

*****2012. 10.05*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第170号

睡眠時間長い子どもほど、海馬の体積が大きい



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。
昨年3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2012. 10.05*****

短編（科学のよもやま話）第170号

睡眠時間長い子どもほど、海馬の体積が大きい

◎毎日新聞の記事（毎日 j p 2012年09月17日）

○記事のタイトル

海馬:睡眠時間長いほど体積大きい 東北大チームが調査

○記事の内容

睡眠時間の長い子どもほど、記憶や感情に関わる脳の部位「海馬」の

体積が大きかったことを、東北大の滝靖之教授らの研究チームが突き止めた。18日から名古屋市で開催の日本神経科学大会で発表する。

うつ病や高齢者のアルツハイマー病患者で、海馬の体積が小さいことが分かっており、滝教授は「子どものころの生活習慣を改善することで、健康な脳を築ける可能性がある」としている。

研究チームは2008年からの4年間で、健康な5～18歳の290人の平日の睡眠時間と、海馬の体積を調べた。睡眠が10時間以上の子どもは6時間の子どもより、海馬の体積が1割程度大きいことが判明した。
(共同)

◎来週号からの内容について

来週号からは、「認知症（アルツハイマー病）にならないために」と題して、4回シリーズでお伝えいたします。

257号 4回シリーズの1回目（10月12日発行）
1. アルツハイマー病とは

短編（科学のよもやま話）第171（10月19日発行）
若年性認知症とアルツハイマー病

258号 4回シリーズの2回目（10月26日発行）
2. 海馬とは

短編（科学のよもやま話）第172（11月02日発行）
初恋の甘酸っぱい思い出を鮮明に思い出せる訳

259号 4回シリーズの3回目（11月09日発行）
3. 短期記憶と長期記憶

短編（科学のよもやま話）第173号（11月16日発行）
一流のスポーツ選手と運動音痴の人とは何が違う？

260号 4回シリーズの4回目（11月23日発行）

アルツハイマー病の予防法

以上、今週の内容でした。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

—[プロフィール]—
[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====
薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====