もうひとつ、現代人に大きくのしかかるのが、
「ストレス」です。ストレスは、」不安神経症や
うつ病などの精神疾患を起こすばかりではなく
動脈硬化、がんそして認知症の原因になる事が
分かってきています。認知症のうちでも、
アルツハイマー病とストレスの関係は密接です。
あなたに「ストレス」は溜まっていませんか？

「生活習慣病」という言葉が有ります。何年も
栄養過多やストレスなどの生活習慣を送る事で
病気が起こってきます。アルツハイマー病も、
現代の生活習慣病と考えてください。

アルツハイマー病は、徐々に物忘れがひどくなり
仕事や家事がちゃんとできなくなるが、始まり
と、考えられています。しかし、実は脳の中では
もっともっと前から病気は始まっているのです。
80 歳でアルツハイマー病が発症したとすれば
もう 60 歳の頃から「アミロイド」は脳に溜り
始めると推定されています。
したがって中年になったら、アルツハイマー病に
備えるべきなのです。

「ボケてる 暇は ありません!!」の 著者
渡辺クリニック院長・渡辺 正樹 氏より