

知っていますか？ —その④—

## 「成長と老化」



脳はいつまで成長するか知っていますか？

「知っている、20歳でしょ？」 — いいえ、脳の成長は40歳代まで続きます。それどころか、もっと高年齢まで成長しているという人もいます。

脳を作っている神経細胞の数は、生まれて間もなくから減少の一途をたどります。でも、それは成長のための減少なのです。

う～ん、むずかしい…

脳は私たちが世の中で上手に生活していくために働く器官です。何でもできるようになるのが成長ではなくて、より適切に生活できるようになるのが成長です。

つまり、世の中で生きて行くのに必要な能力は伸ばし、いらぬ機能は切り捨てられるのです。

でも、それには危険性が伴います。下手をすると、世の中の変化に対応できなくなってしまうかもしれません。これが老化です。だから、いかに頭を柔らかく保つかが大切になってくるのです。自分の得意でないことにも、ちょっと興味を持ってみるとか、いろいろな立場の違う人と話をするとかいった心がけが、脳の老化を防ぐために大切です。

逆に若い人は、頭は柔らかいけれど、世の中の勝手がしっかり分からなくてストレスをためてしまうという危険性を持ちます。

年配の人は若い人に学び、若い人は年配の人に学ぶ…お互いのよいところを認め合うことが大切です。

## 5 主な相談窓口

### 医療機関

#### かかりつけ医

精神疾患は早めに治療することが回復への近道です。気がかりなときは、かかりつけ医に気軽に相談してみましょう。内科や心療内科、あるいは小児科、産科・婦人科などでも、精神疾患の治療を行っている場合があります。

#### 精神科の病院・診療所

仕事や日常生活に支障が出てきているような場合は、すでに軽症ではなくなっています。そうした場合は、かかりつけ医に相談して精神科へ紹介してもらいましょう。最近では、軽い不眠症のような場合でも、最初から精神科に受診する方が増えています。

#### －医療機関の探し方－

電話帳で調べられますが、地元の保健所（次ページ）でどんな医療機関があるか教えてもらえます。インターネットでも情報提供しています。

福島県総合医療情報システム

（福島県のホームページ（<http://www.pref.fukushima.jp/>）から）

#### －受診の際の注意－

- 予約が必要な場合があります
- ご本人の受診が原則です。家族が相談される場合は、その旨を伝えてください。
- 自立支援医療（精神通院）の制度を利用できる場合があります（精神科の医療費の一部が公費で負担されます）