

預防失智 不只靠動腦 牙齒 飲食也是關鍵

整理 / 公關部 資料提供 / 商周出版：《失智不是人生句點：日本高齡醫療權威寫給自己、家人與照顧者的安心共處提案，找回自在安穩的老後生活》

日本高齡醫療權威和田秀樹，以超過數十年的臨床經驗，撰寫《失智不是人生句點：日本高齡醫療權威寫給自己、家人與照顧者的安心共處提案，找回自在安穩的老後生活》，帶你重新認識失智：失智不一定意味著人生從此失控，也不等於幸福、自主與尊嚴從此消失。本文採書摘精選，誠如作者所說，只要更早理解失智的真相，並在生活、照護與心態上做好準備，自己與家人仍有機會走向更安穩、更自在的老後人生。



失智症是一種隨著年齡增長，每個人都可能面對的狀態之一。一個人是否能坦然接受「失智症是高齡人口中常見的一種狀態」，就決定了接下來是否能迎接充實的人生。

我至今看過許多即使失智，仍然過著開朗幸福生活的患者。也可以說，懂得順應認知功能的轉變，每一位高齡長者都可以堅強地活下去。

沒錯，我行醫至今，察覺到「變得迷糊」確實是一種

力量。

舉例來說，一旦認知功能轉變了就會漸漸拋下客套的觀念。「不可以對別人造成困擾」、「不能讓別人擔心」、「一定要好好做事否則會很丟臉」等等，這些在漫長人生中不可或缺的體貼與操心都可以拋諸腦後，從長久以來的束縛中獲得解放，總算可以活出自己真正的樣貌。

不過，我認為只有在心裡徹底接受失智後，才能真正生出這種力量。越是不了解失智症的人，才越會有「不想活得太久免得失智」、「一旦失智人生就完了」等迷思。

自己一旦被宣告患有失智症，便墜入了絕望的深淵，就連家人也對自己多有限制，什麼都不能做，最後只能任人擺布。其實就算失智了，仍有很多事可以靠自己的力量完成，只不過大家都對失智症貼上了標籤，一旦罹患失智症就等於人生走到了窮途末路一般。

我再強調一次，現今醫學仍沒有方法能夠確實預防失智症。既然如此，與其否定或恐懼失智症，不如抱持著「這是任何人只要活得夠久都可能經歷的事」的心態，坦然看開、順勢接受，我認為才是更明智的做法。不僅如此，我也想告訴大家，失智後每個人都能生出一股新的力量，大可以正面看待失智症的到來。這麼一想，應該就能察覺到失智後的人生依然擁有無限的可能性吧！

換個角度想，既然每個人總有一天都會失智，那就必須多動動大腦，盡量延緩大腦的老化，或是養成好的生活習慣促進大腦活化。這麼做不只能延緩大腦的老化，還能讓身心保持年輕，連帶讓老後的生活過得更舒適愉快。

無論失智症是否已經找上門來，只要能坦然接受失智症是任何人都可能面臨到的事，便能為正面積極的全新人生揭開序幕。

享用自己喜愛的美食

「再怎麼喜愛甜食，都必須少吃一點才行。」

「請盡量減少鹽分攝取。」

「一定要戒酒不可。」

每當我看見五、六十歲的患者因為醫師宣布血糖、血壓過高，必須過著每天服藥的日子，忍耐不吃甜食、鹹食，就深感不捨。雖然這麼做可能可以活得更久，但若是已經完成育兒、達成社會責任，做點自己喜歡的事又有何不可呢？

即便壽命多少會縮短一些，我也認為應該過著不放棄喜愛美食的人生才對。比起忍耐著不吃美食活過三十年，不如享受美食活過二十年，對我而言才是更美好的餘生。

如同我剛才提及，近年來越來越多人開始提倡，不要刻意降低膽固醇與血糖值才能活得更長壽、死亡率更低。如果平時拚命克制忍耐，還不能因此活得更長壽，豈不是太吃虧了嗎？而且，事實上日本也沒有可靠的預後調查與追蹤數據，就算是醫師說的話也不能照單全收，這是我的真心話。

我認為，年齡越長，就越該享用自己想吃的食物。因為年齡增長後，胃口本來就會變小，很容易營養不良，導致身體與大腦加速老化。就我看過這麼多高齡患者的經驗中，我發現大多數失智症患者的體型都比較纖瘦。年過七十之後，就沒有必要再去在意健檢報告的數字了。我甚至認為根本沒有必要接受健康檢查，因為過於在乎「健康數值」導致「外表年齡」與「心理年齡」上升的例子屢見不鮮。就我的經驗來看，幾乎所有「外表年齡」年輕的七十幾歲患者，血壓與膽固醇數值都會有點高，反之，長期陷入憂鬱情緒的七十幾歲患者，「健康數值」反而都在正常範圍。

