

＜6月14日は認知症予防の日＞

料理の材料の買い忘れや段取りの悪さは危険サインかも！？

家事・育児に影響が出る前に知ってほしい

主婦の「スマホ認知症」とは？

手軽にできる対策方法として

「ながら脳活」ができる「リズム運動」と「ガンマ波サウンド」をご紹介します

金町駅前脳神経内科（所在地：東京都葛飾区、院長：内野勝行）は、6月14日の「認知症予防の日」に合わせ、最近当院でも問い合わせが増えている「スマホ認知症」について、医師の視点からお伝えいたします。

毎日の家事や育児を、便利にしてくれるツールがスマホです。しかし、その便利さに頼りすぎて、脳の機能が低下しているという不安を感じることはありませんか？「スーパーに買い物に来たのに何を買うか思い出せない」「料理の段取りが悪く、時間がかかるようになった」など、記憶力に不安を感じるが増えているなら、それはもしかしたら「スマホ認知症」かもしれません。

「スマホ認知症」とは、スマホ依存による一時的な認知機能の低下の症状を指し、この状態が続くと、生活の質に影響を及ぼし、家事や育児にも大きな支障をきたします。主婦に見られる「スマホ認知症」の症状と理、また、早期に気付くためのサインと、生活習慣などから推測できる危険度のチェックリスト、院長がお勧めする予防・改善方法も紹介します。

■ こんな経験があれば要注意！

主婦が自覚する「スマホ認知症」のサイン

※このほか「危険度のチェックリスト」も次ページで紹介しています。

- ・ 買い物に来たのに何を買うか思い出せない、買い忘れをする
- ・ 料理の段取りが悪く、時間がかかるようになった
- ・ 家計簿の計算ミスが多くなった など



■ 普段の家事が、脳を休めるチャンスになる！

家事をしながらできる「リズム運動」が予防・改善に効果的

- ・ キャベツの千切りなど、リズムカルに食材を刻む作業
- ・ 腕をリズムカルに動かす雑巾がけ など

■ 「ながら脳活派」には、音で脳を鍛える「ガンマ波サウンド™」がお勧め

- ・ 普段から聴いている音楽や Podcast が、脳活のツールになる!? 記憶や集中力に関係する脳波に音を変調する「ガンマ波サウンド™」のイヤホンで「ながら脳活」が実現

1. 主婦の「スマホ認知症」とは

「スマホ認知症」とは、スマホの使い過ぎによる一時的な認知機能低下状態のこと

「スマホ認知症」とは、スマホを多用することで、一時的な認知機能の低下を引き起こした状態のことです。スマホを長時間使用し続けると、脳は大量の情報にさらされ続け、情報の処理が追いつかなくなります。これにより、注意力や記憶力が分散・断片化し、物忘れなどの認知症に似た症状が発生します。主婦は、レシピ検索やインターネットでのショッピングなどスマホを家事に活用する機会が多く、使い過ぎのリスクが高いため注意が必要です。

＜スマホ認知症」が発症する原因＞

スマホの使い過ぎ



脳が大量の情報に
さらされる→
情報処理しきれない

注意力や記憶力が
分散・断片化

一次的な認知機能の低下
(物忘れ・理解力の低下)



主婦が自覚する「スマホ認知症」の主なサイン

主婦は、朝食の支度をしながら子どもの身支度を手伝い、食後には掃除や買い物、家計の管理までをこなすなど、一日を通して複数の役割を同時に担っていますそのため、記憶力や注意力が低下すると、段取りの混乱や物忘れやが起きやすくなり、毎日の家事に大きな支障が生じてしまいます。家事でミスする回数が増えたなどの自覚があれば、それは「スマホ認知症」かもしれません。ぜひ、日常生活を振り返り、以下のようなサインが表れていないか、チェックしてみてください。

【主婦が自覚する「スマホ認知症」のサイン（例）】

- 買い物に来たのに何をかうか思い出せない、買い忘れをする
- 料理の段取りが悪く、時間がかかるようになった
- スマホでレシピを見ていたら気を取られ、火を止め忘れた
- 家計簿の計算ミスが多くなった、など

あなたのリスク度はどのくらい？ 生活習慣からわかる「スマホ認知症」危険度チェックリスト

「スマホ認知症」は、主婦だけでなく、スマホを手放せない生活を送るあらゆる人に注意していただきたい症状です。以下の危険度チェックリストで 3 つの以上の項目が該当したら、危険度が高い状態にあります。とくに「睡眠不足」「やる気や興味の低下」「仕事や家事の段取りが悪くなった」の項目で自覚がある場合は、前頭葉の機能が低下している可能性があるため、脳を休めたり、生活改善をするなど積極的な取り組みをお勧めします。

【「スマホ認知症」危険度チェックリスト】 ※3 項目以上該当する場合は要注意です

- ☐ スマホはいつも手元にスタンバイ
- ☐ 知っている人の名前がすぐに出てこない
- ☐ 最近、漢字が書けなくなった
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホ以外で調べものをしない
- ☐ いつも睡眠不足状態
- ☐ やる気が起きず、興味も湧かない
- ☐ 仕事や家事の段取りが悪くなった

