



## 認知症とアーユルヴェーダ

J A A 主任講師 高橋 佳璃奈

2025 年には、国民の二人に一人が 50 代になる日本において、認知症やアルツハイマーは国においての重要な課題です。

なぜこんなにも認知症が増えたのかを考えると、医療技術の向上や薬の開発によって死ななくなる=長生き人口の増加がありますが、では長生きする人は皆認知症やアルツハイマーになるのでしょうか。

加齢により血管が固くなり、心臓が末端に血液を行き渡らせるために思い切り圧をかける現象が高血圧。ところが、降圧剤投与により心臓の圧を緩めると、脳への血液循環が不十分となり、脳細胞の死滅や萎縮が起こりやすくなり認知症やアルツハイマーを引き起こしやすいという事実は、多くの人が知らないと思います。さらに、体の変化が著しい 40 代や 50 代の運動不足による肥満は、体や脳の老化も著しくなり、同時にストレスも心身へ著しい影響を与え、ガンや心疾患等の死へ直結する病気を引き起こしやすくなります。

日本人は、世界でトップクラスの長寿国ですが、その実態は「生きてはいるけれど決して健全な状態とは言えない人たちが多い」のも事実。ではインドではどうでしょう？今や世界一の人口を有するインドでは、出生率と死亡率の関係で、乳児死亡率が高いため平均寿命は高くなく、長生きや認知症に関してははっきりしたデータは出ておらず、インドの実態はわかりません。

インドで特にアルツハイマー型認知症患者が少ない要因として、スパイス特にターメリックをよく摂取するため、その成分であるクルクミンがアルツハイマー発症の原因である脳神経細胞の死滅による線維化を防ぐ効果がある、と医学的に認められています。

老化防止効果の高いアーユルヴェーダ・トリートメントは、抗酸化作用の高いごま油等を皮膚から吸収させて細胞の若返りを促し、特に脳のトリートメントであるシローダーラーは、眉間の第三の目を中心にオイルを糸のように垂らし、その場所の奥にある松果体という「見えない世界を感知するセンター」を、フッ素のような添加物による石灰化を防ぎ、松果体をクレンジングして、脳を健全に保つという作用があります。

近年、自らが臨死体験や神秘体験を果たした医師の方が増え、それまで携わった医療は本当に正しかったのか？を問いかける方が多くなってきました。東大医学部名誉教授の矢作先生をはじめ、「見えない世界の科学が医療を変える がんの神様ありがとう」の著者である長堀優医師は、著書の中で「長く生きることを考えるのではなく、いかに人生を生ききるか」をこれからは真剣に考え、医療はそれを支える補助でありたい、と書かれています。

がんなどのターミナルケアも、「残りの時間をいかに有意義に過ごすか」が大切であり、アロマやタッチケアはとても有効な手立て（これは、幸福な時間を過ごすという意味で）とされています。

治すことより、認知症にならない予防策を私たちは果たす努力ができます。食・運動・睡眠等の規則正しい生活習慣、ストレスを超える人間力を身に着けて進化することが、人生の目的であり、その時初めて試練も苦しみも、幸福への糧でありスパイスであると観じ、自分自身が拡大する瞬間を経験することでしょう。

また定年後であっても自分を生かす仕事(お金のためだけではない)で、自分を使い尽くす自立的な日々を送ることも自分完結の人生にふさわしいと思います。これから年金の受給年齢が高くなり、もらえる額は少なくなるので、いやでも60歳過ぎても働く人が増えていくと思いますが、同時に認知症は減るだろうと予測できるのです

★実際に介護されている方は、ぜひ私の「アロマで紡ぐ介護と終末ケア」のE-Learningを参考にしてみてください。