SPECT による脳画像診断で有名な D.エイメン医師は、認知症を予防して脳の健康を維持するためのキーワードの頭文字を取って、BRIGHT MINDS という考えを提唱している。

B は Blood flow、すなわち血流を意味する。

●アルツハイマー型認知症では、頭頂側頭連合野や楔前部、後部帯状回等の血流が低下している。

血流低下の問題を起こす要因としては、
●高血圧症
●血管や心機能の低下
●運動不足で動かない生活
●カフェインの摂りすぎ
●喫煙
●ED(これがある場合は、全身の血流低下の可能性がある)

運動が血流を維持する上で役にたつ

●特にダンスや卓球等の協調運動がよい。これは小脳を活性化し、大脳の前頭葉をも活性化する。そして判断力や意思決定を改善させる。
●インターバルトレーニングは、一定のペースで自転車に乗ることより良い。1 分ほどペースを上げ、それからペースを落として回復期を入れることを繰り返す。
●強い運動は血流を増加させる。

注意:心臓等に問題のある人は主治医のアドバイスを受け、無理はしないこと。

R(retirement)は引退と老化を意味しており、両方とも認知機能低下の危険因子となる。

人は生涯何かに関わり、学び続ける必要がある。
ある仕事から身を引いたら、何か情熱を傾ける新しいことを始めるべきだ。

老化の危険因子として、鉄の過剰がある。
●フェリチンの高値。鉄の過剰を防ぐために、赤身の肉を控える。
●飲酒を控える。赤ワインは鉄の吸収を高める。
●フェリチンが高値で多血症の場合、寫血する。

I(inflammation)は炎症を意味する。
体内に強い炎症がある場合、あたかも微かな炎が臓器を破壊し続けている様なものだ。炎症は高感度 CRP で測定できる。

また、
●オメガ 3/6 の比率を測定する。オメガ 3 の割合が低い場合、炎症の兆候を意味する。
●食事中のオメガ 6、とりわけ精製コーン油と大豆油を減らす。これらは炎症レベルを高める。
G(genetics)は遺伝的体質を意味する。遺伝的にアルツハイマー型認知症になりやすい人がいる。(apo E4、MTHFR の遺伝子多型など)

アミロイドベータはアルツハイマー病の原因ではない
●しかし、アルツハイマー病の進行の早期において、ビタミン D やターメリックのクルクミンが老人斑を減少させる。緑茶にも同様な作用がある。アルツハイマー型認知症が診断されてからアミロイド斑を減少させることは困難であるが、成人期の早期の炎症を見つけて老人斑を減少させることは効果的である。

H(head trauma)は頭部外傷であり、強力な危険因子である。

Amen 医師は 200 人のナショナル・フットボール・リーグ選手の脳を調べて、著しい障害と認知症があることを発見した。

脳は柔らかいが頭蓋骨は硬くて尖った骨の縁がある。脳が周囲の骨に叩きつけられると、重篤な障害を引き起こす。

子どもはフットボールなど脳が危険にさらされるスポーツをしてはいけない。

慢性外傷性脳症は人生を破壊するが、多くの人はそのことを知らない。鬱や自殺、ホームレス、依存症の原因になる。
●頭部外傷は頭蓋内の脳下垂体を傷害し、ホルモンのバランスを崩す原因となる
●頭部外傷は体内のテストステロン値を混乱させる
●トロントのホームレス男性の 58%は、ホームレスになる以前に頭部外傷を受けている

T(toxin)は毒物である

毒物には、
●アルコールは脳の萎縮を促進させる
●マリファナも脳を萎縮させる
●コカインとメタンフェタミンも有害である
●カビ毒、青酸化合物、一酸化炭素などの暴露
●鉛はしばしば口紅や軽飛行機の燃料に用いられる

●フタル酸、パラベン、ポリエチレングリコール、化粧品の香料は有毒である
●殺虫剤を避けるために有機栽培のものを手に入れる

皮膚は表面積が最大の臓器で体内に物質を運ぶ。皮膚に塗るものには注意をはらう

腎臓を守る；十分な水を飲む
腸を守る：十分な食物繊維をたべる
皮膚を守る；運動やサウナで汗を流す。フィンランドの研究では、最も頻回にサウナに入る人が最も認知症のリスクが低い
肝臓を守る：NAC（N アセチルシスティン）を服用する。解毒作用を助ける。