2. 「スマホ認知症」の予防・改善方法

「スマホ認知症」対策には、家事をしながらできる「リズム運動」が効果的

「スマホ認知症」の予防・改善方法として、手軽に試していただけるのが「リズム運動」です。リズムよく同じ動作を繰り返すと、脳が自然に省エネモードになり、記憶が整理整頓されて脳の疲労回復につながります。

「リズム運動」は、毎日の家事の中で実践できるので、あえて特別な時間を設ける必要はありません。例えば「キャベツの千切り」などの食材を刻む作業は代表的な「リズム運動」で、トントンという音や刻んでいく感触の「リズムを意識」することで、疲れた脳を効果的に回復させます。

【家事をしながらできる「リズム運動」】（おくむらメモリークリニック奥村歩理事長による）

- ・同じ動作をリズムカルに反復する皿洗い
- ・キャベツの千切りなど、聴覚に訴えリズムカルに食材を刻む作業
- ・腕をリズムカルに動かす雑巾がけ など ※リズムを意識しながら行くと効果的です。



音楽やテレビの音を聴いて、手軽に「ながらに脳活」ができる「ガンマ波サウンド™」

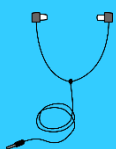
脳活をしたいけど忙しくて時間がないという人や、家事をしながらテレビの音声、音楽、Podcast などのコンテンツを楽しむ習慣のある人にお勧めなのが、「ガンマ波」による聴覚からの刺激です。「ガンマ波」とは 40Hz 前後の脳波のことで、記憶や集中力に関係しており、加齢などにより弱まることが報告されています（※1）。

この「ガンマ波」に着目した技術が「ガンマ波サウンド™」で、日頃聴いているテレビの音声や音楽を、スピーカーやイヤホンを通じてガンマ波と同じ周期に変調してくれます。なかでもイヤホンは、小型で持ち運びも楽なので活用しやすいガジェットです。いつものイヤホンを「ガンマ波サウンド™」に対応したタイプに変えるだけで、家事や移動の時間、テレビや音楽を聴く休憩の時間に脳を鍛える機会が生まれ、無理なく脳活を実践できます。

※1：Trends in Neurosciences 30, 317-324 (2007)., Clinical Neurophysiology 116, 2719-2733 (2005).

「ガンマ波」を取り入れた脳活の方法

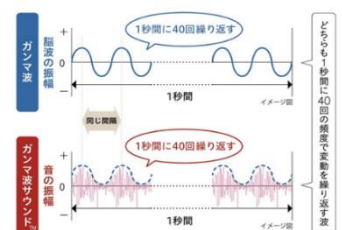
テレビ音声や音楽を
「ガンマ波」に変調する
スピーカーやイヤホンを活用



テレビや音楽を「ガンマ波」に変調して
聴くことで脳を鍛えることが可能



「ガンマ波」と「ガンマ波サウンド™」



「スマホ認知症」の予防・改善のヒント

毎日の家事時間以外にも実践できる予防・改善方法として、脳を休める「昼寝」や、脳を活性化させる「新聞記事のスクラップ」をあげることができます。また外出時に「知らない道を、スマホを見ずに散歩する」ことは普段使わない脳の部分を使うことにつながり効果的です。

スマホに触れない環境をあえて作ることもお勧めで、「キャンプ」に行くなどデジタルデトックスをする機会を設けるのもよいでしょう。日常でも、スマホを箱などに入れてしまっておき触れないようにする、何かをしたらご褒美としてスマホタイムを作ること、スマホとの距離感を保つことができます。また、見るときの工夫として、画面を白黒表示にする「グレースケール」にすると、スマホが脳に与える情報量が抑えられ刺激が緩和されます。

【取り入れやすい「スマホ認知症」の予防・改善方法】

- 短時間の昼寝（脳を休める）
- 新聞記事のスクラップ（興味のある記事を探すことで脳を活性化させる）
- 知らない道を、スマホを見ずに散歩する（脳の普段使わない部分を活性化する）
- 「キャンプ」（デジタルデトックスになる）
- スマホをしまっておく、何かのご褒美としてスマホタイムを与える（スマホとの適切な距離を保つ）
- スマホを見る時は白黒表示「グレースケール」にする（脳への刺激を緩和する）

▼金町駅前脳神経内科 内野勝行(うちの・かつゆき)院長 プロフィール

日本内科学会認定医、厚生労働省認定認知症サポート医、緩和ケア認定医、ボトックス治療認定医、日本体育協会認定スポーツドクター、日本神経学会会員。

帝京大学医学部医学科卒業後、都内の神経内科外来や千葉県療養型病院副院長を経て、2015年に金町脳神経内科耳鼻咽喉科を開設。

脳神経を専門としてこれまで約1万人の患者を診てきた経験を基に、脳をクリーニングする「脳のおそうじスープ」を開発。フジテレビ「めざましテレビ」やテレビ朝日「林修の今でしょ！講座」などテレビ出演多数で、様々な医療情報番組の医療監修も務める。著作「記憶力アップ×集中力アップ×認知症予防1日1杯 脳のおそうじスープ（アスコム）」が17万部突破。

