

<原文>

How to avoid 'brain rot'

Dr. Darien joins us again with a question from one of you. This one is from Anthea M. "Can eating certain types of food trigger **arthritis**?"

That's a great question. The answer is yes. Many people don't realize that in our **diet**, that can affect our **inflammation** and increase our risk of arthritis. So what do you look for in your diet that can increase that risk? You want to avoid things, number one, like red meats that can increase inflammation in our bodies. You also want to avoid added sugar and excess salt. Remember, the average amount of salt that we should have is no more than a **teaspoon** a day. So if you think about what that means, the amount of food that you eat every day, you're probably going over that.

Then interestingly enough, there are certain vegetables that you want to be careful of. They're called **nightshade** vegetables. They have a product called **solanine** in them. They're in tomatoes, **bell peppers**, **green peppers**. If you have severe arthritis, you might want to manage those types of vegetables when you're choosing what you want to eat because that can increase your risk of inflammation as well.

I heard that after a teaspoon of salt, we pass that easily.

Your food doesn't taste good without salt.

I get it. I get it. So that's why we gotta grab those extra spices.

Your prescription for wellness?

We're talking about the word of the year, **brain rot**. Have you heard of this? This is Oxford's new word of the year. It's defined as the supposed **deterioration** of a person's **mental** or **intellectual** state. It's especially viewed as a result of over consumption of online content that's not **stimulating**.

Your brain is like a **muscle**. If you don't use it, it's gonna lead to a problem called brain rot. Today's prescription for wellness is on ways that we can manage that, reduce that to help **longevity** and help our brain stay healthy. You can first start with following the 20-20-20 screen time rule. Every 20 minutes, take 20 second break, look at something 20

feet away. This can help you reduce your **eyestrain** and your mental **fatigue**. You can also track how much you spend on entertainment and social media. Take note of that. Make intentional reductions. I think this is really helpful.

Schedule periods of time where you just simply unplug. For example, 3 to 5 p.m. every day. That's when you're not using any **electronics**. Also, look for opportunities, as we discussed, for connecting with those that you love. Friends and your family. Loneliness can lead to brain **atrophy**.

Like I said, your brain is a muscle and social activity is one of those important exercises. And then also, sleep is really important. We talk a lot about how much sleep you get, aiming for that 7 to 8 hours. But you also want to make sure that it's consistent. Going to bed and waking up near the same time within that hour each and every day. These are some ways that you can protect your health and protect your brain and prevent brain rot.

Put a plan in place to sleep.

A plan in place, start today. Really simple, really easy. These small adjustments can make big rewards.

It's so interesting that this is the word of the year.

It's so telling too, isn't it? It's so telling.

All right, doc, thank you. Folks, we would love to hear from you. So please hit us up on Instagram with all of your medical questions for Dr. Darien at @ABCGMA3.

「脳の腐敗」を避けるには

ダリエン博士がまたまた皆さんからの質問を紹介します。これはAnthea M.さんからのものです。"ある種の食べ物を食べると関節炎を誘発することがありますか？"

いい質問ですね。答えはイエスです。多くの人々は、私たちの食生活では、それが私たちの炎症に影響を与えることができ、関節炎のリスクを高めることを認識していません。では、そのリスクを高める可能性のあるものを食事から探せばいいのでしょうか？まず、赤身肉のように体内の炎症を増加させる可能性のあるものは避けたいものです。また、砂糖や塩分の過剰摂取も避けたいものです。覚えておいてほしいのは、私たちが摂るべき平均的な塩分量は1日小さじ1杯以下ということだ。ということは、毎日の食事量を考えると、おそらくそれ以上になっているはずだ。

それから興味深いことに、気をつけたい野菜がある。夜陰野菜と呼ばれるものだ。ソラニンという物質が含まれている。トマト、パプリカ、ピーマンに含まれているんだ。重度の関節炎を患っている人は、食べるものを選ぶときに、そういった種類の野菜を管理したほうがいいかもしれません。

ティースプーン1杯の塩を食べると、私たちはそれを簡単にパスしてしまうそうですね。

塩がないと食べ物がおいしくないんですね。

なるほど。分かるよ。だから余計にスパイスを摂らないとね。

健康のための処方箋は？

今年の流行語「脳腐敗」について話しているんだ。聞いたことある？オックスフォードの今年の新語です。人の精神状態や知的状態が悪化すること。特に、刺激のないオンライン・コンテンツの過剰消費の結果として見られる。

脳は筋肉のようなもの。使わなければ、脳が腐るという問題につながる。今日の健康への処方箋は、長寿と脳の健康維持のために、それを管理し、減らすことができる方法についてです。まず、「20-20-20スクリーン・タイム・ルール」に従うことから始めるといい。20分ごとに20秒休憩を取り、3メートル先のものを見る。そうすることで、眼精疲労や精神的疲労を軽減することができる。また、娯楽やソーシャルメディアに費やした時間を記録することもできる。それを記録する。意図的に減らす。これは本当に役に立つと思います。

単純にプラグを抜く時間を決める。例えば、毎日午後3時から5時まで。その時間は電子機器を一切使わない。また、先ほど話したように、大切な人たちとつながる機会も探しましょう。友人や家族と。孤独は脳の萎縮につながります。

さっきも言ったように、脳は筋肉であり、社会的活動は重要なエクササイズのひとつだ。それから、睡眠も本当に大切です。睡眠時間については、7時間から8時間を目標に、よく話しています。でも、睡眠時間を一定にすることも大切です。毎日、同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。これが、健康を守り、脳を守り、脳の腐敗を防ぐ方法です。

睡眠計画を立てる。

今日から始めましょう。本当にシンプルで簡単なことだ。このような小さな調整が、大きな報酬を生む。

これが今年の流行語大賞だなんて、とても興味深い。

この言葉が今年の流行語大賞に選ばれたのはとても興味深い。そうだね。

先生、ありがとうございました。皆さん、ご意見をお聞かせください。ダリエン先生への医学的な質問は、Instagramの@ABCGMA3までお寄せください。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
arthritis	ɑːəˈraɪtɪs	アアス'ライティス	関節炎
diet	daɪət	ダ'イアトゥ	食事
inflammation	ɪnfləˈmeɪʃən	インフラメ'イション	炎症
teaspoon	tɪːspuːn	ティ'ースプーン	小さじ
nightshade	naɪtʃeɪd	ナ'イトゥシェイドゥ	ナス属の
solanine	səʊləˈniːn	ソ'ウラニン	ソラニン
bell pepper	bél pɛpə	ベ'ウ ペ'パア	パプリカ
green peppers	grɪːn pɛpə	グ'リーン ペ'パア	ピーマン
brain	breɪn	ブ'レイン	脳
rot	rát	ラ'トゥ	腐敗
deterioration	dɪtɪ(ə)riəˈreɪʃən	ディティ'リアレ'イション	悪化
mental	ménʔl	メン'タウ	精神の
intellectual	ɪntələktʃuəl	インタレ'クチュアウ	知性の
stimulating	stɪmjʊlətɪŋ	ス'ティミュレイティン	刺激的な
muscle	másl	マ'ソウ	筋肉
longevity	lɒndʒévəti	ランヂェ'ヴァティ	長寿
eyestrain	áistrɛɪn	ア'イストゥレイン	眼精疲労
fatigue	fətiːg	ファティ'ーグ	疲労
electronics	ɪləktróniks	イレクトゥ'ラニクス	電子機器
atrophy	ætɹəfi	ア'トゥラフィ	萎縮する