要是是一直忍耐不吃喜愛的食物，大腦就會長期處於欲求不滿的狀態。只要別再克制自己的欲望，生活就會豁然開朗，前額葉也會變得活力十足。而且還能提升免疫力，連帶預防癌症發生。因為上了年紀之後，「不忍耐」才是健康的泉源。

不過，在飲酒方面還是不能太放縱。雖然沒有必要戒酒，但要是每天都持續喝得酩酊大醉，則會使前額葉逐漸萎縮。過量的酒精也會減少血清素，讓憂鬱症狀變得更嚴重。請大家盡情品嚐自己喜愛的食物，酒類則淺嚐即止為佳。

失智症與牙齒之間密切的恐怖關聯

若要預防大腦衰退，「咀嚼能力」也是關鍵。現在大家都知道，牙齒不好的人很容易罹患失智症。

根據一項針對七十歲以上高齡長者進行的研究調查，結果顯示「大腦健康的人」平均擁有十四・九顆牙齒，而被診斷為「疑似失智症的人」則只有九・四顆牙齒，其中的差距顯而易見。此外，從這份調查中也能得知，牙齒越少的人，大腦萎縮程度越高。

這項研究之所以會出現這樣的結果，原因有二。首先，咀嚼次數減少就等於對大腦的刺激減少，導致認知功能衰退。其次，當咀嚼能力衰退，食量也會大幅下降，或是只偏好柔軟的食材，無法為大腦與神經細胞補充所需的維生素等營養。

不只是牙齒而已，請大家也別忘了保養牙齦周圍，尤其是「牙周病」的威脅更是不容小覷。牙周病菌會引起牙齦發炎，而細菌也會從牙齦隨著血液流至全身，我們現在已經得知有許多疾病都跟牙周病菌有關。

現在已知牙周病菌一旦抵達大腦，大腦中的 β 澱粉樣蛋白就會增加。牙周病最盛行的年齡為四十五歲到五十四歲，只要大腦內的 β 澱粉樣蛋白開始累積，直到失智症發作所需的時間約為二十五年左右，而七十幾歲正是阿茲海默症發病率最高的年齡層，這兩者的時間完全一致。從這個事實來看，牙周病菌與失智症確實具有非常密切的關聯。

不僅如此，罹患牙周病後也會導致糖尿病的症狀惡化，而且原本就有糖尿病的人患有牙周病的比例也比較高，許多研究都指出這兩者之間具有相互影響的關聯。此外，當牙周病菌抵達心臟瓣膜、心內膜等部位時也會引起發炎，促進動脈硬化，導致心肌梗塞、腦中風等等，可說是對全身的健康都會帶來不利。

請大家要養成每一次用餐後都刷牙的習慣，並定期前往牙醫看診，確認牙周健康，對高齡長者而言口腔保養絕對不可或缺。

認為，花錢在人工植牙等牙齒保健上是最值得的投資。保養牙周健康不僅可以預防老化，把牙齒整理好還能更有效率地咀嚼食物，讓人享受飲食帶來的樂趣，而且只要牙齒整潔美觀，也能更有自信地露出笑容與人對話。若能花錢投資在牙齒上，絕對能獲得超乎想像的好處。💖

作者簡介 - 和田秀樹

一九六〇年出生於大阪府，畢業於東京大學醫學部，現為精神科醫師。曾任東京大學附屬醫院精神神經科助手、美國卡爾梅寧格精神醫學院國際研究員，現在是和田秀樹身心診所院長。身為專為高齡人士服務的精神科醫師，投入高齡醫療領域超過三十年。

著有《幸齡人生 70 開始》《幸齡人生 80 個樂活康養從容百歲的生活提案》（商周出版）、《如果活到 80 歲》（方言文化）、《高年級的理想姿態》（天下生活）、《良醫才敢揭發的醫療真相》（時報出版）等。

譯者簡介 - 林慧雯

曾任出版社日文編輯，現為全職譯者。深感翻譯的世界學無止境，喜歡從譯作中探索各種未知的世界。譯作有：《幸齡人生 70 開始》、《控醴》、《耐用百年好心臟》等。

