

ご近所のお医者さん

□
676
□

大阪市立総合医療センター
糖尿病・内分泌内科部長

細井雅之さん

＝大阪市都島区

スマホ依存から脳を守る

ご存じでしたか？ コンピューターのApple社を創立し、iPhoneを世に送り出したスティーブ・ジョブズは、実はわが子にはスマートフォンを持たせなかったということ。

「運動脳」（アンデシユ・ハンセン

著・サンマ

ーク出版2

022年）

に書かれて

いますが、ジョブズは「スマートフォンが依存症や記憶力の低下をもたらす」ことを知っていたのです。そしてこの「スマホ脳」への対抗策は運動であると記されています。



私たちの脳には「海馬」という部位があります。日常生活で得た情報を整理する記憶の中枢ですが、ストレスや酸素不足に弱く、また30代以降は加齢に伴って萎縮するといわれています。

まず、歩こう

脳MRI（磁気共鳴画像化装置）を使って、脳の各部位の体積の変化を調べた研究によると、「有酸素運動を行うと脳の海馬という部位の体積が大きくなり、記憶力が改善する」という根拠が示されています。

研究では、まず66歳前後の方を、有酸素運動群（通常よりも速足歩行毎日40分まで漸増）とストレッチのみ群の2グループ、各60人ずつに分けて、1年間フォローしました。

すると、海馬の体積が有酸素運動群で増加し、その体積変化量と記憶力変化量が相関していました。しかも、海馬の体積の変化量と血中BDNF（脳由来神経栄養因子）の増加量が相関していました。

私たちが運動すると、筋肉からアイリシンというホルモンが分泌され、血液によって脳に運ばれると、BDNF

の分泌を促

します。こ

のBDNF

は神経栄養

因子なので、文字通り神経の栄養になるものです。新しく神経を作ったり、増殖させたり、神経の間をつないだり、ダメージから守ったりします。こうして、BDNFが増加することで海馬の体積も増加、その結果、記憶力も改善すると考えられています。

スマホ脳への対抗策は、まず歩くことです。

（府医師会健康スポーツ医学委員会委