

「最も明確なのが、認知症の治療に使われるドネペジル（商品名アリセプト）。IGF-1を増やして認知機能を改善していると考えられるが、アルツハイマーではない人に飲ませて、記憶力や集中力が向上するというデータが、実際にドイツで報告されています」

では、私が飲んで効果のほどを……と前のめりになる筆者に、岡嶋氏は拍子抜けするアドバイス。

「実証には一年くらい飲み続けないと。ただ、こうした刺激を与える類いの薬は約一カ月がピークで、その先は体が慣れて効き目が落ちるかも。もし数日中に効果を出したいのであれば、むしろコーヒー、ワサビや炭酸水のほうがいい。唐辛子は刺激物の代表格で、大豆との組み合わせがベスト。キムチチゲがおすすめです」

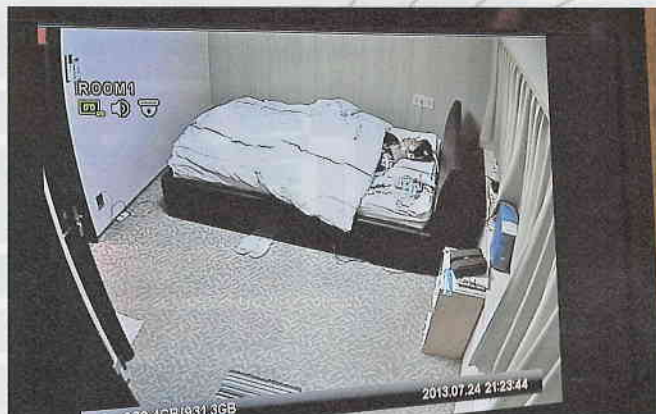
岡嶋氏に、スマートドラッグを扱ういくつかの個人輸入サイトを見てもらった。錠剤のパッケージと錠剤の写真の上に「記憶力向上」「集中力向上」とある。スクロールした下のほうに血圧の低下等々の「注意事項」が。

「ここに出てくるアテノロールとかプロプラノロール、ニモジピンは全部降圧剤。高血圧や心不全、不整脈が本来の使い道です。頭に効くと思って服用しても、血圧が正常な人だと血圧が下がりがすぎて立ちくらみがあったり、脈が遅くなる可能性がある」（岡嶋氏）

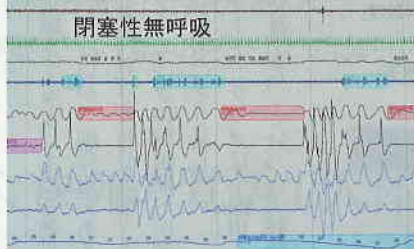
多くは「頭に効く」ことをうたう半面、その薬本来の効能はごく簡単な記

朝五時半に起きるとセンサーを取り

睡眠時無呼吸症候群と知らずに 睡眠薬を服用すると、 逆に悪循環に陥る危険アリ



就寝前にセンサー装着。別室のモニターで一晩中チェック（写真上、上右）。百ます計算の速度向上は睡眠の質より「慣れ」か（同中）。波形の乱れが目立つ。いびき（青）とともに「無呼吸」の時間帯（赤）が頻度も出現（同下）。



載にとどめている。該当する病気でもない人が飲んでもいいことはあるまい。

「注意書きに『脳の血流を改善する薬です』とある。確かに血管は開くけど、半面、開きすぎてふらふらしたり、低血圧の症状が出たり。血流の改善だけでは、スマートドラッグとしての効果は出てこないと思います。もしそういう効果があるなら報告されているはずだが、聞いたことがない」（岡嶋氏）

かつて認知症などに使われていたが、今は国内ではそうした効能がないと判断されている薬も掲載されていた。

「（画面を見て）『記憶力』『集中力』といった文言を効能とは明記せず、検索

用のタグとしてありますが、これはよくないと思います。はつきり示すと薬

事法に抵触するのでしょうか」（岡嶋氏）

せつかな人がこれを見たら、記憶力・集中力に効くと思って買ってしまえそう。何よりも、まず、医師のアドバイスを求めるのが先決だ。

就寝前・起床後の 「百ます計算」比較

さて、胃を刺激する先のメカニズムを促す薬品は、効果の証明に時間を要するとわかった。締め切りの都合上、スマートドラッグ以外で即効性のある

ものはないか、と探してみたら、一つ有力な手法があった。薬の服用によって、より深くて良質の睡眠を取り、クリアな頭脳を取り戻す……という手法である。

神奈川県・新横浜にある睡眠を専門とするクリニック「RESM新横浜」の白濱龍太郎院長に、検証のサポートをお願いした。概略は次の通りだ。

- ① 普段通り寝た場合、寝る前と寝た後とで頭の活動状態はどう変わるか。
- ② 薬を服用した場合、寝る前と寝た後で頭の活動状態はどう変わるか。
- ③ ①と②を比べて、薬が頭脳の活動にどう影響したのか。

薬の影響度は、RESMに二度宿泊し、就寝中に体中に張り巡らせたセンサーから得たデータから解析する。就寝前、起床後の頭脳の活動状態は、おのおの「百ます計算」のドリルを行い、かかった時間から推定する。

初回は、某日夕方にRESMで。待合のロビーの一角の机で百ます計算（足し算）。スマホのストップウォッチでは、一二〇秒ジャストと出た。

シャワーを浴びた後で二時から検査技師が頭・肩・胸や手の指・脚等々にセンサーを装着。鼻には呼吸の計測器、喉にはいびきの音を採るマイク……と全部で約三〇分。消灯は二時半。体中のセンサーが気になってベッドで寝返りを打てず、ナースコールを使って空調を調節してもらったりと、寝付くのやや時間がかかった。

効かないからもっと強いのを……とい