アブラナ科の野菜を食べる。ケール、ブロッコリースプラウト、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー等

M(mind)は心・精神の健康のことである。
記憶力に問題がある人や認知症の人にはメンタルな問題を抱えている人が多い。

うつ病は女性の認知症のリスクを 2 倍にし、男性の場合は 4 倍にする。
●PTSD、双極性障害、統合失調症、慢性ストレス、悲嘆は記憶障害のリスクを高める。
●ADHD はレビー型認知症のリスクを高める

Bright Minds 法はメンタルヘルスの問題に対しても対応している
D. エイメン医師の言う「アリ」を退治する；自動消極思考（Automatic Negative Thoughts）=ANT(アリ)は幸福、そしてあなたの人生や心を奪う
●悲しみ、不機嫌、緊張、イライラ等を感じたら、自分の考えを書き出して、それと会話してみる
●「いま、ここ」に生きることを学ぶ
●ストレスをコントロールする方法を身に着ける
●自己催眠を習得する

●瞑想する（1 日 20 分程度）
●慈悲の瞑想：肯定的な言葉（マントラ）を唱えながら、崇高なことに意識に集中する。コルチゾールを減らす。PTSD の緩和に役立つ。

メンタルヘルスの助けとして、
●サフランのサプリメント
●運動
●オメガ３脂肪酸

精神科的問題には様々な要素が複雑に絡んでいる

I（Immunity&infections）は免疫と感染

関節リウマチ、多発性硬化症、喘息などの自己免疫疾患には、記憶障害が絡んでいる場合がある。
感染は認知症の原因の一つであるが、現在でも正しく理解されていない。

もし記憶力の問題が生じているなら、
●トキソプラズマ（猫の糞から感染)、ライム病などを含めて、何からの感染症を患っていないか調べてもらう。
●歌手で俳優のクリス・クリストファーソンは、アルツハイマー型認知症と診断されたが、実はライム病に感染していた。
●ヘルペスもまた記憶障害に関係する。およそ 20%の患者が影響を受ける。

免疫機能を増強する
●腸内環境を改善する（プロバイオティクス）
●ビタミン D の値を最適化する
●ビタミン D が無ければ、レプチンの食欲抑制作用は発揮されない
●化学療法は脳の障害を起こす場合がある
●神経ホルモンは脳にとって化学肥料のようなものである
●女性はエストロゲンとプロゲステロンの値を測定する
●全て人は、甲状腺機能、DHEA、テストステロンを測定する。それらを至適化する。
つまり標準高値の 70~100%付近に調整する。
●甲状腺機能低下症は、うつ病、認知症、血流低下と関連する
●甲状腺抗体を含めた甲状腺機能全体を調べる

D（Diabetesity）は糖尿病と肥満
体重が増加するにつれて、脳の生理的なサイズは小さくなる
●適切な食事を食べる
●糖にやられる前に、糖を減らす
●糖類、パン、パスタ、ジャガイモ、ご飯を減らす。必要に応じて除去する。これらには糖質が多く含まれており、消化吸収されて血糖がする
●米国人の 40%が肥満で、米国史上最大の経済損失因子となっている

S(Sleep)は睡眠
●脳は睡眠中に掃除をしてゴミを洗い出す
●睡眠時間が 7 時間未満の場合、日中にたまった脳のゴミを綺麗にするには時間が足りない。睡眠不足は脳の血流も低下させる。
●睡眠時無呼吸症候群は、アルツハイマー病のリスクを 3 倍にする。脳は最大の酸素消費器官であるが、無呼吸時に脳は酸欠状態になっている。
●高圧酸素が脳の血流を改善させる場合がある

TMS（経頭蓋磁気刺激法）が記憶障害と認知症を改善させる場合がある。

脳波フィードバックが有効な場合がある。