

♀ 春めいてきましたね。だるくて、眠いは、毎年恒例の不調
 です。3/22付中日新聞朝刊に「認知症に悩む」という記事
 が掲載されました。アルツハイマー病は、まず脳内にたん白質のゴミ
 -アミロイドβが蓄積されるのが原因といわれています。このアミロイドβの
 蓄積は認知症を発症する20年以上前から始まっているという研究
 もあるとのこと。その予防と研究、治療薬の開発のため、現在発症
 していない50~85才の方の追跡調査している...うめん。将来、自分
 は認知症にならないか?という漠然とした不安はありますよね。
 脳内の老廃物、ゴミであるアミロイドβを排出するには、睡眠が大事
 ということはわかっています。ぐらーと深い眠り(レム睡眠)と、夢をみる
 ような浅い眠り(レム睡眠)を夜間くり返し朝を迎えます。ぐらーと深
 い眠りの時に脳細胞が縮んで、細胞間のすきまが開いて、老
 廃物であるアミロイドβを排出しやすくしていること。また、睡眠の質の良い人
 は、アミロイドβの蓄積が少ないことがわかっています。認知症の治療
 薬の開発もすすんでいるようですが、まずできることとして睡眠の質をあげ
 ることです。ストレスや不安から寝つけなくても、夜中にハッと目が覚める。
 浅い眠りが続く、朝起きた時に首まわりのコリや背中、腰の痛み
 として、睡眠中のからだの緊張状態があらわれることもあります。こんな
 方は認知症リスクを高めるおそれがあります。このような睡眠の
 改善には麝香じょう製剤がよく効きます。



ひとり言 = 花盛りですが、花より団子の方として、NHK朝ドラで
 団子焼(こらごは太判焼)を毎日見て久びりに食べたい!!
 そはな方が多いようで、並んで買いましたわ! 血糖値スパイク
 (急激な血糖値の上昇で血管壁を傷けてしまう)をおこさない
 ためにも、バターや乳製品を使った下子の方がまだいいですが、
 誘惑に負けてしまいました...「認知症予防薬をめざすインター
 ネット登録研究」に参加しました。ホームページ「J-TRC」で検索であ。